

Ц.К. Гармаев
Н.П. Олесов
Н.Е. Гоголев

ВВЕДЕНИЕ В ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ И СПОРТ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА



Министерство науки и высшего образования
Российской Федерации
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
Институт физической культуры и спорта

Ц. К. Гармаев, Н. П. Олесов, Н. Е. Гоголев

**ВВЕДЕНИЕ В ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ
И СПОРТ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА**

Учебное пособие

Чебоксары
Издательский дом «Среда»
2025

УДК 796.011.1

ББК 75.1

Г20

*Утверждено учебно-методическим советом
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»*

Авторы:

Гармаев Цыбэн Кышкетуевич – канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры «Физическое воспитание» Института физической культуры и спорта СВФУ;

Олесов Николай Петрович – д-р. пед. наук, доцент, заведующий кафедрой «Физическое воспитание» Института физической культуры и спорта СВФУ;

Гоголев Николай Ефимович – канд. пед. наук, доцент, директор Института физической культуры и спорта СВФУ.

Рецензенты:

Владимир Гаврильевич Торговкин – канд. пед. наук, доцент кафедры «Физическое воспитание» Институт физической культуры и спорта ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова»;

Гаврил Михайлович Можнечевский – первый заместитель министра по физической культуре и спорту Республики Саха (Якутия)

Гармаев Ц. К.

Г20 Введение в физическую культуру и спорт для студентов вуза : учебное пособие / Ц. К. Гармаев, Н. П. Олесов, Н. Е. Гоголев. – Чебоксары: Среда, 2025. – 88 с.

ISBN 978-5-907965-65-2

Учебное пособие предназначено для студентов высших учебных заведений. Пособие посвящено основам физической культуры и спорта, спортивной подготовке и самоопределению студентов в сфере физической культуры и спорта. В пособии рассматриваются спортивная, общая и специальная физическая подготовка, и оздоровительные методики. Рекомендовано для студентов высших учебных заведений очной и заочной форм обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» в качестве дополнительного материала для элективных курсов.

УДК 796.011.1
ББК 75.1

© Гармаев Ц. К., Олесов Н. П.,
Гоголев Н. Е., 2025

© ФГАОУ ВО «Северо-Восточный
федеральный университет
им. М.К. Аммосова», 2025

ISBN 978-5-907965-65-2

DOI 10.31483/a-10749

© ИД «Среда», оформление, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
РАЗДЕЛ 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СОЦИАЛЬНЫЕ ФЕНОМЕНЫ	7
1.1. Роль физической культуры в обществе и её влияние на личность	7
1.2. Спорт как социальный феномен	13
1.3. Спорт как фактор социальной мобильности (успешные спортсмены как социальные лидеры)	17
РАЗДЕЛ 2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЛИЧНОСТИ	20
2.1. Понятие физическая культура личности	20
2.2. Роль физической культуры и спорта в формировании личности	23
2.3. Роль физической культуры в формировании национальных традиций	26
РАЗДЕЛ 3. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	31
3.1. Понятие здорового образа жизни	31
3.2. Здоровьесберегающие технологии для здорового образа жизни	36
3.3. Здоровый образ жизни и долгосрочные перспективы	40
РАЗДЕЛ 4. ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ	44
4.1. Эффективность использования средств физической культуры для работоспособности	44
4.2. Влияние физической активности на оптимальную работоспособность организма	47
4.3. Современные технологии и тренды в физической культуре для улучшения работоспособности	49
РАЗДЕЛ 5. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	54
5.1. Цели, задачи и средства общей физической подготовки	54

Введение в физическую культуру и спорт для студентов вуза

5.2. Специальная физическая подготовка. Цели, задачи, средства.....	57
5.3. Взаимосвязь общего физического воспитания и специальной подготовки	60
РАЗДЕЛ 6. ВИДЫ СПОРТА.	
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР СПОРТА	65
6.1. Классификация видов спорта	65
6.2. Олимпийские виды спорта	67
6.3. Преимущества и недостатки разных видов спорта	69
РАЗДЕЛ 7. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ	
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ	74
7.1. Психофизическая готовность к профессии	74
7.2. Физическая культура и профессионально-прикладная физическая подготовка	77
7.3. Проблемы и перспективы развития профессионально-прикладной физической подготовки в учебных заведениях	80
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	85

ВВЕДЕНИЕ

В современном мире физическая культура и спорт играют важную роль в жизни людей, особенно для студентов высших учебных заведений. Они способствуют укреплению здоровья, развитию физических и психических способностей, формированию здорового образа жизни и повышению профессиональной компетентности будущих специалистов. Целью данного учебного пособия является ознакомление студентов с основами физической культуры и спорта, формирование мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями и участие в спортивных мероприятиях.

В пособие рассматриваются:

- содержание и функции физической культуры;
- особенности методики занятий физическими упражнениями в учебных отделениях вуза;
- специфика деятельности преподавателей физического воспитания средства и методы формирования физической культуры личности студентов;
- принципы физического воспитания, роль физической культуры в обеспечении здоровья студентов.

Физическая культура и спорт играют ключевую роль в жизни современного человека, особенно для студентов вузов, чья деятельность связана с интенсивной умственной и физической нагрузкой. Знания об основах физической культуры не только способствуют улучшению здоровья, но и развивают навыки, необходимые для успешной профессиональной деятельности. В условиях образовательного процесса поддержание физической активности помогает студентам сохранять работоспособность, улучшать память, внимание и стрессоустойчивость.

Физическая культура и спорт включают в себя знание теоретических аспектов, практическое освоение различных видов физической активности, а также понимание их значения для формирования здорового образа жизни. Этот курс имеет цель не только предоставить базовые знания о спортивных

дисциплинах и методах тренировки, но и развить у студентов осознание важности регулярных занятий физической культурой в повседневной жизни.

Особое внимание уделяется развитию двигательных навыков, формированию правильных привычек и улучшению психоэмоционального состояния, что является важной составляющей в образовательном процессе. Важность данной дисциплины также заключается в способности студентов эффективно использовать физические упражнения для восстановления сил, поддержания здоровья и профилактики заболеваний, что делает её неотъемлемой частью учебной программы в высших учебных заведениях.

РАЗДЕЛ 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СОЦИАЛЬНЫЕ ФЕНОМЕНЫ

1.1. Роль физической культуры в обществе и её влияние на личность

Физическая культура и спорт важные составляющие культуры общества и человека. Они решают проблему физического развития, выполняют социальные функции в морали, этике и эстетике. Физическая культура стимулирует развитие духовной и материальной деятельности, создаёт общественные потребности и развивает потребность к поиску и открытиям в науке новым методикам. Физическая культура и спорт как социальные феномены играют важную роль в обществе, выполняя различные функции. Вот некоторые аспекты, которые можно рассмотреть.

1. Физическая культура – вид культуры общества и человека, которые решают проблему воспроизведения физических способностей и выполняют социальные функции в различных сферах жизни.

2. Спорт является средством этического, эстетического и нравственного воспитания личности, способствует развитию познавательных способностей и создаёт общественные потребности.

3. Социальная ценность спорта является в его экономическом значении, поскольку материальные вложения в развитие спорта окупаются повышением работоспособности, укреплением здоровья и увеличением продолжительности жизни человека.

4. Физическая культура стимулирует развитие духовной и материальной деятельности.

5. Спорт интересен как эмоционально-насыщенное зрелище и способствует привитию интереса к занятиям физической культурой и спортом, внедрению их в образ жизни.

Физическая культура и спорт – часть общечеловеческой культуры, направленная на укрепление здоровья, развитие

физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики. Основные показатели состояния физической культуры в обществе включают уровень здоровья и физическое развитие людей. Физическая культура удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении и самовыражении через социально-активную деятельность. Спорт является составной частью физической культуры и средством физического воспитания. Он представляет собой систему организации и проведение соревнований по различным видам физических упражнений. Исторически спорт сложился как особая сфера выявления и унифицированного сравнения достижения людей в определённых видах физических упражнений и уровней их физического развития.

Физическая культура и спорт – это не только важные составляющие здорового образа жизни, но и мощные социальные феномены, оказывающие влияние на развитие общества, социальные отношения и культурные практики. Они становятся не только индивидуальными активностями, но и значимыми общественными явлениями, которые влияют на формирование социальной идентичности, ценностей и мировоззрений.

Физическая культура в обществе выполняет важную функцию в поддержании здоровья, воспитании целеустремленности и формировании гармоничного отношения к своему телу и здоровью. Это не просто набор физической активности, а целая система, которая включает в себя различные аспекты жизнедеятельности человека, от занятий спортом до принципов здорового питания и психологической устойчивости.

Физическая культура как воспитание личности. Она способствует формированию дисциплины, самоорганизации, ответственности и целеустремленности. Регулярные физические нагрузки влияют на развитие таких социальных качеств, как настойчивость, умение преодолевать трудности, а также способность работать в команде. Эти качества являются важными как в личной, так и в профессиональной жизни.

Физическая культура способствует интеграции людей разных социальных слоев, возрастов и национальностей. Занятия спортом и участие в спортивных мероприятиях помогают людям познакомиться друг с другом, создавать связи и развивать коллективизм. Физическая культура укрепляет социальные связи в обществе, снижает уровень социальной напряженности и способствует выработке уважения и взаимопонимания между различными группами населения.

Массовые формы физической культуры. Физкультура и массовый спорт становятся неотъемлемой частью городской и сельской жизни. Массовые спортивные мероприятия, такие как марафоны, массовые тренировки, спортивные праздники, участвуют в укреплении социальной сплоченности, а также привлекают внимание к вопросам здоровья, профилактики заболеваний и поддержания физической активности.

Физическая культура представляет собой важнейшую составляющую человеческой жизни, играющую ключевую роль в формировании не только физического, но и психоэмоционального, социального и культурного состояния личности. В современном обществе физическая культура способствует улучшению качества жизни, укреплению здоровья и гармонизации личных отношений. Рассмотрим её роль в обществе и влияние на личность более подробно.

1. Роль физической культуры в обществе.

Физическая культура как социальный феномен выполняет множество функций, которые оказывают влияние на различные аспекты жизни человека и общества в целом:

а) укрепление здоровья и профилактика заболеваний;

Важнейшая роль физической культуры заключается в профилактике заболеваний и поддержании физического здоровья. Регулярные занятия физической активностью способствуют нормализации работы сердечно-сосудистой системы, укреплению мышц и костей, улучшению обмена веществ и повышению иммунной активности. Это помогает предотвратить многие

хронические заболевания, такие как гипертония, диабет, остеопороз и заболевания суставов.

б) социальная интеграция и сплочение;

Физическая культура способствует социальной интеграции различных слоёв общества. Совместные тренировки, спортивные соревнования, участие в массовых мероприятиях создают возможности для общения и взаимодействия людей разного возраста, социального положения и национальности. Физическая культура становится не только способом поддержания здоровья, но и важным элементом социальной жизни, укрепляя коллективизм, дружбу и солидарность.

в) пропаганда здорового образа жизни;

Физическая культура активно популяризирует идеи здорового образа жизни (ЗОЖ), который включает правильное питание, регулярные физические нагрузки, отказ от вредных привычек и заботу о психоэмоциональном состоянии. Программы физического воспитания в школах и университетах, спортивные мероприятия, массовые акции и клубы по интересам помогают формировать у населения ценности, связанные с физической активностью и заботой о своём здоровье.

г) культурное значение;

Физическая культура и спорт являются важными элементами массовой культуры. Спортивные события, такие как Олимпийские игры, чемпионаты мира и другие крупные турниры, становятся важнейшими культурными явлениями, которые объединяют людей по всему миру. Они развивают чувство национальной гордости и идентичности, служат символом силы и сплоченности нации.

д) экономическая роль.

Важной ролью физической культуры является её влияние на экономику. Спортивные события привлекают миллионы зрителей, создавая рабочие места, развивая туризм, индустрию развлечений и медиа. Развитие спортивной инфраструктуры и индустрии здоровья способствует росту экономики на разных уровнях.

2. Влияние физической культуры на личность.

Физическая культура оказывает на личность как непосредственное, так и долгосрочное воздействие, затрагивая её физическое, психоэмоциональное и социальное состояние:

а) физическое развитие;

Регулярные занятия физической культурой помогают развивать физические качества личности: выносливость, силу, гибкость, координацию. Эти качества являются важными для общего состояния здоровья, снижения риска заболеваний и повышения физической активности в повседневной жизни. Они создают основу для активного и долгого существования в физически сложных и стрессовых условиях жизни.

б) психоэмоциональное влияние;

Физическая культура имеет заметное влияние на психоэмоциональное состояние человека. Во время физической активности в организме вырабатываются эндорфины – «гормоны счастья», которые снижают уровень стресса, тревожности и депрессии. Регулярные тренировки помогают улучшить настроение, повысить уровень энергии и сделать человека более устойчивым к психологическим и эмоциональным перегрузкам.

Спортивные занятия также способствуют развитию таких личных качеств, как воля, настойчивость, самодисциплина и способность справляться с трудностями. Это помогает людям преодолевать трудности как в личной жизни, так и в профессиональной сфере.

в) развитие социальной ответственности;

Занятия физической культурой способствуют развитию социальной ответственности и коллективизма. В командных видах спорта, таких как футбол, баскетбол или волейбол, человек учится работать в команде, помогать партнёрам и достигать общих целей. Это развивает чувства ответственности, терпимости и уважения к другим людям, что крайне важно для успешной социализации личности.

г) формирование личности через спорт;

Спорт, как форма физической культуры, имеет значительное влияние на формирование личных и социальных качеств. Он способствует развитию лидерских качеств, умения работать в коллективе, преодолевать личные ограничения и стремиться к улучшению. Спортивные достижения становятся источником гордости и уверенности в себе, а также показывают, как важно ставить цели и стремиться к их достижению.

д) самореализация и личностное развитие.

Физическая культура помогает людям раскрывать свои внутренние ресурсы и потенциал. Спортивная деятельность даёт шанс на самореализацию, улучшение своей физической формы и получение нового опыта. Это может быть, как участие в любительских спортивных соревнованиях, так и профессиональные достижения в спорте. В конечном итоге физическая культура помогает человеку ощущать свою значимость, ценность и достигать личных целей.

Заключение. Физическая культура играет важную роль в жизни общества и личности, обеспечивая физическое здоровье, психоэмоциональное благополучие и гармоничное развитие личности. Она способствует формированию социальной сплочённости, укреплению национальной идентичности, пропаганде ценностей здорового образа жизни и развитию культурных и экономических аспектов. Физическая культура и спорт помогают человеку справляться с жизненными трудностями, достигать высоких целей и реализовывать свой потенциал, делая его жизнь более полноценной и успешной.

1.2. Спорт как социальный феномен

Спорт имеет социальную ценность т. к. стимулирует занятия физической культурой, нравственное и эстетическое воспитание, удовлетворение духовных запросов. Физическое воспитание направлено на обучение движений, формирование двигательных умений и навыков, а также на воспитание физических качеств. Физическая культура личности проявляется в трех основных направлениях: саморазвитие, инициативное самовыражение и творчество в отношении с другими людьми.

По физической культуре и спорту среди молодёжи предпринимаются следующие меры:

- разработка социальных программ и проектов, направленных на популяризацию спорта среди молодого поколения;
- совершенствование существующих форм организации спортивных занятий и разработка новых;
- периодическое обновление программно-методического обновления физического воспитания в учебных заведениях;
- издание соответствующей литературы, компьютерных программ, видеоконтента, пропагандирующих здоровый образ жизни;
- реализация спонсорских, финансовых возможностей для развития молодёжного спорта;
- создание преобразовательных учреждений комплексных спортивных центров;
- проведение мероприятий, способствующих популяризации физической культуры среди молодёжи, таких как конференции, конкурсы, и соревнования.

Физическая культура и спорт способствуют формированию командного духа и сплочению общества, т. к. развиваются социальные навыки, такие как взаимодействие, сотрудничество и уважение к другим участникам. Также способствуют развитию лидерских качеств и навыков руководства, развиваются коммуникативные навыки, умение слушать, понимать других, аргументировать свою позицию, укрепляют физиче-

ское здоровье, которое положительно влияет на эмоциональное состояние человека и его способность к взаимодействию с другими людьми.

Физическая культура и спорт способствуют развитию командного духа и сплочению общества, потому что совместные тренировки и соревнования учат слушать друг друга, принимать решения вместе и разрабатывать стратегии для достижения общих целей.

Физкультурное упражнения и игры развивают доверие, взаимопонимание и сотрудничество между участниками. Физическая активность способствует выработке эндорфинов, которые улучшают настроение и создают ощущение общности с другими людьми. Физическая культура и спорт представляют возможность для общения и взаимодействия с разными людьми, что помогает развивать толерантность и уважение к другим культурам и взглядам.

Таким образом, физическая культура и спорт выполняют в обществе различные социальные функции:

- решают проблемы воспроизведения физических способностей человека;
- стимулируют развитие духовной и материальной деятельности.

Спорт также имеет большое значение в воспитании личности, оценке человеческих возможностей и развитии познавательных способностей.

Физическая культура в обществе выполняет важную функцию в поддержании здоровья, воспитании целеустремленности и формировании гармоничного отношения к своему телу и здоровью. Это не просто набор физической активности, а целая система, которая включает в себя различные аспекты жизнедеятельности человека, от занятий спортом до принципов здорового питания и психологической устойчивости.

Спорт в современном обществе – это мощный социальный институт, который значительно влияет на культуру, экономику,

политику и психологическое состояние людей. Спортивные события стали важным элементом массовой культуры, привлекающим внимание миллионов людей по всему миру.

Спорт как культурный феномен. Спортивные достижения и спортивные символы становятся частью национальной и глобальной культуры. Олимпийские игры, чемпионаты мира, крупные турниры, такие как Чемпионат мира по футболу или Олимпийские игры, являются не только соревнованиями, но и важными культурными событиями, которые объединяют народы, воспитывают патриотизм, гордость за свою страну и усиливают чувство национальной идентичности.

Социальная мобильность через спорт. Спортивная карьера может стать значительным фактором социальной мобильности. Спорт предлагает возможности для достижения успеха и материального благополучия, особенно для молодежи из социально незащищенных слоев. Спортивные достижения становятся стимулом для роста социальной идентичности и общественного признания. В некоторых странах спорт рассматривается как один из наиболее доступных путей для достижения успеха и преодоления социального неравенства.

Коммерциализация и индустриализация спорта. Спортивная индустрия стала важным элементом экономики. Спортивные клубы, лиги, бренды, телевизионные трансляции, маркетинг – все это образует мощный экономический механизм, приносящий колоссальные прибыли. Это также приводит к изменению социальных отношений: спортсмены становятся звездами, а спортивные события – объектами коммерциализации и маркетинга. Спортивные бренды становятся важными символами и влияют на потребительские предпочтения, образ жизни и культуру.

Спорт как средство социальной мобилизации. Спортивные события играют значительную роль в социально-политической жизни. К примеру, Олимпийские игры, чемпионаты мира и другие международные турниры становятся ареной для про-

явления политических позиций. В истории было немало примеров, когда спорт становился инструментом пропаганды или средством борьбы за социальные и политические права (например, олимпийский бойкот 1980 года или действия спортсменов в поддержку расового равенства).

Инклюзия и равенство в спорте. В последние десятилетия спорт стал важным инструментом борьбы с социальными и культурными барьерами. Паралимпийские игры и другие спортивные мероприятия для людей с ограниченными возможностями способствуют разрушению стереотипов, улучшению инклюзивной и обеспечению равенства в обществе. Женщины также значительно укрепили свои позиции в спорте, добившись больших успехов и получив больше возможностей для участия в профессиональных дисциплинах.

Формирование социальной идентичности. Физическая культура и спорт играют важную роль в формировании социальной и национальной идентичности. Участие в спортивных мероприятиях, достижение высоких спортивных результатов или даже просто боление за спортивные команды помогает людям чувствовать себя частью определенной социальной группы, региона или нации. Это способствует укреплению социальной сплоченности и единства, а также способствует чувству гордости за свою страну или культуру.

Физическая культура и спорт как часть массовой культуры. Спортивные события и культ спорта становятся частью массовой культуры и социальной жизни, влияя на отношение к физической активности, здоровью и отдыху. В разных странах спорт и физическая культура могут быть восприняты как ценности, формирующие общественные нормы и тренды. Например, в последние десятилетия фитнес и бодибилдинг становятся частью молодежной субкультуры, а здоровый образ жизни приобрел массовую популярность.

Физическая культура и спорт как социальные феномены оказывают глубокое влияние на общество. Они не только способствуют улучшению здоровья и физической формы, но и

формируют ценности, идентичности и социальные связи. Спортивные достижения становятся частью национальной и глобальной культуры, в то время как участие в массовых физических активностях способствует социальной интеграции, инклюзии и укреплению общественного здоровья. Эти явления также становятся важными экономическими и политическими инструментами, влияют на общественные процессы и могут служить источником социальной мобильности.

1.3. Спорт как фактор социальной мобильности (успешные спортсмены как социальные лидеры)

Спорт как фактор социальной мобильности. Спорт всегда был важной частью человеческой культуры, не только как способ поддержания физической формы, но и как мощный инструмент социальной мобильности. Успехи в спорте могут радикально изменить жизнь человека, предоставив ему новые возможности, перспективы и статусы. Спорт становится катализатором для изменения социальной позиции, и успешные спортсмены часто становятся символами успеха, примерами для подражания и даже социальными лидерами.

Одним из самых ярких примеров социальной мобильности через спорт является путь многих спортсменов из бедных семей, которые благодаря своим достижениям выходят на мировой уровень. Базовые условия, такие как тяжелое экономическое положение, могут быть преодолены не только с помощью усердной работы, но и через спорт. Спортивные достижения становятся гарантией не только материальных благ, но и доступа к лучшему образованию, улучшению качества жизни и, что немаловажно, признанию в обществе.

Спортивная карьера как путь к лидерству. Успешные спортсмены часто становятся социальными лидерами, влияя на общественное мнение и задавая тренды. Через свою популярность они могут менять отношение к определенным проблемам, становиться героями массовой культуры. Множество знаменитых спортсменов, таких как Мухаммед Али, Майкл

Джордан, Арнольд Шварценеггер, Кристина Ромеро, влияли не только на спорт, но и на развитие общества в целом. Они используют свою платформу для продвижения социальных инициатив, борьбы с расовой дискриминацией, защиты прав человека или содействия благотворительности.

Спортсмены, ставшие лидерами, имеют возможность влиять на молодежь, вдохновлять на позитивные перемены и служить примером настойчивости и упорства. Благодаря этим качествам они становятся образцами для подражания, их успехи символизируют возможность изменения судьбы и преодоления ограничений, накладываемых социальным статусом.

Спортивная мобильность в контексте глобализации. С развитием медиа и глобализации, спортивные достижения приобретают все более международное значение. Спортивные звезды могут выйти за пределы своей страны и региона, получая признание на мировом уровне. Это открывает перед ними новые горизонты для социальной мобильности и дает возможность быть в центре внимания на протяжении всей карьеры. К тому же спорт может стать основой для международных связей и контактов, расширяя сферу влияния спортсмена и делая его ключевой фигурой в социальной структуре.

Заключение. Спорт действительно является мощным инструментом социальной мобильности, предлагающим шанс людям изменить свою жизнь и выйти на новый уровень в обществе. Он не только открывает двери к карьерным достижениям и финансовым благам, но и позволяет стать лидерами, вдохновлять других и влиять на важные социальные процессы. Успех в спорте может стать тем фактором, который разрушит социальные барьеры, давая каждому возможность для роста и самореализации.

Практические задания.

1. Анализ влияния спорта на общество.
2. Составление режима дня с физическими нагрузками.
3. Проведение опроса о восприятии физической культуры.
4. Разработка комплекса упражнений.

Вопросы для самоконтроля.

1. Какова роль физической культуры и спорта в современном обществе?
2. В чем заключается социальная функция спорта в разных странах?
3. Какие социальные проблемы могут быть связаны с развитием массового спорта?
4. Как спорт влияет на формирование социальных норм и ценностей?
5. Какие основные виды спорта можно выделить по социальным признакам (массовые, элитные и т. д.)?
6. Какова роль физической культуры в воспитании личности и гражданской идентичности?
7. В чем заключается влияние профессионального спорта на общественные отношения и культуру?
8. Как спорт влияет на развитие социальной мобильности?
9. Как физическая культура и спорт могут способствовать интеграции различных социальных групп?
10. В чем заключается отличие спорта как социального явления в странах с различным уровнем экономического развития?
11. Какие факторы определяют массовость спортивных мероприятий в разных странах?
12. Какие социальные группы чаще всего занимаются спортом и физической культурой?
13. Как это влияет на их социальный статус?
14. В чем заключается роль спорта в укреплении национальной идентичности и патриотизма?
15. Как современный спорт влияет на формирование здорового образа жизни в обществе?
16. Какие социальные изменения могут быть вызваны развитием спорта в обществе?

РАЗДЕЛ 2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЛИЧНОСТИ

2.1. Понятие физическая культура личности

Физическая культура личности – это достигнутый уровень физического совершенства человека, его личные качества и степень использования приобретённых в процессе занятий физическими упражнениями, специальных знаний, умений и навыков в повседневной жизни.

Физическая культура личности характеризуется следующими компонентами:

- интерес и мотивация к занятиям физическими упражнениями;
- состояние здоровья;
- систематические занятия физическими упражнениями для решения задач физического самосовершенствования;
- объём специальных физкультурных знаний и навыков;
- объём усвоенных двигательных умений и навыков;
- разносторонняя базовая физическая подготовленность;
- овладение гигиеническими навыками и приобретение привычек здорового образа жизни;
- владение организационными методическими умениями;
- проведение самостоятельных физкультурных занятий.

Физическая культура личности также включает в себя:

- осознание человеком роли физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знания научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- мотивационно-ценостное отношение к физической культуре, установка на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание;
- потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение системами практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;

- физическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студентов к будущей профессии.

Физическая культура в жизни человека огромна. Она оказывает положительное влияние на физическое и психологическое состояние, поддерживает здоровье, укрепляет иммунную систему, улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нормализует вес и общее самочувствие. Физическая культура способствует развитию физических качеств таких как сила, выносливость, гибкость и координация, формирование активного образа жизни и социальной интеграции.

Физическая культура личности – это совокупность знаний, навыков, привычек и убеждений, которые человек использует для поддержания и развития своего физического здоровья, улучшения функциональных возможностей организма и гармоничного взаимодействия с окружающим миром. Это не только регулярная физическая активность, но и осознание важности здоровья, правильного питания, отдыха и психоэмоционального благополучия.

Физическая культура личности включает в себя несколько ключевых аспектов.

1. Физическое воспитание и развитие.

Это процесс формирования физической активности, направленной на поддержание и улучшение физической формы. Физическое воспитание начинается с раннего возраста и продолжается на протяжении всей жизни. Оно включает занятия спортом, физическими упражнениями, а также внедрение здоровых привычек в повседневную жизнь, таких как правильная осанка, активный отдых и соблюдение режима дня.

2. Здоровый образ жизни.

Физическая культура личности тесно связана с понятием здорового образа жизни (ЗОЖ), который включает в себя:

- правильное питание, основанное на сбалансированной диете;
- регулярные физические нагрузки (спорт, фитнес, прогулки);
- отказ от вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем);
- соблюдение режима сна и отдыха, что помогает восстанавливать силы и повышать работоспособность.

3. Психологический аспект физической культуры.

Физическая культура личности включает не только физическое развитие, но и развитие психоэмоционального здоровья. Физическая активность способствует выработке эндорфинов, что положительно влияет на настроение, снижает уровень стресса и тревожности. Важную роль играет также способность справляться с трудностями, тренировать волевые качества и развивать уверенность в себе. Регулярные занятия физической культурой помогают выработать дисциплину и настойчивость, учат ставить цели и достигать их.

4. Социальный аспект.

Физическая культура личности играет важную роль в социальной адаптации и взаимодействии с окружающими. Спортивные и физкультурные занятия могут стать основой для формирования социальных связей, развития коллектизма и командного духа. Участие в спортивных мероприятиях или даже просто совместные занятия физической активностью способствуют улучшению коммуникации и сплочению людей, что имеет положительное влияние на личность в целом.

5. Культурный аспект.

Физическая культура личности тесно связана с культурными традициями общества. В разных культурах и исторических периодах формировались свои подходы к физической ак-

тивности и спорту, которые отражали ценности и мировоззрение того времени. Например, в древнегреческой культуре большое значение придавалось физическим упражнениям как средству достижения гармонии между телом и духом, а в современном обществе популяризируются такие направления, как йога, фитнес и марафонские забеги, что свидетельствует о глобализации и изменении взглядов на физическую культуру.

6. Саморазвитие и самосовершенствование.

Важно, что физическая культура личности включает не только заботу о физическом теле, но и стремление к личностному развитию. Это стремление к самосовершенствованию, как в физической сфере (например, улучшение спортивных результатов), так и в морально-этической (формирование положительных ценностей, повышение стрессоустойчивости).

Заключение. Физическая культура личности представляет собой комплексный подход к здоровью, включающий физическое, психологическое и социальное благополучие. Это не просто набор упражнений, а целая система жизненных установок и практик, направленных на развитие гармоничной личности, способной эффективно справляться с вызовами жизни, достигать личных целей и поддерживать высокое качество жизни.

2.2. Роль физической культуры и спорта в формировании личности

Физически-культурную личность характеризуют следующие свойства:

- забота о поддержании и совершенствовании физического состояния;
- наличие знаний о средствах достижения, целей и умения их применять;
- реализация идеалов, связанных с заботой о теле и физическом состоянии;

- готовность помочь другим в оздоровлении и физическому совершенствованию;
- интенсивность участия в физкультурно-спортивной деятельности;
- проявление самоорганизации, самообразовании и само воспитании в физической культуре;
- системность, глубина и гибкость усвоения научно-практических знаний;
- широта и регулярность использования знаний, умений и навыков в организации здорового образа жизни;
- высокий уровень физической подготовленности и здоровья.

Уровень физической культуры личности зависит от следующих факторов.

1. Условия, создаваемые обществом для физического воспитания.

2. Целенаправленная, сознательная и систематическая, и совместная физкультурная и спортивная деятельность, занимающегося и педагога.

У человека, занимающегося физической культурой, развиваются следующие качества:

а) физические качества: сила, выносливость, гибкость ловкость;

б) психические качества: воля, целеустремлённость, решительность, смелость;

в) интеллектуальные способности, аналитическое мышление, память, внимание;

г) нравственные качества: честность, ответственность, патриотизм;

д) эстетические качества: чувство прекрасного, художественный вкус.

В период занятий физической культурой в вузе решаются следующие задачи:

- укрепление здоровья, развитие физических качеств;
- формирование здорового образа жизни;
- психологическая разгрузка и снижение уровня стресса;

- социальная адаптация и развитие навыков общения;
- пропаганда здорового образа жизни и мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом.

Физическая культура и спорт играют ключевую роль в формировании личности человека. Они не только способствуют улучшению физического здоровья, но и оказывают огромное влияние на развитие психоэмоциональных качеств, дисциплины и социальной адаптации. Спортивная деятельность является важной составляющей личностного роста, помогая развивать уверенность в себе, настойчивость, лидерские качества и способность работать в команде.

Во-первых, регулярные занятия физической культурой помогают развить такие качества, как выдержка, терпимость и способность к преодолению трудностей. В спортивных тренировках часто приходится сталкиваться с неудачами, травмами, трудными условиями, что помогает формировать характер. Человек учится не сдаваться, работать над собой, адаптироваться к меняющимся обстоятельствам и достигать поставленных целей.

Во-вторых, спорт способствует развитию самодисциплины. Чтобы достигать успехов, спортсмены должны соблюдать строгий режим, следить за своим питанием, отдыхом и регулярно тренироваться. Эти навыки самоконтроля легко переносятся на другие аспекты жизни, будь то учеба, работа или личные отношения.

Кроме того, физическая культура и спорт играют важную роль в социальной адаптации. Занятия спортом часто происходят в коллективе, что помогает людям научиться взаимодействовать с окружающими, работать в команде, уважать чужое мнение и быть ответственным за общие результаты. Это особенно важно для молодежи, которая через спортивные коллективы находит свое место в обществе, осознает значимость сотрудничества и общих усилий.

Спорт также является мощным инструментом формирования позитивной самооценки. Достижения в спорте, даже маленькие, дают человеку чувство удовлетворения и уверенности в себе. Победы на тренировках или соревнованиях укрепляют внутреннюю уверенность, а поражения учат воспринимать ошибки как опыт и двигаться дальше.

Таким образом, роль физической культуры и спорта в формировании личности многогранна. Они не только помогают улучшить физическое здоровье, но и влияют на эмоциональное, психическое и социальное развитие человека, формируя сильную, уверенную в себе и успешную личность.

2.3. Роль физической культуры в формировании национальных традиций

Физическая культура играет важную роль в формировании и сохранении национальных традиций, являясь не только частью культурного наследия, но и важным фактором в социальной и духовной жизни общества. Спортивные практики, игры, праздники и другие виды физической активности, передаваемые из поколения в поколение, не только способствуют укреплению здоровья, но и формируют основу для воспитания патриотизма, гордости за свою страну и уважения к национальной идентичности.

1. Физическая культура как элемент национальной идентичности.

В каждой культуре физическая активность отражает особенности образа жизни, ценности и мировоззрение народа. Национальные виды спорта, игры, ритуалы, в которых физическая активность занимает центральное место, становятся важной частью культурного самовыражения и национальной гордости. В этом контексте физическая культура является неотъемлемой частью национальной идентичности.

Примером таких традиций могут служить:

Русские народные игры: такие как «лапта», «гусли», «картиング», которые передавались из поколения в поколение.

Корейский таэквондо, ставший символом национальной гордости и важной частью культурной идентичности Кореи.

Японское дзюдо и кэндо, которые с древности стали частью философии и образа жизни японского народа.

Эти виды физической активности не просто помогают поддерживать тело в форме, но и передают философские и моральные принципы, такие как уважение, трудолюбие и стремление к гармонии.

2. Физическая культура как средство воспитания и сплочения нации.

На протяжении веков физическая культура и спорт были важными средствами воспитания гражданских качеств, таких как дисциплина, честность, мужество и уважение к другим. В традиционных обществах физическая активность часто была частью семейных и общественных обрядов, способствующих формированию крепких социальных связей и сплоченности народа.

В древности тренировки и соревнования были важной частью подготовки к военной службе и защите родины. В свою очередь, народные игры и спортивные состязания во времена мирных периодов укрепляли коллективный дух и воспитывали уважение к традициям. В современных условиях физическая культура остается важным инструментом для воспитания гражданского сознания и патриотизма.

Примером могут служить массовые спортивные праздники, которые проводят в разных странах: олимпийские игры, национальные чемпионаты, а также народные гулянья, где на основе спортивных состязаний формируется дух единства и гордости за свою страну.

3. Физическая культура и праздники народных традиций.

Физическая культура также тесно связана с народными праздниками и обрядами. Например, в России такие традиции, как масленица, включают элементы физической активности: катание на санях, борьба на бревне, игры с мешками и

другие народные забавы. Это не только укрепляет физическое здоровье, но и способствует сохранению культурных традиций.

В других странах можно увидеть схожие примеры:

Крестьянские праздники в Испании или Италии, где физическая активность становится частью культурных ритуалов.

Фестивали единоборств в Азии, такие как фестиваль ушу в Китае, где спортсмены не только демонстрируют свои навыки, но и подтверждают связь с многовековыми традициями.

4. Влияние физической культуры на духовные и моральные ценности.

Физическая культура также влияет на моральное и духовное развитие личности, поддерживая традиции, которые ценят такие качества, как честность, уважение, честь, сила воли. Через спортивные состязания и тренировки передаются важнейшие национальные ценности, которые становятся основой социальной гармонии.

Для примера, в древней Греции физическая культура и спорт были тесно связаны с философией и моральными принципами. Олимпийские игры были не просто соревнованиями, но и церемониями, которые подчеркивали важность гармонии тела и духа, а также уважения к соперникам.

5. Сохранение и развитие национальных спортивных традиций в современном мире.

В современном мире глобализация и влияние массовой культуры могут угрожать утрате уникальных национальных традиций в области физической культуры. Однако многие страны активно работают над сохранением и развитием своих традиционных видов спорта и физической активности. Это включает не только обучение детей и молодежи, но и организацию спортивных мероприятий, поддержку национальных спортивных федераций, а также развитие туристических проектов, которые включают элементы народных игр и традиций.

Примером таких усилий является популяризация козачьих боевых искусств в Украине и России, туркменских традиционных игр и развитие ски-туризма в скандинавских странах. Важным шагом является также интеграция этих традиций в образовательные программы, где физическая культура становится неотъемлемой частью воспитания и образования подрастающего поколения.

Заключение. Таким образом, физическая культура является важным звеном в формировании и поддержании национальных традиций. Она не только способствует физическому здоровью, но и служит важным инструментом воспитания гражданских и моральных качеств, укрепляет дух национальной идентичности и поддерживает культурное наследие народа. В современном мире сохранение и развитие национальных спортивных традиций представляет собой важную задачу для общества, поскольку это способствует сохранению культурного разнообразия и укреплению социальной сплоченности.

Практические задания.

1. Изучить понятие физическая культура личности.
2. Определить её составляющие.
3. Найти теоретические знания по теме.
4. Провести самоанализ.

Вопросы для самоконтроля.

1. Что такое физическая культура личности, и как она влияет на здоровье человека?
2. В чем заключается значение физической культуры в формировании здорового образа жизни?
3. Каковы основные компоненты физической культуры личности?
4. Какие виды физической активности способствуют улучшению физического и психоэмоционального состояния?
5. Почему регулярные занятия физической культурой необходимы для поддержания физической формы и профилактики заболеваний?

6. Как физическая культура помогает в формировании у человека личной дисциплины и устойчивости?
7. Какую роль играют физические упражнения в профилактике хронических заболеваний?
8. Чем отличается физическая культура личности от спорта высших достижений?
9. Какие виды физической активности можно включить в ежедневный режим для улучшения физической подготовки?
10. Как взаимосвязаны физическое, психоэмоциональное и социальное здоровье личности в контексте физической культуры?
11. Какие факторы влияют на мотивацию человека заниматься физической культурой?
12. Какие практические рекомендации можно дать для развития физической культуры в повседневной жизни?
13. Какой вклад в развитие физической культуры может внести правильное питание?
14. Как физическая культура способствует адаптации организма к внешним стрессовым факторам?
15. Каковы основные принципы безопасности при занятиях физической культурой?

РАЗДЕЛ 3. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

3.1. Понятие здорового образа жизни

Здоровый образ жизни – это комплекс, составляющих компонентов, направленных на омоложение и оздоровление всего организма, отказ от вредных привычек, создание режима дня с полноценным отдыхом, продуктивной работой и физической активностью.

Основы здорового образа жизни включают.

1. Правильное питание. Употребление натуральных продуктов, богатых витаминами и минералами. Сокращение потребление сахара и соли. Соблюдение баланса белков, жиров и углеводов.

2. Физическая активность. Регулярные занятия физической культурой и спортом, прогулки на свежем воздухе, подвижные игры.

3. Гигиена. Соблюдение правил личной гигиены. Регулярное мытье рук, чистка зубов, уход за волосами и кожей.

4. Сон и отдых. Обеспечение достаточного количества сна 7–8 часов в сутки. Регулярные перерывы в работе для отдыха и расслабления.

5. Психологическое здоровье. Управление стрессом, развитие навыков саморегуляции, общение с друзьями и семьёй.

6. Профилактика заболеваний. Регулярное медицинское обследование, вакцинация, соблюдение рекомендаций врачей.

Профилактика вредных привычек включает следующие меры.

1. Первичная профилактика. Предупреждение проявлений пристрастий к вредным привычкам у лиц, ранее к ним не имевших. Нацелена на молодёжь и детей.

2. Вторичная профилактика. Работа с людьми уже знакомыми с вредными привычками или имеющими начальную стадию зависимости.

3. Критичная профилактика. Медицинская помощь для людей с выраженной зависимостью. Вредные привычки оказывают прямое и косвенные влияние на здоровье человека. Они могут привести к развитию различных заболеваний, ухудшению самочувствия и мобильной адаптации.

Роль физической активности в поддержании здоровья огромна. Она помогает предотвратить и лечить неинфекционные заболевания, такие как, сердечно-сосудистые заболевания, диабет. Уменьшает симптомы депрессии, тревоги, улучшает здоровье головного мозга и повышает общий уровень благополучия. Физическая активность улучшает состояние костной системы, способствует здоровому росту и развитию мышц, стимулирует моторное и когнитивное развитие.

Правильное питание для организма заключается в следующем:

- в поддержании здорового веса;
- контроль потребления калорий, белков, жиров и углеводов помогает поддерживать оптимальный вес и форму тела;
- улучшение работы пищеварительной системы;
- употребление пищи, богатой клетчаткой, способствует нормализации пищеварения и предотвращает проблемы со здоровьем в целом;
- укрепление иммунной системы;
- обеспечение организма витаминами и минералами помогает поддерживать иммунитет и бороться с инфекциями и заболеваниями;
- улучшение состояния кожи, волос и ногтей;
- питательные вещества, такие как, Омега-3, жирные кислоты, витамины А, Е способствуют здоровью кожи, волос и ногтей;
- предотвращение различных заболеваний;
- умеренное употребление жиров, сахара и соли, а также увеличение фруктов, овощей и цельнозерновых продуктов помогает снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний диабета, ожирения и до. хронических заболеваний.

К основам здорового образа жизни включают уменьшение стресса. Для уменьшения стресса можно использовать, такие методы как, медитация, физические упражнения, правильное питание и общение с близкими людьми.

Роль сна и отдыха играют важную роль в поддержании здоровья, поскольку они способствуют восстановлению клеток, укреплению иммунитета и нормальному функционированию органов и систем. Недостаток сна может привести к хронической усталости, повышенному риску сердечно-сосудистых заболеваний и депрессии. Качественный сон характеризуется глубокими фазами и быстрым движением глаз, во время которых происходит обработка информации, укрепление памяти и восстановление тканей.

Основы гигиены для здоровья имеют важное значение и включают: уход за кожей, полостью рта, волосами и ногтями. Гигиена способствует предотвращению инфекционных заболеваний, поддержанию чистоты тела и психологического комфорта.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это система жизненных привычек и норм, направленных на поддержание и укрепление физического и психоэмоционального здоровья человека, предотвращение заболеваний и повышение качества жизни. ЗОЖ включает в себя комплекс действий, которые способствуют гармоничному развитию личности, улучшению её жизненных показателей и профилактике различных заболеваний.

Здоровый образ жизни охватывает несколько ключевых аспектов.

1. Правильное питание.

Правильное питание – основа здорового образа жизни. Оно включает в себя сбалансированное потребление всех необходимых макро- и микроэлементов (углеводов, белков, жиров, витаминов и минералов), а также соблюдение режима питания. Здоровое питание способствует поддержанию нормального веса, укреплению иммунной системы, улучшению работы органов и систем организма, а также предотвращению

развития хронических заболеваний (например, диабета, сердечно-сосудистых заболеваний).

Важными аспектами правильного питания являются:

- регулярность приемов пищи;
- ограничение потребления жирной, жареной и высококалорийной пищи;
- употребление большего количества свежих овощей и фруктов, а также цельнозерновых продуктов.

2. Регулярная физическая активность.

Физическая активность – ключевой элемент ЗОЖ. Регулярные физические нагрузки помогают укрепить сердце, сосуды, мышцы и кости, улучшают обмен веществ и повышают общий тонус организма. Они способствуют нормализации массы тела, улучшению психоэмоционального состояния, укреплению иммунной системы, а также профилактике множества заболеваний, таких как остеопороз, гипертония, диабет.

Рекомендуется заниматься физической активностью не менее 30 минут в день (например, ходьба, бег, плавание, йога, фитнес и другие виды спорта).

3. Отказ от вредных привычек.

Здоровый образ жизни невозможен без отказа от вредных привычек, таких как:

Курение – одна из главных причин заболеваний легких, сердца и сосудов.

Злоупотребление алкоголем – негативно влияет на работу печени, почек, нервной системы и вызывает зависимость.

Наркомания и другие виды химической зависимости – разрушительно воздействуют на психическое и физическое здоровье.

Отказ от этих привычек значительно снижает риск развития различных заболеваний и способствует улучшению здоровья.

4. Полноценный сон.

Качественный и регулярный сон – неотъемлемая часть здорового образа жизни. Сон необходим для восстановления сил

организма, улучшения работы мозга, укрепления иммунной системы и поддержания психоэмоционального состояния. Рекомендуемая продолжительность сна для взрослого человека составляет 7–8 часов в сутки. Нарушение режима сна может привести к хронической усталости, снижению работоспособности, ухудшению настроения и повышению риска заболеваний.

5. Психоэмоциональное благополучие.

Здоровый образ жизни включает не только заботу о физическом теле, но и о психоэмоциональном здоровье. Это умение справляться со стрессами, эмоциональными переживаниями и напряжением, развитие позитивного мировоззрения и устойчивости к внешним негативным факторам.

Для поддержания психоэмоционального здоровья рекомендуется:

- регулярно заниматься релаксационными практиками (например, медитацией или йогой);
- следить за своим настроением и психоэмоциональным состоянием;
- находить время для отдыха и общения с близкими людьми.

6. Гигиена и профилактика заболеваний.

ЗОЖ включает в себя соблюдение личной гигиены, профилактику заболеваний и регулярные медицинские осмотры. Это также подразумевает важность вакцинации, использование средств защиты от инфекций, соблюдение чистоты и порядка в доме, поддержание оптимального уровня стресса и поддержание гармонии в жизни.

Также важно вовремя обращаться к врачу при появлении первых признаков заболеваний, чтобы предотвратить развитие хронических заболеваний.

7. Рациональное использование времени.

Важной составляющей здорового образа жизни является умение правильно распределять своё время. Эффективное управление временем позволяет избежать перегрузок, стресса

и хронической усталости, что способствует поддержанию хорошего физического и психоэмоционального здоровья.

Заключение. Здоровый образ жизни – это комплексный подход, который включает не только физическую активность и правильное питание, но и заботу о психоэмоциональном состоянии, социальной активности и здоровье в целом. Применение принципов ЗОЖ помогает улучшить качество жизни, повысить жизненный тонус, предотвратить развитие заболеваний и достичь гармонии в жизни.

3.2. Здоровьесберегающие технологии для здорового образа жизни

Формирование навыков самоконтроля и заботы о своём здоровье включают следующие аспекты.

1. Ведение правильного режима дня: соблюдение распорядка дня, регулярный приём пищи, чередование умственного и физического труда, гигиена сна.

2. Соблюдение правил личной гигиены: поддержание чистоты тела, одежды, обуви, жилища и рабочего места.

3. Работа над своими привычками: рациональное питание, сон, физическая активность.

4. Выход из зоны комфорта: освоение новых навыков и преодоление страхов.

5. Увеличение физической активности: ходьба, утренняя гимнастика, плавание, скандинавская ходьба, занятие спортом.

6. Регулярные физические нагрузки: тренировки для укрепления тела и духа, повышение выносливости к болезням и стрессоустойчивости.

Здоровьесберегающие технологии – это методы, средства и подходы, направленные на улучшение состояния здоровья и предотвращение заболеваний, а также на поддержание и укрепление физического, психоэмоционального и социального благополучия. В контексте здорового образа жизни эти

технологии помогают людям сохранять активность, улучшать качество жизни и минимизировать воздействие негативных факторов на организм.

Ниже приведены несколько таких технологий, которые активно используются в рамках здорового образа жизни.

1. Фитнес-трекеры и носимые устройства.

Фитнес-трекеры (например, smartwatch, пульсометры, шагомеры) – это устройства, которые отслеживают физическую активность человека, включая количество шагов, пройденное расстояние, калории, качество сна, пульс и другие параметры. Такие устройства помогают:

Контролировать уровень физической активности.

Стимулировать регулярные тренировки.

Следить за состоянием здоровья в реальном времени (например, за пульсом, давлением).

Анализировать данные и корректировать образ жизни.

Многие фитнес-программы и приложения (например, MyFitnessPal, Strava, Google Fit) помогают отслеживать питание, составлять планы тренировок и анализировать прогресс.

2. Мобильные приложения для здорового питания.

Современные технологии предлагают мобильные приложения, которые помогают следить за питанием, составлять диеты и анализировать продукты питания. Эти приложения могут:

Учитывать потребности в калориях и макроэлементах в зависимости от целей (похудение, поддержание веса, набор массы).

Помогать подсчитывать калории и анализировать состав пищи.

Составлять сбалансированные меню и предлагать рецепты с учетом предпочтений и особенностей организма.

Примеры таких приложений: Yazio, FatSecret, MyFitnessPal.

3. Онлайн-консультации с врачами и специалистами.

В условиях современного мира доступность медицинских консультаций через интернет значительно улучшилась. Телемедицина позволяет людям обращаться за помощью к врачам без необходимости посещать клинику, что особенно важно в случае хронических заболеваний, для профилактики и при необходимости консультации по образу жизни. Это позволяет:

Своевременно получать рекомендации по здоровью.

Проводить дистанционные осмотры (например, при мониторинге артериального давления, уровня сахара и т. д.).

Следить за состоянием здоровья и получать своевременную помощь без необходимости посещать медицинское учреждение.

Примеры таких сервисов: Доктор на работе, Яндекс.Здоровье, Medis.

4. Психологические онлайн-программы и платформы для ментального здоровья.

Важной частью здорового образа жизни является поддержание психоэмоционального благополучия. Использование психотерапевтических технологий, таких как онлайн-курсы для снижения стресса, медитации, мобильные приложения для mindfulness и когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), помогает людям справляться с негативными эмоциями и поддерживать психическое здоровье.

Пример таких платформ:

Headspace – приложение для медитаций и mindfulness.

Calm – приложение для релаксации и сна.

BetterHelp – онлайн-платформа для консультаций с психотерапевтами.

5. Гаджеты для улучшения сна.

Современные технологии активно используются для улучшения качества сна. Существует множество устройств и приложений, которые отслеживают фазы сна, помогают его улуч-

шению или даже могут выполнять роль успокаивающих звуков или вибраций для улучшения засыпания. Эти гаджеты включают:

Умные будильники (например, Sleep Cycle), которые анализируют фазы сна и будят человека в момент, когда его сон наиболее легкий.

Гаджеты для контроля температуры и влажности в комнате (например, умные термостаты).

Устройства для создания белого шума (например, LectroFan или CleverCare).

6. Электронные тренажеры и виртуальные тренировки.

Современные электронные тренажеры и виртуальные фитнес-платформы позволяют тренироваться дома, что является удобным способом поддержания физической активности. Эти технологии могут предложить различные виды тренировок (йога, пилатес, кардио, силовые тренировки) с возможностью мониторинга выполнения упражнений, корректировки техники и получения рекомендаций.

Примеры технологий:

Peloton – устройства с виртуальными тренировками и онлайн-сообществом.

Mirror – тренажер, который отображает ваше изображение и показывает, как правильно выполнять упражнения в реальном времени.

Swift – виртуальные тренировки для бегунов и велосипедистов.

7. Умные устройства для контроля здоровья (тонометры, глюкометры).

Использование умных тонометров, глюкометров и других медицинских гаджетов позволяет отслеживать важнейшие показатели здоровья, такие как артериальное давление и уровень сахара в крови, прямо дома. Эти устройства часто могут передавать данные в мобильные приложения, что облегчает мониторинг и предупреждает о возможных проблемах.

Примеры:

Omron Connect – приложение для контроля артериального давления.

One Drop – приложение для мониторинга уровня сахара в крови.

8. Биомедицинские технологии (генетика и персонализированная медицина).

Развитие биотехнологий и генетики позволило создать персонализированные подходы к здоровью. Например, использование генетических тестов позволяет определить предрасположенность к определенным заболеваниям, уровню физической активности, а также подобрать наиболее подходящие для конкретного человека диету и тренировки. Такие технологии помогают индивидуально подходить к сохранению здоровья и предотвращению заболеваний.

3.3. Здоровый образ жизни и долгосрочные перспективы

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это комплекс факторов, которые влияют на физическое, психоэмоциональное и социальное благополучие человека. Его основой являются правильное питание, регулярная физическая активность, отказ от вредных привычек, соблюдение режима сна и работы, а также психоэмоциональное здоровье. Внедрение принципов ЗОЖ в повседневную жизнь создает основу для улучшения здоровья и качества жизни, а также оказывает существенное влияние на долгосрочные перспективы.

1. Влияние ЗОЖ на физическое здоровье.

Физическое здоровье является важнейшим компонентом ЗОЖ, и именно оно часто становится основным мотивом для изменения образа жизни. Здоровая диета, регулярные физические упражнения, отказ от курения и алкоголя – все это способствует поддержанию нормального функционирования организма и профилактике различных заболеваний.

Правильное питание играет ключевую роль в поддержании здоровья. Оно способствует нормализации обмена веществ,

укреплению иммунной системы, профилактике хронических заболеваний, таких как сердечно-сосудистые болезни, диабет и ожирение. Включение в рацион овощей, фруктов, белков и цельнозерновых продуктов обеспечивает организм всеми необходимыми витаминами и минералами.

Регулярная физическая активность является не менее важной. Она укрепляет сердечно-сосудистую систему, увеличивает выносливость, улучшает обмен веществ и способствует профилактике многих хронических заболеваний. Особенно важна физическая активность для людей старшего возраста, так как она способствует поддержанию мобильности и предупреждению заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Отказ от вредных привычек, таких как курение и злоупотребление алкоголем, также является неотъемлемой частью ЗОЖ. Эти привычки не только сокращают продолжительность жизни, но и значительно ухудшают качество жизни, вызывая множество заболеваний, включая рак, заболевания сердца и печени.

2. Психоэмоциональное здоровье и ЗОЖ.

Психоэмоциональное состояние человека тесно связано с его физическим здоровьем. Стресс, хроническая усталость и эмоциональные расстройства могут привести к развитию многих заболеваний, а также ухудшить общую картину здоровья. В то же время, психологическое благополучие – важная составляющая долгосрочного здоровья.

Включение в жизнь практик релаксации, таких как медитация, йога, глубокое дыхание, помогает снизить уровень стресса и улучшить эмоциональное состояние. Умение справляться с эмоциональными перегрузками и поддерживать баланс между работой и отдыхом способствует поддержанию психоэмоционального здоровья, улучшая качество жизни в целом.

Также важным фактором является наличие поддерживающих социальных связей. Окружение, поддержка близких,

друзей, а также участие в общественных или профессиональных группах помогает укрепить чувство уверенности в себе и дает ресурсы для преодоления жизненных трудностей.

3. ЗОЖ и долгосрочные перспективы.

Здоровый образ жизни имеет не только краткосрочные, но и долгосрочные преимущества. Принятие здоровых привычек в молодости или зрелом возрасте способствует продолжению активной и полноценной жизни в старости. Противоположный пример – это сохранение вредных привычек, что ведет к сокращению продолжительности жизни, развитию хронических заболеваний и ухудшению качества жизни в пожилом возрасте.

В долгосрочной перспективе ЗОЖ способствует улучшению качества жизни, повышению продуктивности и способности к обучению, а также снижению затрат на медицинские услуги. Люди, ведущие здоровый образ жизни, имеют меньше проблем со здоровьем, реже болеют, а значит, реже нуждаются в медицинской помощи. Это также снижает финансовые затраты на лечение и способствует меньшему уровню стресса, связанному с болезнями. Кроме того, здоровый образ жизни способствует сохранению физической и умственной активности в пожилом возрасте.

Заключение. Здоровьесберегающие технологии играют ключевую роль в поддержании здорового образа жизни, обеспечивая людям доступ к инструментам для контроля здоровья, улучшения физической активности, оптимизации питания, улучшения сна и психоэмоционального благополучия. Они помогают сделать здоровье более доступным и управляемым, способствуя достижению личных целей в области физического и психического здоровья.

Практические задания.

1. Проведите анонимное анкетирование по ЗОЖ.
2. Проанализируйте отношение студентов к здоровому образу жизни.
3. Определите содержание витаминов в рационе.
4. Решите ситуационные задачи по гигиене.

Вопросы для самоконтроля.

1. Что такое здоровый образ жизни и какие его основные компоненты?
2. Какие факторы влияют на поддержание физического и психоэмоционального здоровья?
3. Сколько времени в день рекомендуется уделять физической активности для поддержания здоровья?
4. Как правильное питание влияет на общий уровень здоровья и жизненную энергию?
5. Что такое сбалансированное питание и как оно должно быть организовано?
6. Почему важно соблюдать режим сна, и сколько часов в сутки нужно спать для восстановления организма?
7. Какие вредные привычки могут повлиять на здоровье, и как от них можно избавиться?
8. Как стресс влияет на организм и какие методы его управления существуют?
9. В чем заключается важность гигиенических процедур для здоровья?
10. Что такое профилактика заболеваний и как она помогает в сохранении здоровья?

РАЗДЕЛ 4. ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

4.1. Эффективность использования средств физической культуры для работоспособности

Состояние предшествующей работоспособности влияет на эффективность использования средств физической культуры следующим образом:

– в начале занятий требуется некоторое время, 10–15 мин для достижения оптимального уровня работоспособности. В период вырабатывания происходит постепенное повышение работоспособности и её колебание;

– в период оптимальной устойчивой работоспособности организм функционирует адекватно выполняемой учебной деятельности;

– в период полной компенсации появляются начальные признаки утомления, которые компенсируются волевым усилием и положительной мотивацией. В неустойчивой компенсации нарастает утомление, наблюдается колебание волевого усилия и продуктивность учебной деятельности снижается.

В период прогрессивного снижения работоспособности перед окончанием работы возможно кратковременное повышение работоспособности за счёт мобилизации резервов организма. Таким образом, состояние предшествующей работоспособности влияет на эффективность использования средств физической культуры, определяя уровень умственной и физической активности студента.

Повышение эффективности производственного и учебного труда с помощью физической культуры определяется следующими факторами:

1. Особенности профессионального труда и быта человека.
2. Физиологические границы интенсивности труда и индивидуальная производительность.
3. Физическая подготовленность человека.

4. Теория активного отдыха.
5. Умственная и нервная эмоциональная напряжённость труда.
6. Характер и содержание труда.
7. Рабочая поза, разнообразие движений и загруженность функциональных систем организма.
8. Динамика, характер и степень развивающегося утомления в течение рабочего дня недели, месяца, или года.

Мероприятия, направленные на повышение умственной работоспособности студентов предотвращение нервно-эмоционального и психофизического напряжения, включают:

- систематическое изучение учебных предметов без штурма в период зачётов и экзаменов;
- ритмичная и системная организация умственного труда;
- поддержание интереса и эмоций;
- совершенствование межличностных отношений студентов и преподавателей;
- организация рационального режима труда питания, сна, и отдыха;
- отказ от вредных привычек;
- физическая тренировка и поддержание организма в состоянии оптимальной тренированности;
- обучение методам самоконтроля за состоянием организма.

Роль систематического изучения учебных предметов студентами в вузе заключается в следующем:

- развитие профессиональной компетенций и получение необходимых знаний;
- формирование системного мышления и аналитических способностей;
- развитие навыков самостоятельной работы и критического мышления;
- подготовка к успешной карьере и востребованности на рынке труда;

- поддержание эмоций и интереса важно для повышения эффективности учебного труда, т. к. это способствует концентрации внимания и усидчивости;
- развитие познавательной активности и мотивации;
- снижение стресса и улучшение психологического состояния студентов.

Физическая активность повышает работоспособность, снижает утомляемость. Регулярные упражнения оптимизирует работу сердечно-сосудистой и нервной систем. Тренировки помогают сохранить высокую производительность труда.

Работоспособность человека представляет собой способность эффективно и продолжительно выполнять физическую или умственную работу. Для поддержания высокого уровня работоспособности важно учитывать различные факторы, такие как здоровье, мотивация, отдых и питание. Однако одним из ключевых элементов повышения работоспособности является регулярное применение средств физической культуры – различных упражнений, тренировки, восстановительных процедур, которые способствуют улучшению физического состояния организма, снижению стресса и повышению общей энергии.

Средства физической культуры включают в себя различные формы физической активности, направленные на улучшение здоровья, укрепление организма и повышение физической и умственной работоспособности. Сюда можно отнести аэробные и анаэробные упражнения, силовые тренировки, спортивные игры, упражнения на растяжку, а также специальные комплексы для восстановления.

Физиологически физическая активность стимулирует сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную и мышечную системы. Регулярные занятия физической культурой увеличивают кровоснабжение органов, способствуют улучшению обмена веществ, повышают уровень кислорода в крови, что напрямую влияет на умственную и физическую работоспособность.

4.2. Влияние физической активности на оптимальную работоспособность организма

Двигательная активность и физическая тренировка оказывают положительное влияние на поддержание оптимальной физической тренированности организма и умственной работоспособности. Они улучшают кровоснабжение головного мозга, увеличивают приток кислорода и питательных веществ к нейронам. Стимулируют выработку белковых факторов роста и защищают нейроны от повреждений. Физические упражнения также способствуют образованию новых связей между клетками мозга, повышают уровень нейротрансмитера серотонина, что помогает справляться со стрессом, тревогой и депрессией. Регулярная физическая активность улучшает когнитивные функции такие как, память, внимание, концентрация и решение проблем, повышает уровень интеллекта и способствует поддержанию здоровья головного мозга.

Методы контроля за состоянием следующие.

1. Контроль определённых показателей здоровья: измерение давления, температуры тела, пульса, уровня глюкозы в крови веса и т. д.
2. Самоанализ состояния здоровья, внимательное наблюдение за своим физическим и эмоциональным состоянием, выявление изменений и отклонений от обычного.
3. Тестирование здоровья. Прохождение тестов и опросников для выявления рисков заболеваний и состояний физического и психологического здоровья.
4. Использование приборов и устройств для самоконтроля здоровья: медицинские приборы, весы, и т. д.
5. Консультация специалистов. Обращение за консультацией к врачу, тренеру по физической подготовке, психологу для получения рекомендаций по самоконтролю и улучшению состояния здоровья.

Влияние физической активности на оптимальную работоспособность организма.

Физическая активность играет ключевую роль в поддержании здоровья и повышении работоспособности человека. Она не только способствует улучшению физической формы, но и оказывает положительное воздействие на психоэмоциональное состояние, что в свою очередь способствует повышению общей работоспособности организма.

Улучшение сердечно-сосудистой системы.

Регулярные физические нагрузки способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы. Умеренные тренировки, такие как бег, плавание или ходьба, улучшают кровообращение, повышают выносливость сердца и снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Это обеспечивает более эффективную работу всех органов, улучшая снабжение тканей кислородом и питательными веществами.

Повышение уровня энергии.

Физическая активность активирует обмен веществ и стимулирует выработку эндорфинов, что помогает повысить общий уровень энергии и уменьшить чувство усталости. Люди, регулярно занимающиеся физической активностью, чаще отмечают улучшение настроения, повышение жизненного тонуса и снижение стресса.

Влияние на нервную систему.

Физическая активность помогает снизить уровень стресса, тревожности и депрессии. Умеренные упражнения стимулируют выработку гормонов счастья – эндорфинов, что приводит к улучшению психоэмоционального состояния. Это, в свою очередь, улучшает концентрацию, способствует более ясному мышлению и повышению продуктивности на работе или учебе.

Осуществление контроля над весом.

Регулярные тренировки помогают контролировать массу тела, снижая риск развития ожирения и связанных с ним заболеваний, таких как диабет 2 типа, гипертония и многие дру-

гие. Это способствует не только улучшению физического состояния, но и повышению уверенности в себе, что также может положительно сказаться на работоспособности.

Улучшение гибкости и координации.

Физическая активность способствует улучшению гибкости, силы и координации движений. Это помогает снижать риск травм в повседневной жизни и повышает общую физическую устойчивость организма, что важно для поддержания работоспособности в долгосрочной перспективе.

Заключение. Регулярная физическая активность является важным фактором, влияющим на оптимальную работоспособность организма. Она улучшает функции всех систем организма, способствует поддержанию нормального веса, повышает уровень энергии и укрепляет психоэмоциональное состояние. Чтобы достичь наилучших результатов, важно сочетать умеренные тренировки с правильным питанием и режимом отдыха.

4.3. Современные технологии и тренды в физической культуре для улучшения работоспособности

Современные технологии стремительно меняют многие аспекты нашей жизни, включая сферу физической культуры и спорта. Они открывают новые возможности для повышения физической активности, улучшения работоспособности и восстановления. В этом разделе рассматриваются ключевые технологии и тренды, которые помогают улучшить результаты в физической культуре и способствуют эффективному использованию ресурсов для улучшения работоспособности.

1. Фитнес-трекеры и умные устройства.

Одной из наиболее значимых технологий, которая активно используется в физической культуре, является использование фитнес-трекеров и умных устройств. Эти гаджеты, такие как часы, браслеты или пульсометры, позволяют отслеживать

важнейшие показатели здоровья, включая пульс, количество пройденных шагов, качество сна и уровень стресса.

Использование этих устройств помогает не только мониторить физическую активность, но и правильно планировать тренировки, контролировать интенсивность нагрузки и избегать перегрузок. Современные модели предлагают персонализированные рекомендации, что делает тренировки более эффективными и безопасными.

2. Интерактивные тренировки и виртуальные платформы.

С развитием интернета и виртуальных технологий тренировки стали более доступными и разнообразными. Виртуальные фитнес-платформы, такие как Peloton, Zwift и другие, предлагают пользователям возможность заниматься физическими упражнениями в любое время и в любом месте. Виртуальные тренировки не только обеспечивают разнообразие, но и позволяют следить за техникой выполнения упражнений с помощью видеогидов и интерактивных программ.

Кроме того, виртуальная реальность (VR) и дополненная реальность (AR) начали использоваться для создания уникальных тренировочных опытов, где участники могут тренироваться в условиях, максимально приближенных к реальным ситуациям (например, в имитации спортивных событий или экстремальных условий).

3. Нейротехнологии и тренировки мозга.

Современные исследования в области нейронаук открывают новые горизонты для улучшения физической работоспособности. В частности, нейростимуляция и биофидбек-технологии применяются для оптимизации работы мозга и повышения концентрации. Это помогает улучшить координацию движений, уменьшить стресс и повысить психоэмоциональную устойчивость.

Нейростимуляция с помощью специальных устройств, таких как транскраниальная стимуляция (tDCS), используется

для улучшения когнитивных функций, что может положительно сказаться на результатах тренировок и спортивных достижениях.

4. Питание и биотехнологии для повышения выносливости.

Современные биотехнологии и разработки в области питания играют важную роль в физической культуре. Существует множество специализированных добавок и спортивного питания, которые способствуют улучшению выносливости, восстановлению после интенсивных тренировок и поддержанию оптимального уровня энергии в организме.

Технологии, связанные с анализом состава тела, помогают спортсменам и любителям физической активности точно определять потребности в питательных веществах, и на основе этих данных разрабатывать персонализированные диетические планы.

5. Реабилитационные технологии и восстановление после тренировок.

Восстановление – ключевая составляющая эффективных тренировок. Современные методы восстановления активно используют различные технологические достижения, включая массажные пистолеты, вакуумные системы, устройства для теплового и холодового воздействия (криотерапия, сауна, контрастные ванны).

Системы отслеживания усталости и восстановления, такие как устройства для анализа уровня молочной кислоты и других биохимических показателей, позволяют более точно подходить к планированию восстановления и предотвращать перетренированность.

6. Персонализированные тренировки с помощью искусственного интеллекта (AI).

С развитием искусственного интеллекта (AI) тренировки становятся еще более персонализированными. В настоящее время существует несколько приложений и платформ, использующих алгоритмы машинного обучения для создания

персонализированных тренировочных программ на основе данных о физическом состоянии пользователя.

Искусственный интеллект помогает адаптировать тренировки с учетом возраста, физического уровня, целей и состояния здоровья. Это позволяет не только повысить эффективность тренировочного процесса, но и снизить риски травм.

7. Генетика и физиология.

Современные исследования в области генетики и физиологии открывают новые возможности для индивидуализации тренировочных программ. Генетическое тестирование позволяет определять предрасположенность к определенным видам спорта и физическим нагрузкам, а также получать рекомендации по оптимизации тренировок в соответствии с особенностями организма.

Использование таких технологий дает возможность избежать переутомления и максимально эффективно развивать сильные стороны каждого человека, улучшая его работоспособность.

Заключение. Современные технологии в физической культуре делают тренировки более научно обоснованными, персонализированными и эффективными. Они помогают не только повысить работоспособность, но и предотвращать травмы, оптимизировать процесс восстановления и улучшать общее состояние здоровья. Внедрение инновационных технологий в область физической культуры открывает новые горизонты для профессиональных спортсменов и любителей активного образа жизни.

Практические задания.

1. Изучить влияние физической культуры на работоспособность.
2. Подобрать комплекс водной гимнастики.
3. Определить время для физкультпаузы.
4. Составить комплекс физкультминутки.
5. Оцените роль позвоночника в физическом упражнении.

Вопросы для самоконтроля.

1. Какие виды физических упражнений наиболее эффективны для оптимизации работоспособности в условиях умственного и физического напряжения?
2. Какое влияние на работоспособность оказывает регулярное выполнение аэробных и анаэробных упражнений?
3. В чем заключается роль растяжки и упражнений на гибкость для улучшения общей работоспособности?
4. Какие особенности использования тренажеров для улучшения общей физической выносливости и силы можно выделить?
5. Как правильно сочетать тренировки с периодами отдыха для эффективного восстановления работоспособности?
6. Почему важна периодизация тренировок при работе над оптимизацией работоспособности?
7. Как интенсивность физических нагрузок влияет на уровень энергии и работоспособности в течение дня?
8. Какие физические упражнения могут быть использованы для улучшения координации и концентрации внимания на рабочем месте?
9. Как сочетание разных видов физической активности (йога, бег, силовые тренировки) влияет на психоэмоциональное состояние и работоспособность?
10. Какие основные принципы и методы тренировки следует соблюдать для достижения максимального результата в оптимизации работоспособности?

РАЗДЕЛ 5. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

5.1. Цели, задачи и средства общей физической подготовки

Общая физическая подготовка – это процесс совершенствования двигательных способностей, направленная на всесторонне и гармоничное физическое развитие человека. Она способствует повышению общей работоспособности и подготавливает человека к любому виду деятельности. Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, отвечающих специфике избранного вида спорта или деятельности. Она делится на спортивную подготовку и профессионально-прикладную физическую подготовку.

Виды специальной физической подготовки.

1. Спортивная подготовка, тренировка, целенаправленный учебный процесс подготовки спортсменов для достижения конкретных спортивных результатов

2. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Развитие совершенствования профессионально важных физических способностей и психических качеств.

Связь между общей и специальной физической подготовкой осуществляется через:

- укрепление и сохранение здоровья;
- гармоническое и физическое развитие;
- развитие основных физических качеств;
- создание базовой основы для специальной подготовки и достижение высоких результатов в выбранной сфере деятельности.

Роль базовой физической подготовки на начальном этапе для студентов в вузе заключается в следующем:

- адаптация молодых людей к новым условиям обучения и жизни;
- оптимизация возрастного развития организма и поддержание работоспособности;

– решение проблем, связанных с учебной нагрузкой и нервно-эмоциональным напряжением;

– развитие психофизиологических механизмов, обеспечивающих различные виды деятельности и подвижность суставов. Для этого используются спортивные и подвижные игры, упражнения на гибкость и координационные упражнения.

Для общей физической подготовки в вузе используются следующие средства: гимнастические упражнения, упражнения массовых видов спорта, лёгкая атлетика, плавание, различные спортивные игры, специальные упражнения на тренажёрах, туризм. Для специальной физической подготовки применяются упражнения, направленные на развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, соответствующих выбранному виду спорта или профессии.

Показатели физической подготовленности студентов учитывают следующие показатели: выносливость, сила, быстрота, скорость.

Цели общей физической подготовки (ОФП): Основной целью общей физической подготовки является формирование у человека общей физической выносливости, силы, гибкости, координации и других двигательных качеств, что способствует улучшению здоровья и повышению физической работоспособности. Она служит базой для развития специализированных физических навыков, необходимых в профессиональной деятельности, спорте и повседневной жизни.

Кроме того, ОФП направлена на:

Укрепление здоровья – улучшение функционального состояния организма, повышение устойчивости к физическим и психоэмоциональным нагрузкам.

Повышение физической работоспособности – улучшение способности организма эффективно выполнять разнообразные физические нагрузки.

Развитие двигательных качеств – силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации и ловкости.

Общее развитие организма – улучшение работы сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем и других органов.

Задачи общей физической подготовки.

Задачи ОФП включают:

Развитие и совершенствование базовых физических качеств. Это основная задача, которая состоит в улучшении силы, выносливости, быстроты, гибкости и координации.

Коррекция нарушений физического развития. Включает в себя работу с различными отклонениями в физическом состоянии, такими как избыточный вес, слабость или неразвитыми мышечными группами.

Формирование привычки к регулярным занятиям физической активностью. Это задача не только для спортсменов, но и для всех людей, направленная на обеспечение здорового образа жизни.

Подготовка к специализированным физическим нагрузкам. ОФП служит базой для более узкой физической подготовки, необходимой для профессионального спорта или выполнения специфических физических задач.

Средства общей физической подготовки.

Для достижения поставленных целей и решения задач используются разнообразные средства общей физической подготовки. К ним относятся:

Физические упражнения. Это основной инструмент, который применяется для тренировки различных физических качеств. Упражнения могут быть направлены на развитие силы (с использованием веса собственного тела, тренажеров, гантелей и штанг), выносливости (бег, плавание, велоспорт и другие кардионагрузки), гибкости (растяжки и упражнения на растяжение) и координации (упражнения на баланс, работу с мячом и др.).

Игры и эстафеты. Командные и индивидуальные игры (например, футбол, баскетбол, волейбол, теннис) развивают не только физические качества, но и социальные навыки, такие как командная работа и стратегия.

Общее укрепление организма. Включает в себя такие виды физической активности, как плавание, бег, гимнастика, а также различные закаливания (например, обливания холодной водой).

Технические средства. Включают в себя тренажеры, спортивное оборудование, а также различные приспособления для контроля за состоянием здоровья (пульсомеры, датчики активности и т. д.).

Заключение. Общая физическая подготовка играет важную роль в жизни каждого человека. Она помогает поддерживать здоровье, улучшать физическую форму и обеспечивать возможность справляться с повседневными нагрузками. Система ОФП универсальна и подходит для людей разных возрастных групп и уровней подготовки, предоставляя широкие возможности для выбора подходящих упражнений и тренировок.

5.2. Специальная физическая подготовка.

Цели, задачи, средства

Профессионально-физическая подготовка – это целенаправленное использование средств физической культуры для подготовки человека к определённой профессиональной деятельности. Она необходима из-за особенности трудовой деятельности в современном обществе, таких как недостаточная двигательная активность, высокое эмоциональное напряжение и влияние внешней среды.

Профессионально-физическая подготовка решает следующие задачи.

1. Развитие физических способностей, необходимых для выбранной профессии.

2. Совершенствование двигательных умений и навыков, необходимых для данной профессии.

3. Воспитание морально-волевых качеств человека, требующихся у данной профессии.

4. Обучение практическим занятиям о выбранной профессии и физическим качествам, необходимым для успешной работы.

5. Повышение производительности труда и профессионального мастерства.

6. Снижение производственного травматизма при выполнении трудовых операций.

7. Улучшение работоспособности и ускорение обучения специальности.

Средства профессиональной прикладной физической подготовки включают: прикладные физические упражнения и элементы различных видов спорта, прикладные виды спорта, естественные силы природы и гигиенические факторы вспомогательные средства, тренажёры и технические приспособления.

Специальная физическая подготовка: цели, задачи и средства физической культуры.

Цели специальной физической подготовки.

Специальная физическая подготовка (СФП) представляет собой систему физических упражнений, направленных на развитие физических качеств, необходимых для выполнения профессиональных или спортивных задач. В отличие от общей физической подготовки, которая охватывает базовые физические навыки, СФП ориентирована на улучшение тех характеристик, которые важны для конкретной деятельности. Цели СФП включают:

Развитие профессиональных физических качеств. Например, для спортсменов это может быть повышение выносливости, силы, ловкости, для военнослужащих – улучшение физической подготовки, соответствующей служебным задачам.

Подготовка к специфическим нагрузкам. Важно, чтобы организм был готов к профессиональным и спортивным нагрузкам, учитывая особенности работы или спортивной дисциплины.

Повышение работоспособности и выносливости. Это включает в себя как улучшение общей физической формы, так и развитие специфических навыков, нужных для выполнения конкретных задач.

Задачи специальной физической подготовки.

Основные задачи СФП можно разделить на несколько ключевых направлений:

Увеличение физических резервов организма. Это включает развитие силы, скорости, гибкости, координации и других качеств, которые необходимы для выполнения специальных задач.

Оптимизация функциональных возможностей организма. Это достижение максимально возможного уровня работоспособности в условиях, которые соответствуют профессиональной деятельности.

Предупреждение травматизма и усталости. Для эффективного выполнения профессиональных или спортивных задач важным аспектом является обеспечение безопасности и минимизация травм, что требует регулярной проработки нужных групп мышц и поддержания оптимального уровня физической подготовки.

Психологическая подготовка. Важно развивать не только физическую силу, но и психологическую устойчивость, стрессоустойчивость, так как в некоторых профессиях или видах спорта такие качества являются ключевыми для успеха.

Средства физической культуры в специальной физической подготовке.

Для достижения поставленных целей и решения задач СФП используются разнообразные средства физической культуры. Среди них:

Физические упражнения. Основой СФП являются специфические тренировки, направленные на развитие тех или иных физических качеств. Это могут быть силовые тренировки, кардионагрузки, упражнения на гибкость и координацию, а также специальные тренировки для конкретных условий.

Спортивные игры и эстафеты. В некоторых случаях использование игровых элементов помогает развить не только физическую подготовленность, но и командные качества, стратегическое мышление.

Технические средства. Например, тренажёры, фитнес-оборудование, беговые дорожки и другие устройства, которые помогают ускорить процесс развития необходимых физических качеств.

Массаж, восстановительные процедуры и реабилитация. Важным элементом СФП является восстановление после интенсивных нагрузок, что позволяет избежать перенапряжений и травм.

В целом, специальная физическая подготовка является важным аспектом как в спортивной, так и в профессиональной деятельности, помогая оптимизировать физические и психологические ресурсы человека для выполнения конкретных задач.

5.3. Взаимосвязь общего физического воспитания и специальной подготовки

Вопрос взаимосвязи общего физического воспитания и специальной подготовки является одним из ключевых в спортивной педагогике и физической культуре. Обе эти области направлены на повышение физической подготовленности, однако их цели, задачи и подходы различаются, что требует детального рассмотрения их взаимодействия.

1. Общее физическое воспитание: цели и задачи.

Общее физическое воспитание (ОФВ) представляет собой систему физической активности, направленную на развитие всех физических качеств человека: силы, выносливости, гибкости, скорости и координации. ОФВ охватывает различные виды спорта и физической активности, способствует улучшению здоровья и физического состояния, а также формированию правильных двигательных навыков и привычек.

Основные задачи общего физического воспитания:

Повышение уровня физической подготовленности населения.

Развитие гармонично развитого человека с хорошо развитыми физическими качествами.

Формирование здорового образа жизни.

Предотвращение заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни.

Подготовка к специальной физической активности в различных профессиональных сферах (спорт, армия, профессии, требующие физической выносливости и силы).

2. Специальная подготовка: особенности и цели.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это целенаправленный процесс тренировки, направленный на развитие тех физических качеств, которые необходимы для выполнения определённых задач в профессиональной или спортивной деятельности. В отличие от общего физического воспитания, СФП ориентирована на более узкую, специализированную подготовку и развитие физических навыков, необходимых для конкретной деятельности (например, спортивной дисциплины, работы в силовых структурах, для профессионалов в экстремальных профессиях).

Задачи специальной подготовки:

Развитие физических качеств, специфичных для конкретной профессии или вида спорта.

Формирование необходимых двигательных умений и навыков для выполнения специфических задач.

Повышение эффективности физической деятельности в профессиональной сфере.

Подготовка организма к нагрузкам, с которыми человек сталкивается в своей профессиональной деятельности.

3. Взаимосвязь общего физического воспитания и специальной подготовки.

Взаимосвязь ОФВ и СФП проявляется в том, что обе эти формы подготовки направлены на улучшение физического состояния человека, но они имеют разные акценты.

Общее физическое воспитание является базой для специальной подготовки. Хорошо развитые базовые физические качества, такие как выносливость, сила и координация, создают фундамент для более специфических нагрузок, которые возникают в рамках СФП.

В свою очередь, специальная подготовка не исключает необходимость общего физического воспитания. Например, спортсмен, чтобы достичь высоких результатов в своей дисциплине, должен поддерживать уровень общей физической подготовки. Это помогает ему не только развить специфические навыки, но и повысить общую выносливость и сопротивляемость организму к стрессовым ситуациям.

При переходе от общего физического воспитания к специальной подготовке происходит усложнение тренировки. Если на первом этапе внимания требует развитие основных физических качеств, то на втором этапе тренировка становится более целенаправленной, акцентируя внимание на тех аспектах, которые наиболее важны для выполнения конкретных профессиональных задач.

4. Роль общего физического воспитания в специальной подготовке.

Общее физическое воспитание играет неоценимую роль в подготовке к специализированной деятельности. Оно обеспечивает необходимые физические резервуары организма, которые способствуют лучшему восприятию и усвоению специфических нагрузок.

Создаёт общую физическую платформу для улучшения эффективности специальной подготовки.

Способствует снижению травматизма и способствует быстрой восстановительной адаптации организма к высоким нагрузкам в процессе специальной подготовки.

5. Примеры взаимосвязи.

Спортивный тренинг: в спортивной подготовке общая физическая подготовка помогает развить такие качества, как выносливость и сила, которые необходимы для выполнения сложных упражнений в конкретной спортивной дисциплине.

Армейская служба: в армии, помимо специфической военной подготовки, большое внимание уделяется общей физической подготовке, которая включает в себя бег, упражнения на

силу и выносливость. Эти базовые навыки важны для выполнения специальных задач в условиях повышенной физической нагрузки.

Заключение. Таким образом, связь между общим физическим воспитанием и специальной подготовкой является неразрывной и взаимодополняющей. Общая физическая подготовка является основой для дальнейшей специализированной тренировки, которая ориентирована на развитие тех физических качеств, которые непосредственно связаны с профессиональной деятельностью. Обе эти формы подготовки играют ключевую роль в формировании полноценной физической и психологической готовности человека к выполнению сложных задач, будь то в спорте, профессии или жизни в целом.

Практические задания.

1. Изучить цели общей физической подготовки.
2. Выполнить тесты на выносливость, силу, гибкость.
3. Разработать комплекс упражнений для общей физической подготовки.
4. Оцените влияние упражнений на специфические навыки.

Вопросы для самоконтроля.

1. Что такое общая физическая подготовка (ОФП), и какова её роль в системе физического воспитания?
2. Какие компоненты входят в общую физическую подготовку, и как они развиваются у человека?
3. Что включает в себя специальная физическая подготовка (СФП), и в чем её отличие от общей?
4. Какие виды упражнений и тренировок относятся к общей физической подготовке?
5. Как специальная подготовка способствует улучшению физической подготовки для конкретной спортивной дисциплины?
6. Какова роль координации и гибкости в процессе общей физической подготовки?

7. Как адаптируются тренировки общей и специальной физической подготовки в зависимости от уровня подготовки спортсмена?
8. Какие принципы тренировки лежат в основе эффективной программы общей физической подготовки?
9. Какое значение имеет сбалансированность между ОФП и СФП в подготовке спортсменов?
10. Какие методы контроля используются для оценки уровня физической подготовки в процессе тренировки?
11. Как учитываются индивидуальные особенности спортсмена при разработке программы ОФП и СФП?
12. Какие спортивные тесты могут использоваться для оценки общей физической подготовки?
13. Какие методы восстановления и профилактики травм важны в процессе общей и специальной подготовки?
14. Какова связь между физической подготовкой и психоэмоциональной готовностью спортсмена?
15. Какие рекомендации существуют по построению сбалансированного плана тренировок для спортсменов разных уровней подготовки?

РАЗДЕЛ 6. ВИДЫ СПОРТА. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР СПОРТА

6.1. Классификация видов спорта

Виды спорта классифицируют по особенностям предмета состязаний и характеру двигательной активности на 6 групп.

1. С предельно активной двигательной деятельностью: лёгкая атлетика, плавание борьба, спортивные игры.

2. С действиями по управлению различными средствами передвижения: мотоциклетный, автомобильный спорт, парусный спорт.

3. С поражением цели из специального спортивного оружия: пулевая стрельба, стрельба из лука, дартс.

4. Сопоставление результатов модельно-конструкторской деятельности спортсменов: авиамодельный, автомобильный спорт.

5. С абстрактно-логическим обыгрыванием соперника: шахматы, шашки.

6. Многоборье, составленные из различных дисциплин: биатлон, спортивное ориентирование.

Индивидуальный выбор спорта студентами в вузе зависит от их интереса, мотивации и целей. Важно учитывать свои предпочтения, физическую подготовку и состояние здоровья.

Разница между индивидуальными, командными, силовыми, сложно координационными, техническими и прикладным видами спорта заключается в целях, методах подготовки и используемых приёмах. Индивидуальные виды спорта направлены на развитие навыков одного спортсмена, тогда как, командные виды требуют взаимодействие нескольких спортсменов для достижения общих целей. Силовые единоборства фокусируются на развитие силы и мускулатуры, в то время как, сложно-координационные виды спорта акцентируют внимание на гибкости, ловкости и координации движений. Технические виды спорта связаны с освоением и выполнением различных техник и приёмов, а прикладные виды направлены на

применение полученных навыков в реальных ситуациях, например, самообороне или в силовых структурах.

Классификация видов спорта.

Спорт – это активная физическая деятельность, направленная на достижение результатов, развитие физических качеств и укрепление здоровья. Виды спорта классифицируются по различным признакам, таким как характер и цель деятельности, условия выполнения и форма организации. Рассмотрим основные классификации видов спорта.

По характеру физической нагрузки:

Спортивные игры – виды спорта, в которых участники соревнуются в коллективных или индивидуальных играх (футбол, баскетбол, волейбол).

Гимнастика – виды спорта, в которых акцент сделан на развитие гибкости, силы и координации движений (художественная гимнастика, спортивная гимнастика).

Боевые виды спорта – состязания, где основным элементом является борьба или бой (бокс, дзюдо, карате).

Силовые виды спорта – виды, где основное внимание уделяется силовым качествам (тяжелая атлетика, пауэрлифтинг).

Легкая атлетика – спортивные дисциплины, связанные с бегом, прыжками, метанием и многоборьем.

По форме организации:

Индивидуальные виды спорта – спортсмены соревнуются поодиноке (теннис, плавание, легкая атлетика).

Командные виды спорта – соревнования проходят между командами, состоящими из нескольких участников (футбол, хоккей, регби).

По условиям проведения:

Открытые виды спорта – состязания проводятся на открытом воздухе, при этом спортсмены могут столкнуться с природными факторами (теннис на траве, марафон, велоспорт).

Закрытые виды спорта – соревнования проходят в помещениях, что исключает влияние внешних условий (баскетбол, волейбол, плавание в бассейне).

По направлению и специализации:

Спортивные дисциплины с элементами искусства – такие виды спорта, как фигурное катание, спортивная гимнастика, где важен эстетический аспект и техника исполнения.

Спортивные дисциплины с элементами экстрема – спортивные виды, сопряженные с риском и активным использованием экстремальных условий (скейтбординг, сноубординг, альпинизм).

По характеру подготовки:

Профессиональный спорт – спортсмены тренируются на высшем уровне и участвуют в международных соревнованиях.

Любительский спорт – направлен на физическое воспитание и досуг, без профессиональных амбиций и коммерческого интереса.

Таким образом, классификация видов спорта помогает систематизировать спортивные дисциплины, упрощает их изучение и выбор подходящего вида деятельности для разных групп людей. К тому же, она подчеркивает разнообразие спортивных направлений и позволяет каждому найти что-то подходящее для себя, исходя из интересов, физической подготовки и целей.

6.2. Олимпийские виды спорта

В современную олимпийскую программу входят следующие летние виды спорта: академическая гребля, бадминтон, баскетбол, бокс, борьба вольная и греко-римская, велоспорт, шоссейные и трековые гонки, маунтинбайк, веломотокросс. Водные виды: водное поло, плавание, прыжки в воду, синхронное плавание. Волейбол, в том числе, пляжный волейбол, гандбол, гимнастика, спортивная и художественная гимнастика, прыжки на батуте, дзюдо. Конный спорт, выездка, конкурс, троеборье. Лёгкая атлетика, настольный теннис, парусный спорт, регби, современное пятиборье, стрельба, стрельба из лука, теннис, биатлон, тхэквондо, тяжёлая атлетика, фехтованию, футбол, хоккей на траве. Зимние виды

спорта: биатлон, бобслей, скелетон, конькобежный спорт, керлинг, скоростной бег на коньках, фигурное катание, шорттрэк, лыжный спорт, горнолыжный лыжное двоеборье, лыжные гонки, прыжки с трамплина, сноубординг, фристайл, санный спорт, хоккей с шайбой.

Из олимпийских игр в 2024 г. в Париже исключили следующие виды спорта: каратэ, бейсбол, сандбол.

Олимпийские виды спорта – это дисциплины, включенные в программу Олимпийских игр. Они отражают широкий спектр физических и культурных активностей, объединяя спортсменов со всего мира. С момента первых Олимпийских игр в Древней Греции и до сегодняшнего дня программа Олимпийских игр претерпела множество изменений, однако цель остается неизменной – продемонстрировать лучшие достижения человеческого тела и духа.

Среди олимпийских видов спорта можно выделить летние и зимние дисциплины. К летним видам спорта относятся такие популярные соревнования, как легкая атлетика, плавание, гимнастика, футбол, теннис, велоспорт, бокс, а также новейшие дисциплины, такие как серфинг и скейтбординг. Эти виды спорта отличаются высокой зрелищностью и массовым привлечением зрителей, что делает их одними из самых популярных на Олимпийских играх.

Зимние: Олимпийские игры, в свою очередь, включают дисциплины, связанные с холдом и снегом, такие как горные лыжи, сноуборд, фигурное катание, биатлон и хоккей. Зимние виды спорта часто требуют от спортсменов не только физической выносливости, но и умения адаптироваться к изменяющимся природным условиям.

Олимпийские виды спорта – это не только соревнования, но и возможность для культурного обмена и продвижения ценностей мира, равенства и дружбы. В каждом виде спорта спортсмены стремятся к вершинам мастерства, показывая не только силу и ловкость, но и истинный дух Олимпийских игр.

6.3. Преимущества и недостатки разных видов спорта

Спортивные занятия являются неотъемлемой частью современной жизни, способствуя не только физическому развитию, но и психоэмоциональному состоянию человека. Каждый вид спорта имеет свои особенности, преимущества и недостатки. В этом разделе мы рассмотрим основные виды спорта и их влияние на здоровье и развитие человека.

1. Футбол.

Преимущества:

Развитие выносливости и координации: постоянные беговые нагрузки, быстрые переключения внимания и действий способствуют улучшению общей физической формы.

Командный дух: футбол развивает умение работать в команде, налаживать коммуникацию и взаимодействовать с партнерами.

Доступность: для игры в футбол не требуется дорогостоящее оборудование, достаточно мяча и площадки.

Недостатки:

Травматизм: футбол является контактным видом спорта, что повышает риск травм, особенно травм ног, суставов и головы.

Психологическое давление: высокая конкуренция и требования тренеров могут вызывать стресс у игроков, особенно у детей.

2. Плавание.

Преимущества:

Мало травм: плавание является одним из наиболее безопасных видов спорта, так как нагрузка на суставы и позвоночник минимальна.

Укрепление сердечно-сосудистой системы: постоянные движения в воде способствуют улучшению работы сердца и легких.

Универсальность: плавание доступно для людей разного возраста и уровня физической подготовки.

Недостатки:

Зависимость от условий: для занятий плаванием необходим бассейн или водоем, что может ограничивать доступность этого вида спорта.

Психологический барьер: некоторые люди боятся воды, что может стать преградой для начала тренировок.

3. Теннис.

Преимущества:

Развитие реакции и координации: теннис требует быстрой реакции и точности движений, что способствует улучшению координации.

Укрепление мышц: игроки развиваются силу и выносливость, так как теннис требует активного использования всех групп мышц.

Интеллектуальная нагрузка: помимо физической активности, теннис развивает стратегическое и тактическое мышление.

Недостатки:

Высокая травмоопасность: в теннисе могут быть повреждения суставов, особенно коленей и локтей, из-за резких поворотов и прыжков.

Дороговизна: для занятий теннисом нужно специальное оборудование (ракетка, мяч, форма) и, как правило, аренда теннисных кортов.

4. Бег.

Преимущества:

Доступность и дешевизна: для занятий бегом не требуется специального оборудования, достаточно удобной обуви.

Улучшение физической формы: бег помогает укрепить сердечно-сосудистую систему, а также способствует снижению веса и повышению выносливости.

Стрессоустойчивость: регулярный бег способствует улучшению психоэмоционального состояния, снижая уровень стресса.

Недостатки:

Травматизм: неправильная техника бега или чрезмерные нагрузки могут привести к травмам ног и суставов.

Монотонность: для некоторых людей бег может показаться скучным и однообразным.

5. Шахматы.

Преимущества:

Развитие интеллекта: шахматы развивают логическое мышление, стратегическое планирование и внимательность.

Низкая физическая нагрузка: это идеальный вариант для людей, не желающих заниматься физической активностью, но желающих развивать умственные способности.

Долговечность: шахматами можно заниматься в любом возрасте, не подвергаясь риску травм.

Недостатки:

Отсутствие физической нагрузки: шахматы не способствуют развитию физической формы, что делает этот вид спорта малопригодным для людей, нуждающихся в активной физической активности.

Психологическая нагрузка: интенсивные умственные нагрузки могут приводить к усталости и стрессу, особенно в условиях высокой конкуренции.

6. Силовые тренировки (тяжелая атлетика, бодибилдинг).

Преимущества:

Укрепление мышц: силовые тренировки способствуют значительному увеличению мышечной массы и укреплению костей.

Улучшение обмена веществ: регулярные тренировки с весами ускоряют обмен веществ и помогают эффективно сжигать калории.

Психологическое удовлетворение: достижения в силовых тренировках способствуют повышению самооценки и уверенности в себе.

Недостатки:

Риск травм: без правильной техники выполнения упражнений можно получить травмы, особенно в области позвоночника, суставов и мышц.

Потребность в специальном оборудовании: для эффективных тренировок необходимы тренажеры и свободные веса, что ограничивает доступность.

Заключение. Каждый вид спорта обладает как положительными, так и отрицательными аспектами. Важно выбирать тот, который соответствует вашему уровню физической подготовки, интересам и здоровью. Комбинирование различных видов спорта в тренировочном процессе помогает сбалансировать нагрузку на организм и снизить риски травм.

Практические задания.

1. Оцените свое физическое состояние.
2. Определите цели занятий спортом.
3. Изучите виды спорта по развитию качеств.
4. Пройдите тесты общей физической подготовки.
5. Выберите вид спорта по мотивации.

Вопросы для самоконтроля.

1. Какие основные виды спорта можно выделить по форме участия (индивидуальные и командные)?
2. В чем отличие между командными и индивидуальными видами спорта? Приведи примеры.
3. Какие факторы влияют на выбор вида спорта для человека?
4. Как физическая подготовка влияет на выбор вида спорта?
5. Почему важно учитывать психологические особенности при выборе спорта?
6. Как социальные и культурные факторы могут повлиять на выбор вида спорта?
7. Какие преимущества и недостатки существуют у командных видов спорта по сравнению с индивидуальными?

8. Как личные предпочтения и интересы могут влиять на выбор спорта?
9. Как возраст человека влияет на выбор спорта (например, у детей, подростков и взрослых)?
10. Почему важно учитывать здоровье и наличие противопоказаний при выборе спорта?
11. Как сезонность спорта (летний/зимний) может быть фактором выбора?
12. Как регулярность и интенсивность тренировок связаны с выбором спорта?
13. Как выбор спорта может повлиять на развитие личных качеств, таких как дисциплина, настойчивость или лидерские качества?
14. В каких случаях выбор спорта может зависеть от доступности инфраструктуры (площадки, залы, тренеры)?
15. Что важнее при выборе спорта: удовольствие от процесса или получение высоких результатов?

РАЗДЕЛ 7. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ

7.1. Психофизическая готовность к профессии

Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов – это специальное направление физического воспитания, обеспечивающее формирование и совершенствование качеств и свойств личности, важных для конкретной профессии. Её задачи включают развитие физических способностей, двигательных умений и навыков, воспитание морально-волевых качеств, а также формирование практических знаний о профессии и ускоренное обучение специальности.

Цель профессионально-прикладной физической подготовки: достижение психофизической готовности к успешной профессиональной деятельности и обеспечение специализированной физической подготовленности к выбранной профессии.

Задачи.

1. Пополнение и совершенствование фонда двигательных умений, навыков и знаний.

2. Развитие профессиональных важных физических способностей.

3. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействием среде и увеличение адаптационных возможностей.

4. Выполнение задач профессиональной подготовки и воспитание личностных качеств.

5. Организация самостоятельных занятий и использование физических упражнений в режиме дня.

Психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности – это состояние организма, при котором у человека сформированы необходимые психофизические качества умения и навыки, способствующие достижению объективной готовности к условиям и воздействиям в профессиональной деятельности.

Структурные компоненты профессионально-прикладной физической подготовки включают.

1. Формы и виды труда: умственный, физический смешанный труд.

2. Условия и характер труда. Особенности профессиональной деятельности, влияющие на подбор средств физической культуры.

3. Режим труда и отдыха. Оптимальное сочетание эффективности и результативности труда, индивидуальной производительности, работоспособности и здоровья человека.

Методика подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки учитывает особенности выбранной профессии и учебного процесса.

Методика применяет.

1. Прикладные физические упражнения.

2. Прикладные виды спорта.

3. Оздоровительные силы природы.

4. Гигиенические факторы.

5. Вспомогательные средства. Тренажёры.

Психофизическая готовность является важным аспектом успешной профессиональной деятельности, обеспечивающим эффективное выполнение рабочих обязанностей в различных сферах. Это понятие охватывает не только физическую подготовленность, но и психологическую устойчивость, способности к восприятию и обработке информации, а также личные качества, влияющие на профессиональную эффективность.

Психофизическая готовность – это интеграция физических и психических факторов, влияющих на способность индивида выполнять профессиональные задачи. Она включает в себя такие компоненты, как физическое здоровье, выносливость, сила, координация движений, а также психологическая устойчивость, стрессоустойчивость, умение принимать быстрые решения и справляться с нагрузками.

Профессионально прикладная физическая готовность – это специфический набор физических качеств, который необходим для выполнения определенной профессиональной деятельности. В зависимости от характера профессии, требования к физической подготовленности могут сильно различаться. Например, для работников, занятых в сфере строительства, охраны, спасательных служб, полицейских, военных и многих других профессий физическая готовность играет ключевую роль, поскольку их труд связан с высоким уровнем физической активности, быстрой реакцией, силой и выносливостью.

Однако физическая готовность – это не только сила и выносливость. Важным аспектом является и гибкость, а также способность к длительному напряжению, без потери концентрации и качества работы. Например, для водителей, летчиков или операторов сложных технических систем физическая подготовка помогает улучшить концентрацию, снизить усталость и поддерживать высокий уровень работоспособности в течение длительного времени.

Психологический компонент психофизической готовности включает в себя такие аспекты, как мотивация, уверенность в себе, способность к концентрации, умение работать в условиях стресса, принятие решений в экстремальных ситуациях. Важно, чтобы профессионал был не только физически подготовлен, но и психологически стабилен, что поможет ему справляться с неожиданными трудностями, высокой ответственностью и напряженной атмосферой на рабочем месте.

Таким образом, психофизическая готовность к профессии – это комплексная подготовка, включающая физическое здоровье, психологическую устойчивость и способность эффективно использовать свои ресурсы для выполнения профессиональных задач. Профессионально прикладная физическая готовность конкретного специалиста зависит от требований его профессии, а значит, должна быть ориентирована на специфику его будущей деятельности и особенности работы.

В целом, успешное сочетание физических и психологических качеств позволяет не только эффективно выполнять задачи, но и сохранять здоровье и работоспособность на протяжении долгого времени.

7.2. Физическая культура и профессионально-прикладная физическая подготовка

Профессионально-прикладная физическая подготовка развивает физические качества, важные для профессии, формирует навыки и морально-волевые качества, учитывает требования конкретной работы.

При профессионально-прикладной физической подготовке учитывают способности, физическую подготовку, состояние здоровья и потребности каждого студента. Подбирают упражнения с учётом этих факторов.

Организация и формы профессионально-прикладной физической подготовки.

1. Учебные группы в основном отделении.
2. Секции по прикладным видам спорта.
3. Самостоятельные занятия.
4. Массовые мероприятия.
5. Внеучебные занятия.

Обязательные и факультативные занятия, самостоятельные упражнения. Формы профессионально-прикладной физической подготовки студентов включают теоретические и практические занятия, самостоятельные задания.

Проводятся соревнования между учебными группами, курсами, факультетами. Включают прикладные виды спорта. Организуются кафедры физического воспитания и спортивные клубы.

Теоретические занятия знакомят студентов с основами использования физической культуры в профессиональной деятельности. Цель: вооружить знаниями для сознательного применения физкультуры в работе.

Практические занятия проводятся в учебных группах всех отделений. Занятия направлены на воспитание прикладных физических качеств и навыков, необходимых, а будущей профессиональной деятельности.

Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП) является неотъемлемой частью физической культуры, ориентированной на повышение уровня физической готовности человека для успешного выполнения профессиональных задач, требующих физической выносливости, силы, ловкости и координации. Это особенно важно для специалистов в таких областях, как силовые структуры, спасательные службы, а также для спортсменов и работников, чьи профессиональные обязанности связаны с высоким уровнем физической активности.

Цели и задачи профессионально прикладной физической подготовки.

Основной целью ППФП является развитие физических качеств, необходимых для выполнения специфических профессиональных задач. Это может включать в себя:

- укрепление здоровья и повышение жизненной активности;
- развитие выносливости, силы, скорости и гибкости;
- повышение уровня функциональной подготовленности организма;
- подготовка к выполнению сложных и ответственных задач в профессиональной деятельности.

Задачи, стоящие перед программами ППФП, включают разработку и внедрение методов и средств тренировки, направленных на улучшение физической формы, а также совершенствование специфических навыков, соответствующих профессиональной деятельности.

Основные компоненты ППФП.

Общая физическая подготовка (ОФП). Этот элемент включает базовые упражнения для развития выносливости, силы,

гибкости и координации. Включает тренировки, которые способствуют укреплению здоровья и подготовке организма к физическим нагрузкам.

Специальная физическая подготовка (СФП). Это тренировки, которые ориентированы на конкретные требования профессии. Например, для сотрудников правоохранительных органов это могут быть элементы силовой и скоростной подготовки, для спасателей – тренировки на выносливость и быстроту реакции.

Техническая подготовка. Включает тренировки для освоения профессиональных навыков, которые могут требовать специфической физической подготовки, например, работа с оборудованием, выполнение технических манипуляций, преодоление различных препятствий.

Психологическая подготовка. ППФП не ограничивается только физическими нагрузками. Важным аспектом является развитие психоэмоциональной устойчивости и стрессоустойчивости, что особенно актуально для профессий, требующих оперативности и принятия решений в условиях стресса.

Методы и средства ППФП.

Для достижения целей ППФП применяются различные методы и средства тренировки:

Функциональные тренировки, направленные на развитие определенных физических качеств, таких как выносливость, сила, скорость.

Тренировки с использованием спортивного оборудования (гири, тренажеры, штанги), которые помогают развить силу и выносливость.

Моделирующие тренировки, которые повторяют специфические задачи, с которыми специалист может столкнуться в своей профессиональной деятельности.

Реабилитационные и восстановительные процедуры – массаж, физиотерапия, отдых, которые помогают восстановить силы после интенсивных нагрузок.

Значение физической культуры в профессионально прикладной физической подготовке.

Физическая культура как основа ППФП служит важным инструментом не только для поддержания здоровья, но и для улучшения качества выполнения профессиональных обязанностей. Высокий уровень физической подготовки способствует улучшению функциональных возможностей организма, повышению эффективности выполнения трудовых задач и снижению вероятности травм и заболеваний.

Регулярные занятия физической культурой и специальной физической подготовкой оказывают положительное влияние на продуктивность работы, помогают в быстром восстановлении сил после стрессовых ситуаций и способствуют лучшему психоэмоциональному состоянию.

7.3. Проблемы и перспективы развития профессионально-прикладной физической подготовки в учебных заведениях

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) является важнейшим компонентом общего образовательного процесса, направленным на развитие физических и профессиональных навыков студентов, которые необходимы для успешного выполнения их будущей профессиональной деятельности. В данном разделе рассматриваются ключевые проблемы, с которыми сталкиваются учебные заведения при организации ППФП, а также перспективы и направления ее развития.

1. Проблемы профессионально-прикладной физической подготовки в учебных заведениях.

Необходимость индивидуализации подхода.

В современных учебных заведениях часто используется единый подход к физической подготовке, что не всегда соответствует потребностям студентов, имеющих различные физические способности и подготовку. Многие учебные заведения не могут предоставить персонализированные программы, учитывающие особенности здоровья и физической подготовки каждого студента. В результате это может привести к недостаточной мотивации студентов и снижению эффективности занятий.

Отсутствие материально-технической базы.

Во многих учебных заведениях физкультурные базы, спортзалы, тренажерные залы и спортивные сооружения находятся в неудовлетворительном состоянии. Это ограничивает возможности для полноценной профессионально-прикладной физической подготовки. Особенно это касается специализированных учреждений, где подготовка студентов должна быть направлена на определенные физические навыки, требующие специализированного оборудования.

Неоптимальная связь между физической подготовкой и профессиональной деятельностью.

В некоторых учебных заведениях профессионально-прикладная физическая подготовка не всегда тесно связана с конкретной профессией студентов. В результате студенты не получают необходимых навыков и знаний, которые могли бы быть использованы непосредственно в их профессиональной деятельности.

Недооценка роли физической активности в образовательном процессе.

В ряде учебных заведений физическая подготовка воспринимается как второстепенная составляющая образовательного процесса. Это приводит к снижению интереса к занятиям физической культурой, особенно среди студентов, не обладающих спортивными достижениями. Следствием этого является недостаточная физическая подготовленность студентов, что может негативно сказаться на их профессиональной деятельности в будущем.

2. Перспективы развития профессионально-прикладной физической подготовки.

Интеграция современных технологий в процесс обучения.

В последние годы активно развиваются цифровые технологии, которые могут значительно повысить эффективность профессионально-прикладной физической подготовки. Введение в учебный процесс виртуальных тренеров, онлайн-платформ для самостоятельных занятий, а также использование носимых устройств для контроля за состоянием здоровья и физической

подготовленности студентов может улучшить качество и доступность физической подготовки.

Разработка специализированных программ физической подготовки.

Важным шагом является создание индивидуализированных программ подготовки, соответствующих профессиональной деятельности студентов. Например, для будущих медиков могут быть разработаны программы, ориентированные на выносливость и координацию, для спортсменов – на силовые тренировки и технические навыки, для студентов инженерных специальностей – на развитие общей физической выносливости и гибкости.

Создание современных спортивных комплексов и инфраструктуры.

Важным аспектом является модернизация материально-технической базы учебных заведений, строительство новых спортивных комплексов и оснащение их современным оборудованием. Это позволит создать условия для полноценного занятия физической культурой и профессионально-прикладной физической подготовкой студентов, а также привлечь большее количество учащихся к регулярным занятиям спортом.

Повышение квалификации преподавателей.

Для повышения эффективности ППФП необходима подготовка высококвалифицированных преподавателей, способных разрабатывать и внедрять современные методики обучения, учитывать индивидуальные особенности студентов и профессиональные требования к физической подготовке. Преподаватели должны быть готовы использовать инновационные подходы в обучении, а также проводить регулярные тренировки и консультировать студентов по вопросам здоровья и физической активности.

Повышение значимости физической культуры в образовательном процессе.

Важно повысить роль физической подготовки в учебных заведениях, интегрировав её в основную образовательную программу и подчеркивая её значимость для общего развития

личности студента. Это может быть достигнуто через создание стимулирующих мотивационных программ, проведение спортивных мероприятий и активную пропаганду здорового образа жизни среди студентов.

Заключение. Профессионально-прикладная физическая подготовка является неотъемлемой частью образовательного процесса, обеспечивая подготовку студентов к их будущей профессиональной деятельности. Несмотря на существующие проблемы, существует множество перспективных направлений для улучшения её качества и эффективности. Внедрение современных технологий, индивидуализация программ, улучшение материально-технической базы, повышение квалификации преподавателей и акцент на важность физической активности помогут существенно улучшить результаты физической подготовки студентов и подготовить их к профессиональным вызовам в будущем.

Профессионально-прикладная физическая подготовка является важной составляющей профессиональной деятельности в ряде сфер, таких как правоохранительные органы, армия, спасательные службы, а также для спортсменов. Внедрение эффективных методик ППФП способствует повышению физической и функциональной готовности работников, улучшению их профессиональных навыков и снижению риска профессиональных заболеваний. Занятия физической культурой и ППФП играют важную роль в поддержании здоровья и повышении общей работоспособности.

Практические задания.

1. Составить комплекс из 10 профессионально-прикладных упражнений.
2. Провести самостоятельно утреннюю зарядку с прикладными элементами.
3. Освоить прикладные двигательные навыки.
4. Разработать комплекс упражнений для своей профессии.
5. Организовать самоконтроль за своим состоянием здоровья.

Вопросы для самоконтроля.

1. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка и как она влияет на успешность студентов в их будущей профессии?
2. Какие основные виды физической активности включаются в профессионально-прикладную подготовку студентов?
3. Каковы особенности организации физической подготовки для студентов различных специальностей?
4. В чем заключается роль физической культуры в процессе подготовки студентов к профессиональной деятельности?
5. Какие факторы влияют на индивидуальные особенности физической подготовки студентов?
6. Как правильно составить программу физической подготовки, учитывая специфику профессии?
7. Как физическая подготовка помогает развитию профессиональных навыков студентов?
8. Какие методы и средства физической тренировки наиболее эффективны для разных категорий студентов?
9. Как можно контролировать уровень физической подготовки студентов в рамках учебного процесса?
10. Каковы ключевые принципы планирования и организации занятий по профессионально-прикладной физической подготовке?
11. Как воздействуют физические нагрузки на психоэмоциональное состояние студентов?
12. Какие параметры здоровья студентов оцениваются в процессе их физической подготовки?
13. Каковы отличия между общепрофессиональной и профессионально-прикладной физической подготовкой?
14. В чем заключается важность соблюдения баланса между нагрузкой и восстановлением в процессе подготовки?
15. Какие существуют современные подходы к адаптации физической подготовки для студентов с ограниченными возможностями?

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь : учебное пособие / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. – 249 с.
2. Гуревич, А. И. Физическая культура и здоровье / А. И. Гуревич. – Минск : Высшая школа, 2011. – 349 с.
3. Дворкин, Л. С. Физическое воспитание студентов : учеб. пособие / Л. С. Дворкин, К. Д. Чермит, О. Ю. Давыдов. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2008. – 700 с.
4. Железняк, Ю. Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» : учебное пособие / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов – 2-е изд., стер. – Москва : Академия, 2006. – 272 с.
5. Загайнов, Р. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления / Р. Загайнов. – Москва : Советский спорт, 2010. – 232 с.
6. Израак, С. И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика / С. И. Израак. – Москва, 2005.
7. Карпушин, Б. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебник / Б. А. Карпушин. – Санкт-Петербург, 2010. – 296 с.
8. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры : учебник для вузов / А. М. Максименко. – Москва : Физическая культура, 2005. – 544 с.
9. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: введение в предмет : учебник / Л. П. Матвеев. – Санкт-Петербург, 2004.
10. Погудин, С. М. Социальные ценности физической и спортивной культуры : учебное пособие / С. М. Погудин. – Чайковский, 2011. – 103 с.
11. Черников, В. П. Физическая культура и спорт: основы физического воспитания студентов / В. П. Черников, И. В. Ис-аев. – Москва, 2021.

Для заметок

Для заметок

Учебное издание

Гармаев Цыбэн Кышкетуевич
Олесов Николай Петрович
Гоголев Николай Ефимович

**ВВЕДЕНИЕ В ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ
И СПОРТ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА**

Учебное пособие

Чебоксары, 2025 г.

Компьютерная верстка *А. Д. Федосъкина*

Подписано в печать 24.10.2025 г.

Дата выхода издания в свет 29.10.2025 г.

Формат 60×84/16. Бумага офсетная. Печать офсетная.

Гарнитура Times. Усл. печ. л. 5,1. Заказ К-1426. Тираж 500 экз.

Издательский дом «Среда»
428005, Чебоксары, Гражданская, 75, офис 12
+7 (8352) 655-731
info@phsreda.com
<https://phsreda.com>

Отпечатано в Студии печати «Максимум»
428005, Чебоксары, Гражданская, 75
+7 (8352) 655-047
info@maksimum21.ru
www.maksimum21.ru