

УДК 79.01.46

# Массовая физическая культура в вузе



4511.46

# Массовая физическая культура в вузе

Под редакцией В. А. Маслякова,  
В. С. Матяжова

*Допущено  
Государственным комитетом СССР  
по народному образованию  
в качестве учебного пособия  
для студентов высших учебных  
заведений*



Москва «Высшая школа» 1991

ББК 75.1  
МЗ1

Рецензенты: кафедра физического воспитания Московского лесотехнического института (заведующий кафедрой — канд. пед. наук, доц. В. Ф. Протасов); Г. К. Карловский, канд. пед. наук, доц. (Московский институт химического машиностроения)

**Массовая физическая культура в вузе: Учеб. пособие /**  
МЗ1 И. Г. Бердников, А. В. Маглеваний, В. Н. Максимова и др.;  
Под ред. В. А. Маслякова, В. С. Матяжова. — М.: Высш.  
шк., 1991. — 240 с.: ил.  
ISBN 5-06-001050-3

Излагаются организационные и методические основы массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы в условиях учебного процесса, во внеучебное время и в период каникулярного отдыха. Освещены теоретические и педагогические особенности самостоятельных занятий по физическому воспитанию и спортивному совершенствованию.

Для студентов вузов. Может быть использовано преподавателями физвоспитания, физкультурным активом вузов и спортивных клубов.

М  $\frac{4309000000-180}{001(01)-91}$  235-91

ББК 75.1  
7А

*Учебное издание*

## МАССОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗЕ

Бердников Иван Георгиевич,  
Маглеваний Анатолий Васильевич,  
Максимова Вера Николаевна и др.

Зав. редакцией *Б. М. Рамзин*. Редактор *Е. Н. Давыдова*. Младшие редакторы *В. А. Лизунова, Ю. С. Сурова*. Технический редактор *Г. А. Виноградова*. Художественный редактор *В. Г. Пасичник*. Корректор *С. К. Завьялова*

ИБ № 8534

Изд. № УМК-122. Сдано в набор 17.08.90. Подп. в печать 06.02.91. Формат 60×88<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Бум. офс. № 2. Гарнитура литературная. Печать офсетная. Объем 14,70 усл. печ. л. 14,95 усл. кр.-отт. 15,64 уч.-изд. л. Тираж 19 000 экз. Зак. № 664. Цена 70 коп.

Издательство «Высшая школа», 101430, Москва, ГСП-4, Неглянная ул., д. 29/14. Московская типография № 8 Государственного комитета СССР по печати, 101898, Москва, Хохловский пер., 7.

ISBN 5-06-001050-3

© Коллектив авторов, 1991

## ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура и спорт — средства созидания гармонично развитой личности. Они помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышают работоспособность, позволяют втиснуть в рамки короткого рабочего дня выполнение всех намеченных дел, вырабатывают потребность в здоровом образе жизни.

Новое время диктует более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека, поэтому необходим повсеместный переход к массовым формам физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди населения. Занятия физическими упражнениями должны стать всеобщим делом, повседневной потребностью каждого человека.

Перестройка будет двигаться вперед только в том случае, если трудящиеся массы будут в полной мере обладать высокой дисциплиной труда, добросовестностью, активностью, способностью к инициативе и творчеству, психологической устойчивостью и другими качествами, проявление которых находится в прямой зависимости от состояния здоровья человека, его физической закалки. Не случайно в настоящее время остро ставится вопрос о повышении роли физической культуры в укреплении здоровья советских людей.

Всестороннее развитие физических способностей людей, профессионально-прикладная физическая подготовка становятся необходимыми условиями эффективности трудовой деятельности человека, его творческого участия в общественном производстве. Сегодня нужно совершенствовать традиционные и внедрять новые формы и методы проведения массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы. Специалисты народного хозяйства, выходящие из стен вуза, должны быть подготовлены к внедрению физической культуры и спорта в среду трудовой деятельности и быт трудящихся, глубоко понимать их положительное влияние на экономические показатели производства.

Задача настоящего пособия — дать студентам знания основных принципов построения и функционирования системы массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в условиях вуза, привить им знания и умения по методике организаторской деятельности в области физической культуры и спорта.

Для решения этой задачи необходимо установить гармоничную связь спортивных клубов с кафедрами физического воспитания; между учебной работой, проводимой преподавателями кафедры, и спортивно-массовой работой, проводимой общественным спортивным активом. Эта связь должна осуществляться в атмосфере совместной эффективной работы без иждивенческих настроений и без подмены деятельности одной организации со стороны другой.

Массовая физическая культура — сложное и разноплановое явление, она отличается многообразием форм и содержания, поэтому трудно дать единые рекомендации для всех и по всем вопросам. Имея примерные рекомендации по основным разделам, каждый коллектив физической культуры должен творчески, с учетом имеющихся условий и особенностей контингента занимающихся осуществлять планирование, организацию и проведение массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.

При написании учебного пособия использованы материалы, отражающие собственные исследования авторов, а также обобщающие опыт, накопленный в учебных заведениях страны. Пособие предназначается для студенческого спортивного актива вузов, может использоваться преподавателями физического воспитания.

Учебное пособие подготовлено коллективом авторов: глава 1 — проф., канд. биол. наук В. С. Матяжов, доц. В. А. Масляков, В. Г. Щербаков; главы 2 и 3 — доц., канд. пед. наук М. Я. Виленский; глава 4 — Е. Е. Асцатуров, Е. Н. Буторин, В. С. Матяжов, Н. Н. Тимофеев, С. В. Черноморец; глава 5 — В. С. Матяжов, В. А. Масляков; глава 6 — В. С. Матяжов; глава 7 — А. В. Маглеваний; глава 8 — Г. Г. Долидзе, доц., канд. пед. наук К. А. Кеберлинский, А. В. Маглеваний, проф., канд. мед. наук В. Н. Мухин; глава 9 — доц., канд. пед. наук И. Г. Бердников, В. Г. Щербаков; глава 10 — Н. Н. Тимофеев; глава 11 — проф., д-р мед. наук А. П. Лаптев; глава 12 — В. А. Масляков, В. С. Матяжов; глава 13 — доц., канд. мед. наук Н. С. Лобейко, проф., д-р мед. наук В. Н. Максимова, А. В. Матяжова; глава 14 — В. А. Масляков; глава 15 — А. И. Рахматов.

## ГЛАВА I

### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

На современном этапе, в условиях качественного преобразования всех сторон жизни советского общества возрастают требования к физической подготовленности советских людей, необходимой для успешной трудовой деятельности.

Физкультурное движение, советская система физического воспитания призваны всемерно способствовать укреплению здоровья советских людей, повышению их работоспособности, готовности к защите Родины, формированию высоких нравственных качеств, бодрости духа, силы и выносливости, воспитанию здорового и жизнерадостного молодого поколения. Советская молодежь должна быть не только всесторонне образованной, но и духовно красивой, физически крепкой, закаленной.

Перестройка народного образования в стране поставила перед высшей школой задачу коренного и всестороннего улучшения профессиональной подготовки и воспитания будущих специалистов. Этой цели должно быть подчинено все, что делается в вузе, — лекции, семинары, индивидуальные занятия, любые планы, воспитательные воздействия, режим жизни, быта, отдыха.

В новых условиях повышается социальная значимость физического воспитания в формировании всесторонне и гармонично развитой личности выпускника вуза с высокой степенью готовности к социально-профессиональной деятельности. Физическая культура и спорт в учебно-воспитательном процессе вуза выступают как средство социального становления будущих специалистов, активного развития их индивидуальных и профессионально значимых качеств, как средство достижения ими физического совершенства.

Современному человеку трудно успевать за требованиями, предъявляемыми научно-техническим прогрессом, справиться с потоком информации даже в узкой области своей профессиональной деятельности, что в значительной степени относится и к выпускникам высших учебных заведений. Для большинства из них работа по специальности связана со значительным сни-

жением физической нагрузки и возрастанием роли внимания, точности движений, быстроты реакции. Сочетание физической растренированности организма и повышения нервно-эмоционального напряжения организма человека в условиях интенсификации производства и ускоряющегося ритма жизни приводит к преждевременной утомляемости, ошибкам в производственной деятельности, которые тем серьезнее, чем более сложной техникой управляет человек, а также к различным заболеваниям и ранней потере трудоспособности.

Однако фатальной неизбежности таких негативных последствий для специалистов, работающих в условиях современного производства, нет. Чтобы избежать их, необходимо постоянно работать над собой, изучать особенности своего организма, научиться пользоваться своими скрытыми до времени способностями, вести здоровый образ жизни, систематически пользоваться средствами физической культуры в широком смысле этого понятия. Все это позволит сохранить на долгие годы крепкое здоровье и продлить период творческой активности.

Перед высшей школой ставится задача придать физкультурному движению студенчества массовый характер, создать научно обоснованную систему физического воспитания учащейся молодежи.

### **1.1. Цель и задачи массовой физической культуры в высшем учебном заведении**

Массовая физическая культура как сложное многофункциональное явление в жизни коллектива вуза выполняет оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи.

*Целью* массовой физической культуры является содействие в подготовке будущих специалистов к высокопроизводительному труду и защите Родины, формирование у них способности использовать различные формы физических упражнений и спорта в личной жизни, в семье, в условиях будущей производственной деятельности.

**Оздоровительные задачи.** Сохранение и укрепление здоровья человека, повышение уровня его физической подготовленности и трудоспособности, продление творческой активности — важнейшая социальная задача. У студентов должно воспитываться ответственное отношение к своему здоровью, осознанное понимание необходимости достаточной двигательной активности в режиме каждого дня.

Массовая физическая культура широко используется как средство охраны и укрепления здоровья учащейся молодежи, является действенным средством борьбы с гиподинамией в условиях автоматизации и комплексной механизации современного производства, средством профилактики различных заболеваний.

Физическое состояние людей зависит от многих факторов, как естественных (наследственность, климатические условия и др.), так и социально обусловленных (условия жизни, производственной деятельности человека и др.). Физическое развитие человека — социально управляемый процесс. В частности, с помощью соответствующим образом организованных мероприятий с использованием физических упражнений, режима труда и отдыха, рационального питания и т. д. можно в широком диапазоне изменить показатели здоровья, физического развития и физической подготовленности, направленно совершенствовать регуляторные функции нервной системы, увеличивать функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Решению оздоровительных задач способствует повышение спортивного мастерства студентов-спортсменов. Спорт — эффективное средство укрепления здоровья и физического совершенствования студенческой молодежи.

Спорт принято подразделять на спорт высших достижений и массовый спорт. *Спорт высших достижений* предполагает организацию систематических занятий, тренировок, соревнований, в ходе которых ставится и решается задача достижения максимально возможных спортивных результатов, превышающих уже достигнутые ранее в том или ином виде спорта. *Массовый спорт* — занятия отдельными видами спорта, преимущественно массовыми, или разнообразными физическими упражнениями на основе комплекса ГТО и разрядной классификации с целью активного отдыха, снятия нервно-эмоционального напряжения, укрепления здоровья, повышения работоспособности и достижения физического совершенства.

При решении любых специальных задач физического воспитания (спортивная тренировка, производственная гимнастика, профессионально-прикладная физическая подготовка, активный отдых и т. д.) обязательным должно оставаться достижение оздоровительного эффекта. Выбирать средства физического воспитания и регулировать физические нагрузки, формы массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий следует в соответствии с принципом оздоровительной направленности, поэтому одним из обязательных условий при занятиях физической культурой и спортом является тщательный контроль за состоянием здоровья занимающихся со стороны преподавателя (тренера, общественного инструктора и др.) и врача (врачебно-педагогический контроль).

**Воспитательные задачи.** Физическая культура и спорт — вспомогательные средства в формировании личности человека. Они существенно влияют на подготовку студентов к высокопроизводительному труду и защите Родины, на повышение умственной работоспособности, воспитание высоких нравственных качеств, развивают у них эстетические вкусы, чувства, идеалы, потреб-



ности. При этом воздействие физической культуры и спорта на личность специфично и не может быть заменено или компенсировано какими-либо другими средствами.

Однако за последние десятилетия и особенно за годы застоя сложились негативные тенденции в физическом воспитании. Требование об основополагающей, ведущей роли духовно-нравственного начала в воспитании молодежи средствами физической культуры и спорта стало выполняться формально. Эти негативные тенденции проявляются до настоящего времени. Если преподаватель, тренер, спортивный клуб спортивные увлечения молодежи возводят в самоцель, преследуя узкие задачи достижения занимающимися высоких спортивных результатов, излишне опекают их, то возможны отрицательные последствия в виде проявления у них равнодушия, частнособственнической психологии и стяжательства, спекуляции и тунеядства, пьянства и хулиганства и др.

Преподаватели кафедр физического воспитания, тренеры спортивных клубов, организаторы массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий обязаны постоянно помнить, что воспитание у занимающихся активной жизненной позиции, высокой нравственности, гражданственности и патриотизма при проведении занятий и оздоровительно-спортивных мероприятий является их первейшей обязанностью.

Не менее важно воспитывать у студентов естественную потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, в организации здорового образа жизни, что тесно связано с решением образовательных задач. В основе здорового образа жизни лежит постоянная внутренняя готовность личности к физическому совершенствованию. Интерес и удовольствие, получаемые в процессе выполнения физических упражнений, постепенно переходят в привычку систематически заниматься ими, которая затем превращается в устойчивую потребность, сохраняющуюся на долгие годы.

**Образовательные задачи.** Объективная закономерность возрастания роли физической культуры в жизни человека и общества, в укреплении здоровья людей еще не нашла адекватного отражения в их сознании. Большинство из них, в том числе и студенты, не заботятся о своем здоровье до тех пор, пока не почувствуют себя больными, поэтому квалифицированные специалисты и общественные активисты должны вести целенаправленную деятельность по повышению физкультурной грамотности студенчества.

Для достижения этого студентам необходимы знания из области медицины и биологии, педагогики, теории и методики физического воспитания, организации и проведения массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий, спортивных соревнований. Важно также, чтобы студенты овладели

практическими умениями и навыками, методикой обучения технике различных физических упражнений, методикой воспитания и совершенствования физических качеств (силы, быстроты движений, ловкости, гибкости, выносливости) с целью повышения уровня физической подготовленности и достижения высоких спортивных результатов.

Знаниями студенты овладевают на лекциях и беседах, проводимых в рамках учебных занятий, семинарах по подготовке общественных физкультурных кадров, на занятиях факультета общественных профессий. Практические умения и навыки формируются и закрепляются на практических учебных занятиях, на занятиях спортивных секций и различных оздоровительных групп, в процессе участия в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях и спортивных соревнованиях.

В целом массовая физическая культура будет эффективно отражаться на развитии личности студентов только в том случае, если она будет частью целостной системы воспитания студенческой молодежи.

### 1.2. Направления использования средств физической культуры и спорта

Конкретные направления и организационные формы использования массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий в условиях высших учебных заведений зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся, а также от имеющейся спортивной базы, традиций вуза и других условий. Можно выделить гигиеническое, оздоровительно-рекреативное (рекреация — восстановление), общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное, лечебное направления.

*Гигиеническое* направление предполагает использование средств физической культуры для восстановления работоспособности и укрепления здоровья как в условиях общежитий, так и дома: утренней гигиенической гимнастики, закаливающих процедур, правильного режима труда, отдыха и питания в соответствии с требованиями гигиены, оздоровительных прогулок, бега, спортивных игр, плавания, ходьбы на лыжах и других физических упражнений.

*Оздоровительно-рекреативное* направление предусматривает использование средств физической культуры и спорта при коллективной организации отдыха и культурного досуга в выходные дни и в период каникул в целях послерабочего восстановления и укрепления здоровья. К средствам этого направления относятся туристские походы, экскурсии, подвижные игры, спортивные мероприятия, которые могут быть организованы на

базе студенческих общежитий, в домах отдыха, оздоровительно-спортивных лагерях, строительных отрядах, во время учебной практики и т. д.

*Общеподготовительное* направление обеспечивает всестороннюю физическую подготовленность и поддержание ее в течение многих лет на уровне требований и норм комплекса ГТО соответствующей возрастной ступени. Средствами подготовки по этому направлению являются виды упражнений, входящих в комплекс ГТО: утренняя гигиеническая гимнастика, легкая атлетика, плавание, лыжный спорт, туризм, игры и др. Для планомерной работы по этому направлению организуются группы ГТО и специальные секции, проводятся спортивные соревнования.

*Спортивное* направление предполагает специализированные систематические занятия одним из видов спорта в учебных группах спортивного совершенствования, в спортивных секциях спортивного клуба или индивидуально; участие в спортивных соревнованиях с целью повышения или сохранения определенного уровня спортивного мастерства.

*Профессионально-прикладное* направление определяет использование средств физической культуры и спорта в системе НОТ и для подготовки к работе по избранной специальности с учетом особенностей получаемой профессии.

*Лечебное* направление заключается в использовании физических упражнений, закаливающих факторов и гигиенических мероприятий в системе лечебных мер по восстановлению здоровья или отдельных функций организма, сниженных или утраченных в результате заболеваний или травм. Средствами являются рациональный режим жизнедеятельности, естественные факторы природы, закаливающие процедуры, лечебный массаж, механотерапия, трудотерапия и широкий круг разнообразных физических упражнений. Применение средств физической культуры в лечебных целях должно сопровождаться систематическим врачебным контролем и строгим учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

### 1.3. Формы физического воспитания студентов

Физическое воспитание в высших учебных заведениях проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в следующих формах: учебные занятия; самостоятельные занятия студентов физической культурой, спортом, туризмом; физические упражнения в режиме дня; массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия (рис. 1). Эти формы взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического совершенствования.

*Учебные занятия* являются основной формой физического воспитания в высших учебных заведениях. Они планируются в

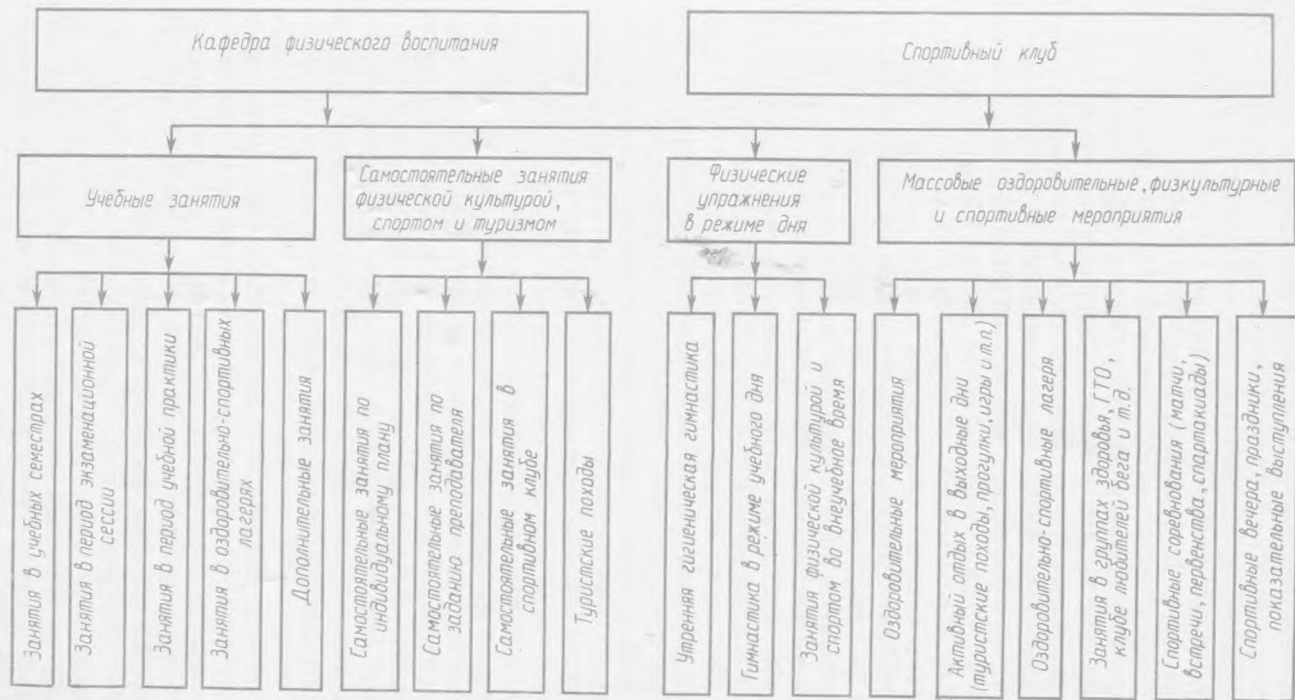


Рис. 1. Формы физического воспитания студентов

учебных планах по всем специальностям, их проведение обеспечивается преподавателями кафедр физического воспитания на протяжении всего времени теоретического обучения студентов.

Содержание курса физического воспитания регламентируется государственной учебной программой для вузов «Физическая культура». Учебный материал программы предусматривает решение задач физического воспитания студентов и состоит из теоретического и практического разделов. Практический раздел программы содержит учебный материал, направленный на решение конкретных задач физического воспитания студентов.

В содержание занятий всех учебных отделений включается материал по профессионально-прикладной физической подготовке применительно к особенностям будущей профессии студентов.

К этой форме относятся также занятия со студентами-спортсменами в секциях спортивного клуба, которые способствуют приобщению студентов к различным видам спорта, повышению уровня их спортивного мастерства. Учебно-тренировочные занятия проводятся по стабильному расписанию под руководством тренера (общественного тренера) клуба и предполагают участие занимающихся студентов в спортивных соревнованиях в соответствии с утвержденным календарным планом.

Занятия спортом эффективно воздействуют на укрепление здоровья, процесс физического совершенствования, на формирование морально-волевых качеств занимающихся. У студентов-спортсменов, прошедших в вузе школу спортивной подготовки, более прочно воспитывается потребность в систематических занятиях физическими упражнениями на долгие годы, привычка к здоровому образу жизни. Рост спортивных результатов расширяет представления о пределах человеческих возможностей в проявлении физических и морально-волевых качеств.

*Самостоятельные занятия студентов физической культурой, спортом, туризмом* позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, выполнить недельный объем двигательной активности, способствуют лучшему усвоению учебного материала по физическому воспитанию, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студентов. Правильно организованные самостоятельные занятия в совокупности с учебными обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания. Занятия проводятся во внеучебное время по заданию преподавателей при методическом руководстве кафедры физического воспитания.

*Физические упражнения в режиме дня* направлены на укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха студентов, увеличение бюджета времени на физическое воспитание.

*Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия* предусматривают широкое привлечение студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности студентов. Они организуются в свободное от учебных занятий время, в выходные и праздничные дни, в оздоровительно-спортивных лагерях, во время учебной практики, лагерных сборов, в студенческих строительных отрядах. Эти мероприятия проводятся спортивным клубом вуза на основе широкой инициативы и самостоятельности студентов, при методическом руководстве кафедры физического воспитания и активном участии общественных организаций вуза.

## ГЛАВА 2

### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Для того чтобы научно обосновать процесс формирования специалистов в высшей школе, необходимо ясно представить картину всей реальной жизнедеятельности студенчества, его образа жизни. Каким специалистом станет сегодняшний студент, зависит не только от того, насколько хорошо он учится, но и от всей целостности его бытия, уровня гражданской сформированности личности. Образ жизни представляет собой социальное лицо студента. Любые самые высоконравственные принципы, самые современные знания останутся мертвым грузом, если они не реализуются в образе жизни человека — интегральной характеристике личности.

Важнейшей задачей успешного управления учебно-воспитательным процессом в вузе является постоянный учет условий жизнедеятельности студентов, их социально-демографических и социально-психологических особенностей, учет степени соответствия характера студенческой активности идеалу специалиста. Студенту нужно знать возможности своего возраста, свои силы и способности, чтобы оптимально организовать свою жизнь, труд, учебу, отдых.

#### 2.1. Социально-психологические и психофизиологические особенности студентов

Эффективное управление процессами обучения и воспитания немислимо без достаточно полного представления об объекте и субъекте педагогической деятельности — студенте, о тех социальных и психофизиологических чертах его личности, единство которых характеризует то типичное, что присуще студенчеству.

Студент как человек определенного возраста и как личность может быть охарактеризован с трех сторон. Во-первых, с соци-

альной, в которой отражаются общественные отношения. Социальная сторона проявляется в личности студента благодаря включенности его в студенческую среду, выполнению им функций, предписываемых вузовским процессом обучения и воспитания. Во-вторых, с психологической, которая представляет собой единство психических процессов, состояний и свойств личности. Главное в ней — психические свойства (направленность, темперамент, характер, способности), от которых зависит протекание психических процессов. В-третьих, с биологической, которая включает тип высшей нервной деятельности, строение анализаторов, физическое состояние и т. д. Эта сторона в основном предопределена генетически, но в известных пределах изменяется под влиянием условий жизни и целенаправленного воспитания и самовоспитания (разные ее элементы изменяются по-разному).

Студенческий возраст характеризуется интенсивной работой над формированием своей личности, выработкой стиля поведения. Это время поисков молодыми людьми ответов на разнообразные нравственно-этические, эстетические, научные, общекультурные, политические и другие вопросы. Формирование личности, своего «я» идет от внешнего облика к тому, что определяет ядро, стержень личности, — ее характеру и мировоззрению.

Это период наиболее активного овладения полным комплексом социальных ролей взрослого человека, включая гражданские, общественно-политические, профессионально-трудовые. Со студенческим возрастом связано начало трудовой биографии, создание семьи. В это время чаще всего молодежь проявляет себя в творческой деятельности — художественной, технической, научной, физкультурно-спортивной. Поиск своего призвания своеобразно сочетается с неопытностью, эмоциональной ранимостью, импульсивностью, переоценкой своих сил и в связи с этим разочарованностью при встречах с неожиданными трудностями.

Студенческому возрасту свойственна некоторая дисгармония. Желания и стремления у молодых людей развиваются раньше, чем воля и сила характера. В таких условиях они не всегда способны подавить некоторые чрезмерные устремления и желания. Им не хватает социальной зрелости.

Наиболее важными чертами студенческого возраста являются следующие.

Самопознание — первая предпосылка активности развивающейся личности. Не осознав себя, не сопоставив себя с другими, не оценив своего «я», человек не способен к самооценке. Самопознание выражается в стремлении определить «кто есть я» на фоне «кто есть кто». Познает студент в самом себе различные качества личности (волю, характер, способности), анализирует свое поведение и действия, соотносит их с поведением других людей, соизмеряет свои успехи и неудачи, больше задумывается

над своим внешним видом. Оценка самого себя происходит в основном тремя способами: студент сравнивает себя с мысленным или реальным идеалом; дается самооценка на основе достигнутых результатов; сопоставляется мнение о самом себе с мнением старших товарищей или друзей.

Самоутверждение проявляется в яркой потребности занять определенную позицию в группе, в дружеской компании. Оно может проявиться через не вполне осознанное, а потому ложное стремление во что бы то ни стало обратить на себя внимание оригинальностью поведения, через негативизм, «смелость» притворной положительного или отрицательного поведения студента.

Самостоятельность выражается в стремлении испытать свои силы, характер. Это ставит студента перед необходимостью выполнять самостоятельные действия в сложных ситуациях. Он может болезненно реагировать на действия тех, кто «посягает» на его самостоятельность. Но вместе с тем он тянется к людям опытным, понимающим его стремления.

Самоопределение связано с поиском своего нравственного идеала, определением для себя социальных ценностей, жизненного призвания, выбором профессии, наконец, созданием семьи. В студенческом возрасте быстрыми темпами развиваются, дифференцируются склонности, специальные способности.

Максимализм свойствен значительной части студентов младших курсов. Он обычно проявляется в стремлении сделать больше, чем реально возможно; действовать по принципу «все или ничего». А горячность зачастую мешает правильно оценить собственные возможности. Устремленность, порыв в работе при первой неудаче могут перерасти в разочарование, потерю веры в свои силы.

Коллективизм, потребность в дружеском общении, в опоре на мнение товарищей также являются отличительной чертой студенчества. В практике имеют место случаи ложного понимания сущности коллективизма: ложное товарищество, круговая порука, групповой эгоизм.

Характеризуя студенческий возраст, следует особо сказать о самовоспитании. К этому студентов обязывают самостоятельное планирование бюджета времени, средств, требования учебного процесса и др. Только в этом случае станет возможным более эффективное формирование личности, которое позволит соединить воедино внешние и внутренние воспитательные воздействия. Через самовоспитание, поскольку оно связано с самостоятельным активным продумыванием правил, норм, законов, системы человеческих отношений и т. п., лежит путь к превращению взглядов в убеждения. Продуманная и целенаправленная воспитательная работа обязательно порождает встречный про-



песс — самовоспитание. Это относится и к сфере физической культуры.

В студенческом возрасте завершается физическое созревание организма. Этот период характеризуется «пиками» развития физиологических потенциалов (максимальная реактивность организма, оптимальные уровни артериального давления, насыщения крови кислородом и др.). К 17—18 годам процесс всестороннего совершенствования двигательной функции близок к завершению. Энергетические затраты на единицу массы тела составляют 22—24 ккал/кг в сутки, т. е. как у взрослого человека. К этому времени завершается формирование того соотношения топографии силы различных мышечных групп, которое типично для взрослых людей. Одновременное увеличение максимальных показателей силы (на 1 кг массы тела), скорости движений и других показателей свидетельствует о том, что развивающийся двигательный аппарат становится все более активным в различных функциональных параметрах. Формирование показателей скорости и силы мышечных сокращений идет не одновременно. Если картина относительных величин силы различных мышечных групп формируется к 17 годам, то скорость мышечных сокращений значительно раньше.

К 18—20 годам завершается формирование вегетативных функций и достигается высокий уровень их взаимодействия. К этому времени выносливость, одно из важнейших для реальной деятельности человека двигательных качеств, составляет 85% от величины этого показателя у взрослых лиц. В 20—29 лет ее развитие достигает наивысшего уровня. Поэтому в студенческом возрасте следует больше внимания обращать на развитие различных форм выносливости.

В этом возрастном диапазоне организм сохраняет относительно высокую работоспособность, общий высокий уровень функциональной активности.

Таким образом, студенческий возраст можно назвать заключительным этапом поступательного возрастного развития психофизиологических и двигательных возможностей организма. Молодые люди в этот период обладают большими возможностями для напряженного учебного труда, общественно-политической деятельности. Вот почему физическая культура и спорт становятся для них важнейшим средством укрепления здоровья, природной, биологической основой для формирования личности, эффективного учебного труда, овладения наукой и профессией.

## 2.2. Физическая культура в образе жизни студентов

Физическая культура выступает как необходимая часть образа жизни студентов, ибо она представляет собой неотъемлемую часть общечеловеческой культуры, является областью удов-

детворения жизненно необходимых потребностей в двигательной деятельности, обеспечивает методы и средства реализации стратегической задачи становления гармонической личности — ее физического совершенства, играет одну из первостепенных ролей в решении проблемы развития и рационального использования свободного времени.

Физическая подготовленность выступает не только как личностная, но и как социальная ценность. Физическое совершенство отражает такую степень физического развития студента, его двигательных навыков и умений, которая позволяет ему наиболее полно реализовать свои творческие возможности. Поэтому физическое совершенство является не просто желательным качеством будущего специалиста, а необходимым элементом его личностной структуры, необходимым условием построения и развития общественных отношений.

Физкультурно-спортивная деятельность, в которую вовлекаются студенты в процессе физического воспитания, будучи конкретной, на себя направленной деятельностью индивида, является одним из эффективных механизмов слияния общественного и личного интересов, формирования общественно необходимых индивидуальных потребностей.

Физическая культура объективно является сферой массовой самодеятельности. Она служит важнейшим фактором становления активной жизненной позиции, поскольку социальная активность, развивающаяся на ее основе, переносится на другие сферы жизнедеятельности — общественно-политическую, учебную, трудовую и т. д. Кроме того, в физической культуре социальная активность выступает как целостный процесс распремечивания и опредмечивания. Включаясь в физкультурно-спортивную деятельность, студент не обособляет эти процессы, как в других сферах деятельности. При занятиях физической культурой одновременно происходит превращение социального опыта в свойства человека (распремечивание) и превращение сущностных сил человека во внешний результат (опредмечивание). Такой целостный характер физкультурно-спортивной деятельности и ее общедоступность делают ее мощным средством повышения социальной активности молодежи.

В ряде исследований установлено, что у студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие престижных установок, высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникативны, выражают готовность к содружеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики. У них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, им в большей степени свойствен оптимизм, энергия, среди них боль-

ше настойчивых, решительных людей, умеющих повести за собой коллектив. Этой группе студентов в большей степени присущи чувство долга, добросовестность, собранность. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряжения, свободнее вступают в контакты, более находчивы, среди них чаще встречаются лидеры, им легче удается самоконтроль.

Эти данные подчеркивают основательное положительное воздействие систематических занятий физической культурой и спортом на характерологические особенности личности студентов.

### 2.3. Основные характеристики условий и организации учебного труда студентов

Трудности обучения в вузе связаны не только с необходимостью творческого усвоения большого объема знаний, выработкой нужных для будущей профессии умений и навыков, их практическим применением. Это трудности явные. Но существуют еще и скрытые трудности, которые сказываются порой весьма существенно на учебе и психоэмоциональном состоянии студентов.

К ним относится целый ряд обстоятельств студенческой жизни, кажущихся малозначительными, когда они взяты в отдельности, но в совокупности дающих отрицательный эффект, который можно назвать неприспособленностью студентов к обучению в вузе. В числе причин такого явления наиболее значительными становятся следующие:

резко отличающиеся от школьных методы и организация обучения, требующие значительного повышения самостоятельности в овладении учебным материалом;

отсутствие хорошо налаженных межличностных отношений, а стало быть и группового контакта, что характерно для всякого формирующегося коллектива;

ломка старого, сложившегося за годы учебы в школе или на производстве жизненного стереотипа и формирование нового, «вузовского»;

сопутствующие поступлению в вуз новые заботы, которые чаще возникают у проживающих в общежитии (самообслуживание, самостоятельное ведение бюджета, планирование и организация своего учебного и свободного времени и др.).

Особенно в затруднительном положении оказываются студенты младших курсов. С одной стороны, они должны сразу включиться в напряженную работу, требующую применения всех сил и способностей, с другой — само по себе преодоление новизны условий учебной работы требует значительной затраты сил организма. Включение студентов в новую систему жизнедеятельности может сопровождаться нервным напряжением, излишней раздражительностью, вялостью, снижением волевой активности,

беспокойством и т. д. Происходящие явления связаны с трудностями процесса адаптации. Этот процесс следует рассматривать как активное, творческое приспособление студентов к условиям высшей школы, в процессе которого складывается коллектив, формируются навыки и умения по продуктивной организации умственной деятельности, призвание к избранной профессии, рациональный коллективный и личный режим учебного труда, быта и отдыха, система работы по профессиональному самообразованию и самовоспитанию профессионально значимых качеств личности.

Для становления личности специалиста особое значение имеют профессиональная, социально-психологическая и дидактическая адаптация. Рассмотрим подробнее эти условно выделенные виды адаптации.

*Профессиональная* адаптация означает идентификацию (отождествление) себя с избранной профессией, с социальной ролью, которую предстоит выполнять после окончания вуза. Это идентификация личностных качеств с требованиями профессии и активно положительным отношением к избранной специальности. Поэтому первостепенное значение в этой адаптации имеет формирование профессиональной направленности личности. В итоге профессиональной адаптации студент должен получить целостное представление о той деятельности, к которой он готовится. У него должен сформироваться профессиональный идеал как ориентирующая основа его деятельности.

*Социально-психологическая* адаптация означает интеграцию личности со студенческой средой, принятие ее ценностей, норм, стандартов поведения и т. п. Это накладывает на личность отпечаток, определяет изменение направленности потребностей. На процесс внутренней переориентации личности оказывают влияние факторы межличностных отношений, в процессе которых складываются установки, удовлетворяющие личностный статус студента, формируется уровень его притязаний. По мере укрепления межличностных отношений студент активно включается в деятельность коллектива учебной группы.

*Дидактическая* адаптация предполагает повышение уровня психической и интеллектуальной готовности студентов к вузовской специфике обучения. Низкий уровень этой готовности при поступлении в вуз приводит к психической усталости, ослаблению памяти, мышления и т. д. Высшая школа требует нового типа учебного поведения, более сложных форм умственной деятельности. Эту мысль подтверждают данные опроса студентов-первокурсников, характеризующие основные причины, вызывающие трудности при переходе на вузовские формы обучения. Среди причин отметили: необходимость организовать самостоятельную работу — 31% опрошенных студентов; изменение контроля за успеваемостью — 28,3; изменение опросной системы — 16,4;

переход на лекционные формы обучения — 15,9; необходимость конспектировать лекции — 12,5; сложность лабораторных и практических занятий — 8,7%.

Среди средств адаптации видное место принадлежит физической культуре, влияние которой многофункционально. Она оказывает как непосредственное воздействие (например, повышая работоспособность, расширяя диапазон двигательных умений и навыков и др.), так и опосредованное (например, оптимальная физическая активность благотворно влияет на повышение устойчивости умственной работоспособности, рациональную организацию учебного труда, что в конечном счете сказывается на улучшении академической успеваемости и др.).

Успешность дидактической адаптации обеспечивается такой организацией жизнедеятельности студентов, которая способствует установлению здорового образа жизни, сохранению социального здоровья. В полной мере это относится и к формированию профессиональной работоспособности студентов, оздоровлению условий учебного труда, регулированию психоэмоционального состояния, управлению им. Познавательная активность студентов развивается средствами физической культуры через совершенствование ощущений, восприятий, положительных свойств внимания, памяти и др. Представление об этом дает табл. 2.1.

Таблица 2.1. Функции внимания у студентов с активным и эпизодическим режимом занятий физической культурой, усл. ед.

Группа	Устойчивость	Интенсивность	Распределение	Переключение	Объем
Активно занимающиеся	2906	342	251	16,5	3,6
Эпизодически занимающиеся	2736	307	234	19,4	3,1

Процесс перестройки высшего и среднего специального образования предусматривает активизацию и увеличение объема самостоятельного учебного труда студентов, всестороннее развитие в нем творческих начал. При общем сокращении объема аудиторных занятий до 24—28 ч в неделю существенно возрастает удельный вес самоподготовки студентов. Если ранее ее объем в среднем составлял 2 ч 30 мин — 3 ч 30 мин в день, то теперь он увеличится в 2 раза. Можно полагать, что это приведет к дальнейшей интенсификации учебного труда. А это требует всемерного оздоровления условий учебного труда студентов, укрепления их здоровья.

Фактор здоровья объективно играет все возрастающую роль в успешном выполнении студентами всех требований обучения

и вузе. Так, изучение самочувствия студентов под влиянием учебных нагрузок выявило следующее (табл. 2.2).

Приведенные данные свидетельствуют о том, что объем учебных нагрузок легче переносят студенты с более крепким здоровьем. Важно учесть, что и степень восстановления работоспособности к очередному учебному дню у студентов также оказалась различной. Среди студентов специальной медицинской группы завершеного восстановления не наблюдалось у 19,4%, подготовительной — 10,7, основной — 5,2%. К началу следующей учебной недели недовосстановление составило соответственно 28,3, 12,9, 6,4%.

Таблица 2.2. Самочувствие студентов под влиянием учебных нагрузок, % к числу опрошенных

Медицинские группы	Самочувствие в конце учебных занятий	Степень утомления	
		умеренная	сильная
Основная	дня	23,5	4,5
	недели	28,2	16,6
Подготовительная	дня	31,8	18,2
	недели	39,9	27,7
Специальная	дня	38,4	26,1
	недели	46,7	39,4

Примечание. В таблице представлены только ответы студентов, фиксирующие две степени утомления.

Опрос 687 студентов о причинах, ограничивающих их возможности в учебном труде, выявил в 21,7% ответов указание на состояние здоровья.

Следует учитывать и то обстоятельство, что два месяца в учебном году у студентов связаны с экзаменами (зимняя и весенняя сессии). Экзамены для студентов являются своеобразным критическим моментом в учебной деятельности, в подведении итогов учебного труда за семестр. Они служат определенным стимулом к увеличению объема, продолжительности и интенсивности учебного труда студентов, мобилизации всех сил организма. В этот период при средней продолжительности самоподготовки 8—9 ч в день интенсивность учебного труда студентов повышается на 85—100%. Все это происходит в условиях изменения жизнедеятельности студентов. У многих студентов в этот период возникают отрицательные эмоции, неуверенность в своих силах, чрезмерное волнение, страх и др. Так, при обследовании 637 студентов было установлено, что 36,5% из них испытывали

перед экзаменом сильную эмоциональную напряженность, 63,4% — плохо спали накануне.

Сам процесс экзамена также характеризуется значительными психоэмоциональными и энергетическими затратами. В то же время более высокий уровень физической подготовленности помогает организму студентов более экономично справиться с требованиями экзаменационного периода.

Приведенные материалы подчеркивают значимость фактора здоровья для успешного учебного труда с наименьшими психоэмоциональными и энергетическими затратами. Формирование здоровья успешно может проходить лишь в условиях организации здорового образа жизни.

#### 2.4. Здоровый образ жизни студентов

Здоровый образ жизни, являясь важнейшим составным элементом культуры, содействует формированию здоровья будущего специалиста. Его существенной стороной является гармоничное проявление физических и духовных возможностей студентов, связанных с социальной и психофизической активностью в учебно-трудовой, общественной и иных сферах деятельности.

Под здоровым образом жизни понимаются такие формы и способы повседневной жизнедеятельности, которые соответствуют гигиеническим принципам, укрепляют адаптивные возможности организма, способствуют успешному восстановлению, поддержанию и развитию его резервных возможностей, полноценному выполнению личностью социально-профессиональных функций. Социальными показателями здорового образа жизни являются формы и методы удовлетворения физических и духовных потребностей студентов в учебе, труде, быте, активном отдыхе, способствующие формированию здоровых норм общежития. В этих условиях состояние здоровья студентов является показателем их общекультурного развития, важнейшей ценностной ориентацией, обладает большой социальной значимостью.

Здоровье определяют как гармоничное единство биологических, психических и трудовых функций человека, обеспечивающее полноценное, неограниченное его участие в разнообразных видах трудовой и общественной жизни. Становление здоровья определяется взаимодействием большого числа факторов — социальных и биологических, внешних и внутренних, материальных и духовных, которые сложно и противоречиво взаимодействуют друг с другом. К условиям, определяющим сохранение здоровья, бесспорно следует отнести и физическую культуру. Однако не следует думать, что занятия физической культурой и спортом автоматически гарантируют хорошее здоровье. Исследованиями установлено, что из общего числа факторов, оказывающих влия-

ние на формирование здоровья студентов (принятых за 100%), на занятия физической культурой и спортом приходится 15—30%, на сон — 24—30, на режим питания — 10—16%. На суммарное воздействие остальных факторов приходится 24—51%.

Здоровый образ жизни и физическая культура органически едины в своей гуманистической направленности, ориентированы на конкретную личность. Физическая культура создает необходимые предпосылки и условия для здорового образа жизни.

Специальными исследованиями установлено, что распорядок жизни студентов и, в частности, такие его элементы, как упорядоченность, организованность, систематичность, дисциплинированность, являются важным условием успешности учебной деятельности.

Бережное отношение к здоровью необходимо активно воспитывать в студенческие годы. Однако нередко молодые люди нарушают элементарные правила гигиены быта, режим питания, сна и др. Так, до 27% студентов, проживающих в общежитиях, уходят на занятия без завтрака. В этом случае учебные занятия проходят при снижении работоспособности на 9—21%. До 38% студентов принимает горячую пищу два раза в день. В то же время институт питания рекомендует студентам 4-разовое питание в день, имея в виду организацию второго завтрака после 11 часов. Отход ко сну у 87% студентов, проживающих в общежитиях, затягивается до 1—2 часов ночи. Вследствие этого они не высыпаются, что сказывается на снижении умственной работоспособности в течение учебного дня на 7—18% по сравнению с тем, когда сон нормально организован. Часть студентов — 34% — из-за недосыпания прибегает к дневному сну по 1—3 ч.

До 59% студентов начинает самоподготовку в период от 20 до 24 часов. Ее продолжительность составляет в среднем 2,5—3,5 ч. Таким образом, получается, что значительная часть студентов выполняет ее за полночь. Учебный труд в столь позднее время требует повышенных затрат нервной энергии, отражается на качестве сна. Около 36% студентов занимается самоподготовкой и в выходные дни, предназначенные для отдыха, восстановления сил. До 62% студентов бывает на свежем воздухе менее 30 мин в день, 29% — до 1 ч при гигиенической норме 2 ч в день. К разнообразным закалывающим процедурам прибегает менее 2% студентов. Как следствие этого — вспышки простудных заболеваний в осенне-зимний и зимне-весенний периоды, которые охватывают до 80% студентов.

Занятия физической культурой и спортом в различных формах еще недостаточно внедряются в повседневный быт студентов. Представление об этом дают данные табл. 2.3.

На таблицы видно, что студенты спортивного отделения имеют более высокие затраты времени на занятия — 17,6 ч. У студентов основного учебного отделения они составляют 6,33 ч,



специального — 3,80 ч. Вместе с тем для решения задач по укреплению здоровья и физическому совершенствованию необходимы затраты по 10—12 ч в неделю. Следует обратить внимание и на то, что студенты, состояние здоровья которых требу-

Т а б л и ц а 2.3. Затраты времени студентов на занятия физической культурой и спортом (в неделю), ч

Организационные формы занятий	Учебные отделения		
	специальное	основное	спортивное
Академические учебные занятия	3,00±0,04	3,00±0,01	5,71±0,63
Утренняя зарядка	0,43±0,11	0,88±0,01	1,48±0,02
Самостоятельные занятия	0,37±0,03	1,78±0,03	1,9±0,05
Занятия в секциях	—	—	7,09±0,15
Участие в соревнованиях	—	0,67±0,01	1,42±0,06

ет больших затрат времени на его коррекцию, прилагают для этого меньше усилий, так как у них не сформирована потребность в этой сфере деятельности. У студентов-спортсменов эта потребность развита лучше, о чем свидетельствуют затраты времени на ее реализацию. Поэтому формирование здорового образа жизни у студентов с различным уровнем состояния здоровья и физической подготовленности требует дифференцированных педагогических решений.

Средние затраты времени на физическую культуру и спорт в структуре свободного времени большинства студентов не превышают 5—7%. При этом, как правило, более высокие показатели наблюдаются на I—II курсах, а на старших — снижаются: I курс — 6,2%, II — 5,4, III — 2,6, IV — 1,8, V курс — 1,3%. У женщин затраты времени на 18—33% ниже, чем у мужчин.

Так как в молодом возрасте защитно-компенсаторные силы организма более действенны, жизнеспособны, студенты до поры до времени как бы не ощущают отрицательных последствий пренебрежения здоровым образом жизни. Но на определенной стадии еще во время обучения в вузе могут наступить истощение защитных сил организма и серьезные нарушения в состоянии здоровья.

Существенным компонентом здорового образа жизни студентов является организация двигательной активности. Ведь в течение года у студентов наблюдается соотношение динамического и статического компонентов деятельности в учебное время 1:3, а во внеучебное — 1:8, которое указывает на ограничение двигательной активности. Лишь использование физической активности в объеме 1,3—1,8 ч в день можно рассматривать как гигиеническую норму. При этом не имеет принципиального зна-

чения, однократно или дробно в течение дня используются физические упражнения. В случаях правильного планирования двигательная активность выполняет поддерживающую или развивающую (тренирующую) функцию; при неправильном планировании — угнетающую по отношению к основным видам социальной деятельности (учебе, общественной, исследовательской деятельности и др.). Представление об этом дает табл. 2.4.

Из приведенных данных следует, что через 24 ч после высоких физических нагрузок умственная работоспособность не восстанавливается до исходного уровня; после средних наблюдается восстановление с превышением ее исходного уровня, принятого за 100%; после умеренных — отмечается колебание около исходного уровня.

Положительные эмоции, вызванные хорошими взаимоотношениями с товарищами и преподавателями, оказывают стимулирующее влияние на жизненный тонус студента, состояние его психики. Такие психические переживания, как тоска, страх, зависть, тревога и др., вызывают эмоциональное напряжение, служат причиной возникновения и развития сердечно-сосудистых, нервных и других заболеваний. Лучшим способом разрядки эмо-

Таблица 2.4. Изменение уровня умственной работоспособности студентов под влиянием уровня физической активности

Уровень физической активности	Двигательная активность в течение дня, тыс. шагов	Умственная работоспособность через 24 ч после окончания физических нагрузок, % к исходному уровню
<i>Студенты-спортсмены</i>		
Высокий	28—31	92,7±1,1
Средний	18—22	103,2±0,7
Умеренный	13—16	99,3±0,3
<i>Студенты основного учебного отделения</i>		
Высокий	18—23	93,1±0,7
Средний	14—16	102,6±0,6
Умеренный	8—10	100,1±0,4

ционального напряжения является мышечная деятельность; целесообразно использование средств психической саморегуляции. Ликвидация психического напряжения важна и по той причине, что студент, выведенный из психоэмоционального равновесия, может стать источником психического травмирования своего ближайшего окружения.

Обязательным условием здорового образа жизни студента является отказ от курения, употребления алкоголя, наркотиков.

## 2.5. Методические основы использования средств физической культуры и спорта в процессе подготовки специалистов

Эффективная подготовка специалистов в вузе требует создания условий для интенсивного и напряженного творческого учебного труда без перегрузки и переутомления, в сочетании с активным отдыхом и физическим совершенствованием. Этому требованию должно отвечать такое использование средств физической культуры и спорта, которое способствует поддержанию достаточно высокой и устойчивой учебно-трудовой активности и работоспособности студентов. Обеспечение данной функции физического воспитания очень важно в социальном отношении.

В педагогической практике еще нередки ситуации, когда преподаватели физического воспитания, решая свои специфические задачи (физической подготовки, повышения функциональных возможностей и др.), забывают о том, что физическое воспитание функционирует в целостной системе других учебных дисциплин, определенных учебным планом и получивших упорядоченное отражение в учебном расписании. В результате возникают ситуации так называемых «ножниц», при которых занятия физическими упражнениями или участие в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в излишне напряженном режиме, проводимых до начала или в середине учебного дня, угнетающе воздействуют на учебно-трудовую активность студентов, нарушают логику оптимального проведения учебного процесса. Подобная практика снижает и ограничивает эффективность использования физической культуры в учебно-воспитательном процессе в вузе. Вот почему определение методических подходов к решению этой проблемы представляет важнейшее звено в совершенствовании организации физического воспитания студентов.

Изложенный ниже материал следует рассматривать не как готовый рецепт, а как основу гибкого, творческого использования в практике проведения массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.

В цикле исследований проверялась целесообразность проведения занятий физическими упражнениями и спортом в такие периоды учебного труда студентов, когда наблюдается снижение работоспособности, ухудшение самочувствия: в конце учебного дня (на последней паре занятий), в конце недели (пятница, суббота) на протяжении всего учебного года. Данные, полученные по экспериментальной группе (э), сопоставлялись с данными контрольной группы (к), где занятия проводились в обычном порядке (табл. 2.5).

Материал таблицы указывает на то, что по всем изучавшим-

Таблица 15. Работоспособность студентов в условиях различного планирования занятий по физической культуре

Изучаемые показатели	В конце учебного дня		В конце учебной недели		В конце семестра		В конце учебного года	
	э	к	э	к	э	к	э	к
<i>Объективные показатели</i>								
<i>Работоспособность:</i>								
количественный показатель, усл. ед.	321,5	290,2	318,4	286,5	298,4	266,3	300,2	264,1
качественный показатель, усл. ед.	3,12	2,64	3,07	2,37	3,50	2,10	3,15	1,84
Тремор	21,1	23,3	20,4	22,3	21,8	22,9	22,4	23,7
Частота пульса	67,1	70,9	66,2	70,4	68,7	74,3	70,5	76,8
<i>Показатели самооценки, усл. ед.</i>								
Работоспособность	1,09	0,89	1,10	0,92	0,98	0,87	0,98	0,81
Самочувствие	1,16	0,92	1,23	0,97	0,98	0,81	0,96	0,72
Активность	1,01	0,83	0,98	0,74	0,88	0,70	0,83	0,70
Настроение	1,17	0,97	1,31	1,01	1,16	0,90	0,98	0,83

Примечание. Работоспособность определялась с помощью общепринятых психологических тестов. Показатели самооценки — путем самонализа студентами своего состояния.

ся параметрам показатели работоспособности существенно выше были в экспериментальной группе, в чем несомненна роль специально спланированных занятий. Целесообразность подобного планирования подтвердилась и практикой проведения массовых оздоровительно-рекреационных, физкультурных и спортивных мероприятий. Если к концу недели качественный показатель работоспособности студентов, не принимавших участия в массовых оздоровительных мероприятиях, снижался в среднем на 46,7%, то у участников этих мероприятий его снижение по сравнению с исходным уровнем составило 13,2%. К концу семестра этот показатель снижался в группах соответственно на 42 и 15,1%, а в конце года — на 52,4 и 12%. Настоящая проблема требует дальнейшей разработки.

Динамика работоспособности в течение рабочего дня характеризуется тремя периодами: вработывание, стабилизация и снижение в результате наступившего утомления.

Полученные материалы свидетельствуют о том, что проведение занятий физическими упражнениями с небольшими нагрузками в *период вработывания* (в начале учебного дня) обеспечивает кратковременное (на 1,5—2 ч) повышение работоспособности и поддерживает ее на повышенном уровне в последующие 4—6 ч учебного труда. Далее во время самоподготовки, к 18—20 ч, уровень работоспособности постепенно снижается до исходного. В течение учебной недели положительный эффект от занятий с такими нагрузками в целом незначительный.

Занятия с нагрузками средней интенсивности обеспечивают наибольший подъем уровня работоспособности до конца учебно-трудового дня, включая время самоподготовки. В течение учебной недели положительное последствие таких занятий сохраняется на протяжении последующих 2—3 дней, после чего оно постепенно затухает.

Использование в занятиях нагрузок большой интенсивности в непосредственном периоде последствия (до 1 ч) незначительно повышает уровень умственной работоспособности. В последующие часы учебного труда она снижается до 70—90%. Лишь спустя 8—10 ч ее уровень возвращается к исходному. Негативное отдаленное последствие таких нагрузок сохраняется на протяжении 3—4 дней учебной недели. Лишь в конце ее наблюдается восстановление работоспособности.

Планирование двигательных нагрузок средней интенсивности в *период стабилизации работоспособности* оказалось наиболее эффективным для повышения ее уровня. Занятия с небольшими нагрузками обеспечивают умеренно-повышенный уровень работоспособности на протяжении остальной части учебного дня. В учебной неделе использование таких занятий умеренно стимулирует на 2—3 дня период высокой работоспособности.

Занятия с нагрузками средней интенсивности удерживают вы-

сокий уровень работоспособности на протяжении учебного трудового дня и всей недели.

Использование в занятиях больших нагрузок ведет к существенному снижению работоспособности на протяжении учебного дня и на протяжении недели.

В период снижения работоспособности проведение занятий с небольшими нагрузками не оказывает существенного противодействия ее снижению в течение учебного дня. В течение учебной недели проявляется некоторая тенденция к повышению уровня работоспособности.

При использовании средних нагрузок вторая половина дня и конец учебной недели протекают с повышенным уровнем работоспособности.

Занятия по физической культуре и оздоровительно-рекреационные мероприятия во время экзаменационной сессии. Условия жизнедеятельности, функциональное состояние организма в период экзаменов диктуют необходимость поиска средств для нейтрализации ряда негативных явлений, которые наблюдаются у студентов в этот период, для целостного оздоровления условий их жизни. Зафиксированная в учебной программе физического воспитания необходимость проведения занятий со студентами в период экзаменов практически не реализуется. Основная причина — отсутствие научно обоснованных рекомендаций.

Проведенные исследования позволяют рассмотреть ряд вариантов проведения занятий в этот период, каждый из которых оказывает положительное воздействие на работоспособность и психоэмоциональное состояние студентов.

*1-й вариант* — занятия проводятся раз в неделю после сдачи экзаменов. Продолжительность — 90 мин. Содержание — плавание, спортивные игры, легкоатлетические и общеразвивающие упражнения умеренной интенсивности.

*2-й вариант* — два занятия в неделю по 45 мин со следующей структурой: упражнения на внимание — 5 мин, общеразвивающие — 10 мин, подвижные и спортивные игры — 25 мин, дыхательные упражнения — 5 мин.

*3-й вариант* — два занятия в неделю по 45 мин по возможности после экзамена. Их содержание включает общеразвивающие упражнения, разнообразные двусторонние и подвижные игры, которые избирают сами студенты. Занятия дополняются ежедневной утренней гимнастикой, а после 55—60 мин учебного труда — физкультурной паузой по 5—10 мин.

*4-й вариант* — ежедневные занятия по 60—70 мин умеренной интенсивности, в содержание которых включаются плавание, мини-футбол, спокойный бег, общеразвивающие упражнения. После каждого экзамена продолжительность занятий увеличивается до 120 мин. Кроме того, через каждые два часа умственной работы выполняется 10-минутный комплекс упражнений.

5-й вариант отличается комплексной организацией здорового образа жизни студентов в экзаменационный период. Его содержание охватывает четкую регламентацию сна, питания, самоподготовки, пребывание на свежем воздухе не менее 2 ч в день. Физическая активность определяется выполнением 15—20-минутной зарядки на воздухе, физкультурными паузами после 1,5—2 ч умственного труда, прогулками на воздухе по 45—60 мин после 3,5—4,5 ч учебного труда в первой половине дня и после 3,5—4 ч умственных занятий — во второй. По желанию студентов вторая прогулка может заменяться играми с мячом.

Применяемые во всех вариантах спортивные и подвижные игры не должны носить высокоинтенсивного соревновательного характера.

При проведении исследований наблюдалось три группы студентов: 1-я группа имела произвольный режим организации жизнедеятельности, где отсутствовал элемент физической активности; у 2-й группы была нормализована физическая активность при неупорядоченном сне, питании, самоподготовке, пребывании на воздухе; 3-я группа в течение сессии сохраняла комплексно упорядоченный образ жизни. Полученные во время весенней сессии данные об изменении умственной работоспособности приведены в табл. 2.6.

Таблица 2.6. Изменение умственной работоспособности студентов за экзаменационный период, % к исходному уровню, принятому за 100%

Период обследования	Группы		
	1-я	2-я	3-я
Сразу после третьего экзамена	23,1	31,4	46,7
На следующий день	80,3	82,2	99,8
Сразу после завершения всей сессии (четыре экзамена)	64,5	78,9	89,4
Через неделю после сессии	82,3	89,8	100,5

Из таблицы видно, что градиент снижения работоспособности под влиянием экзаменов существенно меньше в 3-й группе. Это свидетельствует о том, что только при комплексно упорядоченном образе жизни нормализуется процесс восстановления работоспособности в течение дня и недели. Если же двигательная активность оптимально организована, но не связана с общей структурой жизнедеятельности, полноценное оздоровление условий жизни студентов в период экзаменов не обеспечивается.

При проведении учебно-тренировочных занятий в период экзаменов следует снижать их интенсивность до 60—70% от обычного уровня. Нецелесообразно изучать технику новых упражнений и пытаться совершенствовать ее.

Использование «малых форм» физической культуры в учебном труде студентов играет существенную роль в оздоровлении его условий, повышении работоспособности. К ним следует отнести утреннюю гимнастику, физкультурную паузу.

Утренняя гимнастика эффективна для активного включения в учебно-трудовой день за счет мобилизации вегетативных функций, активизации деятельности центральной нервной системы, создания определенного эмоционального фона.

Действенным и доступным видом активного отдыха студентов является *физкультурная пауза*. Ее проведение эффективно, если организуется после 4 ч аудиторных занятий в течение 8—10 мин, а в период самоподготовки — после каждых 1,5—2 ч работы в течение 5 мин.

### ГЛАВА 3

## СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧАСТИЯ СТУДЕНТОВ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### 1.1. Факторы, определяющие интерес студентов к физкультурно-спортивной деятельности

Отношение студентов к физической культуре и спорту является одной из актуальных социально-педагогических проблем учебно-воспитательного процесса, дальнейшего развития и расширения массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы в высшей школе. Педагогам и студентам принадлежит ведущая роль по реальному включению физической культуры в здоровый образ жизни молодежи. Реализация этой задачи каждым студентом должна рассматриваться с двуединой точки зрения — как лично значимая и как общественно необходимая.

Многочисленные данные науки и практики свидетельствуют о том, что физкультурно-спортивная деятельность еще не стала для студентов насущной потребностью, не превратилась в интегральную часть личности. Реальное участие студентов в этой деятельности недостаточно. Для преодоления этого негативного явления необходимо ознакомиться с механизмами действия тех побуждающих сил, которые через интересы и мотивы ведут к удовлетворению потребностей личности.

Критерием физкультурно-спортивной деятельности является физкультурно-спортивная активность. Она характеризуется степенью участия, вовлеченности студентов в сферу этой деятельности. Ее можно рассматривать как меру и характер участия преимущественно в занятиях физическими упражнениями и как



активность в организаторской, пропагандистской, инструкторско-педагогической, судейской и других видах деятельности. Представления о систематическом характере занятий студентов физической культурой и спортом в свободное время дает табл. 3.1.

Таблица 3.1. Систематичность занятий студентов физической культурой и спортом в свободное время, %

Систематичность занятий	Все студенты	Юноши		Девушки	
		регулярно занимающиеся	нерегулярно занимающиеся	регулярно занимающиеся	нерегулярно занимающиеся
3 и более раз в неделю	10,1	31,8	—	27,6	—
2—3 раза в неделю	23,7	68,2	—	72,4	—
1 раз в месяц	3,1	—	17,3	—	9,6
2—3 раза в месяц	4,8	—	20,3	—	20,4
От случая к случаю	2,5	—	62,4	—	70,0
Вообще не занимаются	55,8	—	—	—	—

Таблица фиксирует наличие незначительного (33,8%) контингента студентов (из опрошенных 5 тысяч), приобщенного к систематическим занятиям. Более чем у 50% студентов полностью отсутствует проявление активности в физкультурно-спортивной деятельности.

Физкультурно-спортивную деятельность можно определить как разностороннюю деятельность человека в сфере физической культуры и спорта, направленную на реализацию общественно и лично значимых потребностей в физическом совершенствовании. Это познавательная, организаторская, пропагандистская, инструкторско-педагогическая, судейская деятельность и собственно занятия физической культурой и спортом.

Потребность выступает как состояние личности, благодаря которому осуществляется регулирование ее поведения, определяется направленность мышления, чувств, воли. Воспитание потребностей является одной из центральных задач формирования личности.

Реализация потребностей в физкультурно-спортивной деятельности оказывает опосредованное влияние на удовлетворение других потребностей студентов — биосоциальных: сохранение здоровья, отдых, релаксация, потребность в движении и др.; социально-психологических: общение, самоактуализация, самоутверждение, престижность, общественная значимость и активность, сопереживание и др.

В ходе развития и воспитания личности потребности непрерывно изменяются и становятся источником изменений в образе жизни.

Осознание личностью потребности превращает ее в интерес, который носит избирательный характер.

Появление интереса вызывает желание действовать, формирует мотив поведения. Мотивы могут быть ситуационными (частными), определяющими отдельные поступки человека, и широкими, жизненно важными на протяжении длительного времени. Мотивы следует отличать от сознательных целей и намерений. Мотивы стоят за целями, побуждают к их достижению.

Цели в физкультурно-спортивной деятельности можно подразделить на перспективные и ближайшие (промежуточные). К перспективным следует отнести: самоактуализацию, обеспечение рациональных форм отдыха, социальное признание, авторитет, воспитание волевых качеств, чувства прекрасного, профессиональную и общественную деятельность в сфере физической культуры и спорта, двигательную активность с ее эмоциональными компонентами общения и др. К промежуточным — выполнение норм и требований комплекса ГТО, достижение определенного уровня спортивного мастерства, развитие телосложения, успешное выступление в соревнованиях и др.

Реализация мотивов в деятельности протекает по следующей схеме: программа действия (представление о том, что нужно делать, чтобы реализовать мотив); оперативная готовность к действиям (наличие способностей, знаний, умений для осуществления деятельности); наличие обратной связи (информации об эффективности действия).

Одним из компонентов мотивации является стимул, который зачастую выступает в роли непосредственной причины поступка. Хотя действие стимула нередко носит кратковременный характер, благодаря ему постоянные побуждения в своем развитии приобретают тенденцию к стабилизации. К действенным стимулам в области физической культуры и спорта могут быть отнесены: агитация и пропаганда, совершенствование материальной базы, удобное расписание занятий, расширение возможностей для предпочтительного выбора вида спорта, увеличение свободного времени, педагогическое мастерство преподавателей, реальное укрепление здоровья и т. д.

В условиях перестройки деятельности высшей школы принципиально важна работа по активизации позиции каждого студента в отношении своего физического развития и подготовленности, реального участия в разнообразных формах физкультурно-спортивной деятельности. При направленном процессе формирования у студентов потребностей в занятиях физической культурой и спортом преподавателям, тренерам и физкультурным организаторам необходима система знаний о диалектическом развитии потребностей и педагогических воздействиях, позволяющих осуществлять управление ими в необходимом направлении. В организации воспитания нельзя игнори-

ровать сложившиеся у студентов личные мотивы, интересы, потребности, нужно находить разумные формы их перестройки. В противном случае у студентов может возникнуть негативизм, безразличие.

Управление развитием потребностей должно осуществляться в неизменно гибкой, тактичной, соответствующей заданной цели форме. Иначе говоря, потребности не могут быть искусственно навязаны индивиду. Они должны соответствовать системе его ценностных ориентаций.

Изменения в физкультурно-спортивной активности студентов могут происходить под воздействием различных факторов, которые дают возможность повысить эффективность решения педагогических задач как по формированию личности, так и по приобщению молодежи к активным, систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Факторами, определяющими, по мнению студентов, их потребности, интересы и мотивы включения в физкультурно-спортивную деятельность, являются: состояние материальной спортивной базы, направленность учебного процесса и содержание занятий, уровень требований учебной программы, личность преподавателя, состояние здоровья занимающихся, частота проведения занятий, их продолжительность и эмоциональная окраска и др.

Среди факторов, оказывающих влияние на организацию физкультурно-спортивной деятельности, необходимо отметить роль общественных организаций вуза (табл. 3.2).

Таблица 3.2. Оценка роли общественных организаций вуза в формировании отношения студентов к физкультурно-спортивной деятельности, %

Респонденты	Оценка	Профком	Комитет ВЛКСМ	Студсовет общежития
Студенты	Влияет	21	24	31
	Влияет незначительно	79	76	69
Эксперты*	Влияет	46	14	29
	Влияет незначительно	54	86	71

\* В качестве экспертов выступали преподаватели физической культуры, кураторы учебных групп, члены спортклуба.

Полученные данные свидетельствуют о различиях в оценке роли указанных организаций со стороны студентов и экспертов. Так, большинство экспертов имеют более тесную связь с профкомом, понимают его реальное влияние и поэтому дают более высокую, чем студенты, оценку его деятельности. Комсомольская организация, к сожалению, отдает пока предпочтение агитационному аспекту деятельности в привлечении студентов к

занятиям физической культурой. Эксперты же склонны оценивать практические действия комсомольских работников, их личное участие в подготовке и проведении мероприятий. Поэтому оценка экспертов ниже. Требуется дальнейшего совершенствования и деятельность студсоветов общежитий по внедрению физической культуры в образ жизни студентов. Являясь центром воспитательной работы, студенческое общежитие еще не стало местом проявления общественной активности в физкультурно-спортивной деятельности. Лишь менее трети студентов оценивают его формирующее воздействие на свои мотивационные установки в сфере физической культуры и спорта.

Анализ факторов, определяющих процесс формирования потребностей, интересов и мотивов, был бы неполным без рассмо-

Таблица 3.3. Влияние субъективных факторов на формирование интереса студентов к физкультурно-спортивной деятельности, %

Факторы	Курс			
	I	II	III	IV
Удовлетворение	57,8	50,1	43,5	16,8
Соответствие эстетическим вкусам	51,7	42,3	30,4	21,9
Понимание личностной значимости занятий	37,6	24,0	17,5	8,3
Понимание значимости занятий коллектива	34,0	22,8	14,1	9,6
Понимание общественной значимости занятий	30,9	21,3	12,6	7,4
Духовное обогащение	13,2	10,4	5,6	3,1
Развитие познавательных способностей	12,9	9,8	7,1	6,2

рения субъективных побуждений личности. В физкультурно-спортивной деятельности, где активность студентов проявляется в многообразных формах, влияние таких факторов, как удовлетворение, духовное обогащение, соответствие действий социальным установкам общества, отражение в деятельности каждого интереса коллектива, имеет огромное воспитательное значение (табл. 3.3).

Приведенные данные свидетельствуют о закономерном снижении влияния всех факторов-побудителей в мотивационной сфере студентов от младших курсов к старшим. Значимой причиной психологической переориентации студентов является повышение требовательности к физкультурно-спортивной деятельности. Студенты старших курсов более критически, нежели на младших курсах, оценивают содержательный и функциональный аспекты занятий, их связь с профессиональной подготовкой.

Тревожным выводом из данных табл. 3.3 является недооценка студентами таких субъективных факторов, воздействующих на ценностно-мотивационные установки личности, как духовное обогащение и развитие познавательных возможностей. В определенной степени это связано со снижением образовательно-воспитательного потенциала занятий и мероприятий, смещением акцента внимания на нормативные показатели физкультурно-спортивной деятельности, ограниченностью диапазона педагогических воздействий.

### 3.2. Реализация потребностей студентов в физкультурно-спортивной деятельности

В условиях обучения в вузе удовлетворение потребностей личности происходит в едином процессе учебно-воспитательной, общественно-политической, трудовой, научной, культурной деятельности, в том числе занятий физической культурой и спортом. Студенты участвуют в разнообразных формах физкультурно-спортивной деятельности, каждая из которых в той или иной мере обеспечивает (или должна обеспечивать) удовлетворение разумных потребностей. Потребности должны соответствовать системе ценных ориентаций, складывающейся в сознании студента концепции жизни, на основе которой он осуществляет достижение различных целей.

Можно выделить следующие группы целей, ведущих к реальной включенности студентов в физкультурно-спортивную деятельность.

*Функционально-оздоровительные*, направленные на укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие, воспитание культуры движений, повышение работоспособности, активизацию умственной деятельности, снятие усталости.

*«Барьерные»*, предполагающие выполнение норм и требований программы по физическому воспитанию, норм комплекса ГТО, совершенствование физических способностей, овладение нормативами Единой всесоюзной спортивной классификации и др.

*Коммуникативно-воспитательные*, содержание которых направлено на общение с товарищами, друзьями, укрепление внутриколлективных связей, воспитание волевых качеств, трудолюбия, повышение личного престижа и др.

*Организаторско-педагогические*, определяющие направленность на приобретение умений и навыков общественного инструктора, тренера, судьи по спорту, организатора массовой физкультурной и спортивной работы, пропагандиста и др.

Вполне очевидно, что границы этих группировок условны, и достижение цели, отнесенной к одной группе, может способствовать удовлетворению потребности в другой. Например, дости-

жение целей, ведущих к воспитанию волевых качеств и трудолюбия, необходимо как для физического совершенства, так и для формирования профессиональной готовности специалиста.

Обследование более 2000 студентов позволило получить материал, представленный в табл. 3.4.

Таблица 3.4. Значимость форм физкультурно-спортивной деятельности для достижения организаторско-педагогических целей, %

Цели	Формы физкультурно-спортивной деятельности			
	учебные занятия	организованные внеучебные занятия	самостоятельные занятия	отрицание необходимости занятий
Овладение умениями и навыками общественного инструктора, тренера	31,0	61,1	7,9	—
Овладение умениями и навыками судьи по спорту	40,4	51,6	6,8	1,2
Овладение умениями и навыками организатора массовой, физкультурной и спортивной работы	39,4	50,6	9,2	0,8
Овладение умениями и навыками пропагандистской работы	34,2	57,1	4,2	4,5

Приведенные данные подчеркивают высокую значимость организованных внеучебных занятий для достижения целей этой группы. Через деятельность, ведущую к их освоению, формируется общественная активность личности, способность грамотно и эффективно использовать средства физической культуры и спорта на производстве и по месту жительства.

От структуры свободного времени во многом зависит успех в формировании жизненных установок, интересов и потребностей студентов. Именно свободное время во многом определяет возможность реализации потребностей личности в духовном и физическом совершенствовании. С одной стороны, свободное время является фактором, формирующим многие потребности личности, с другой — потребности, реализуясь в деятельности, оказывают существенное влияние на структуру свободного времени, его ценностную значимость для организации всей жизнедеятельности человека, его образ жизни.

Свободное время студентов — это та часть внеучебного времени, которая посвящается отдыху, общественной деятельности, самообразованию, занятиям по интересам, в том числе физической культурой и спортом. В среднем у студентов вузов различного профиля оно составляет от 1 ч 30 мин до 3 ч 30 мин в учебный день.

В настоящее время нехватка свободного времени отрицательно сказывается на отношении студентов к занятиям физической культурой и спортом, включении их в желаемую модель времяпрепровождения. Очевидно, что учебные занятия по физическому воспитанию еще не формируют у студентов устойчивой потребности в физкультурно-спортивной деятельности.

Широкий спектр причин, прямо или косвенно влияющих на формирование структуры свободного времени, на место физической культуры и спорта в этой структуре, можно сгруппировать по следующим признакам: 1) причины организационного характера, 2) материальные, 3) субъективно-личностные, 4) функционально-оздоровительные (табл. 3.5—3.9).

Анализ материала табл. 3.5 дает основание для утверждения, что в целом от курса к курсу оценка причин, ограничивающих участие студентов в физкультурно-спортивной деятельности, становится более выраженной. В качестве наиболее значи-

Таблица 3.5. Влияние организационных причин, препятствующих участию студентов в физкультурно-спортивной деятельности в свободное время, %

Причины	Курс			
	I	II	III	IV
Плохие условия для занятий	12,4	17,1	26,6	29,3
Неудовлетворительная организация мероприятий	13,8	18,6	20,9	21,7
Завышенные требования преподавателя	18,1	17,8	21,9	22,2
Большие затраты времени на дорогу	16,2	16,7	28,8	31,6
Не хватает свободного времени	21,2	23,0	25,1	29,6
Частая смена преподавателей	6,3	6,6	5,0	3,2
Однообразные формы проведения занятий	14,7	16,9	24,2	26,9
Излишняя длительность проведения мероприятий (занятий)	20,2	21,4	17,5	16,0
Нет возможности выбора занятий по интересам	6,7	5,3	6,8	3,6

мых причин выступает личная организованность студентов и условия, в которых протекает деятельность.

Данные табл. 3.6 позволяют отметить влияние причин материального характера, которые отражаются во внешнем виде, удобстве, возможностях удовлетворить эстетические вкусы и потребности. Для девушек особенно важно выглядеть красиво, привлекательно. Юноши чутко реагируют на качество инвентаря, его удобство, возможность достигнуть с его помощью высоких результатов. Значимость материальных ограничений боль-

ше выражена при самостоятельных занятиях, так как они проводятся по собственной инициативе и более часто, чем организованные.

Таблица 3.6. Влияние материальных причин, ограничивающих участие студентов в физкультурно-спортивной деятельности, %

Причины	Организованные занятия			Самостоятельные занятия		
	не влияет	небольшое влияние	большое влияние	не влияет	небольшое влияние	большое влияние
Материальные трудности	86,1	9,7	4,2	59,8	23,3	16,9
Плохой инвентарь и оборудование	59,5	24,2	16,3	53,0	28,6	18,4
Отсутствие личного инвентаря	62,8	24,7	12,5	57,8	26,1	16,1

Характерно, что мужской контингент больше склонен искать причины ограничений в отсутствии желания и интереса, женский — в неумении организовать свое свободное время. Существенное значение для всех студентов имеют причины, связанные с отсутствием потребности в занятиях и со значением физкультурно-спортивной деятельности для развития духовных и интеллектуальных способностей. Многие студенты не видят связи между активностью в сфере физической культуры и будущей профессиональной деятельностью.

Таблица 3.7. Влияние субъективно-личностных причин, ограничивающих участие студентов в физкультурно-спортивной деятельности, %

Причины	Юноши	Девушки
Неумение организовать свое свободное время	14,0	21,6
Нет желания, интереса	19,4	11,0
Собственная пассивность	9,6	17,1
Нет контакта с преподавателем	8,2	10,8
Нет уверенности в необходимости занятий	10,5	8,6
Нет потребности в занятиях	24,1	20,3
Занятия не влияют на интеллектуальную сферу	14,0	16,7
Занятия не способствуют профессиональной подготовке	15,8	18,4

На первых курсах студенты ведущее место отводят причине, связанной с усталостью от напряженного учебного труда, что связано с перестройкой их жизненного стереотипа. В то же время это свидетельствует об их слабой образовательной под-



готовке, отсутствии ясных представлений о возможности снимать усталость от умственного труда средствами физической культуры. По этой же причине студенты не владеют обратной связью, раскрывающей положительные сдвиги в состоянии здоровья под влиянием систематических занятий физическими упражнениями. Лишь на старших курсах, когда начинают прогрессировать некоторые хронические заболевания, ограничивающие их работоспособность, оценка значимости занятий становится более весомой.

Таблица 3.8. Влияние причин функционально-оздоровительного характера на ограничение участия студентов в физкультурно-спортивной деятельности (ранговое место)

Причины	Курс			
	I	II	III	IV
Устаю после учебы	1	2	3	3
Слабое здоровье	5	3	5	4
Нет уверенности в положительном влиянии занятий на здоровье	4	4	1	2
Не вижу преимуществ в состоянии здоровья у занимающихся	3	5	2	1
Чувствую себя здоровым, поэтому не вижу необходимости в занятиях	2	1	4	5

Для того чтобы представить мнение студентов о целесообразном объеме организованной и самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности в неделю, был проведен анализ собранного материала.

Таблица 3.9. Пожелания студентов по регулярности проведения физкультурных и спортивных занятий в неделю, %

Количество занятий в неделю	Организованные	Самостоятельные
1	57,9	13,5
2—3	27,5	18,1
4—5	10,3	19,7
6—7	4,3	49,7

Из табл. 3.9 видно, что декларативно студенты больше времени отводят самостоятельным занятиям, нежели организованным. При опросе имелось в виду, что в самостоятельные занятия входит и утренняя гимнастика как наиболее простая и доступная форма физических упражнений. Когда же потребовалось выяснить затраты времени на зарядку в практике жизнедеятельности студентов, выяснилось, что при постепенно, о

курса к курсу возрастающем понимании необходимости включения зарядки в образ жизни реальные затраты времени на нее последовательно снижаются.

При оценке рациональной продолжительности внеучебных занятий (исключая утреннюю гимнастику) установлено, что их минимальную продолжительность до 30 мин предпочло: для организованных занятий — 50,4%, для самостоятельных — 30,7% студентов; до 60 мин — соответственно 29,2 и 36,3; до 90 мин — 16 и 24,2; до 120 мин — 4,4 и 8,8%. Выявленную ситуацию следует понимать как желание основной части студентов затрачивать на организованные формы физкультурно-спортивной деятельности не более 60 мин. Это предполагает хорошую подготовительную работу, динамичное и эмоциональное проведение занятий, массовых мероприятий и соревнований. Психологический феномен увеличения продолжительности самостоятельных занятий до 90 мин объясняется тем, что эти занятия приносят им большее удовлетворение.

Весь рассмотренный выше материал необходим для того, чтобы преподаватели и общественный физкультурный актив могли с большей обоснованностью и надежностью конструировать стратегию и тактику процесса формирования физкультурно-спортивной активности студентов.

Этапы формирования физкультурно-спортивной активности не следует определять по годам обучения. Это затруднит возможность дифференцированных воспитательных воздействий, усложнит подбор форм стимулирования активности.

На *предварительном этапе* необходимо изучить студентов: определить уровень физической подготовленности, состояние здоровья, физкультурно-спортивные интересы, отношение к физическому воспитанию на предшествующем этапе учебы или работы, социально-нравственные качества личности, их желания, стремления, установки. Негативное отношение к физкультурно-спортивной деятельности — это не свойство личности, а результат неправильного воздействия внешних факторов, имевших место в прошлом.

На *первом этапе* формирование физкультурно-спортивной активности происходит опосредованно — студенты могут не знать цели педагога. При этом важен не столько конечный результат физкультурно-спортивной деятельности, сколько сам процесс его достижения. Декларативные заявления и призывы о необходимости, обязательности и пользе занятий не находят отклика в сознании студентов. Успех в работе может принести лишь соответствующая организация их деятельности на учебных занятиях.

Направленность занятий, их содержание во внеучебное время должны иметь такой характер, чтобы им можно было отдать предпочтение перед другими видами отдыха. Например, для

женского контингента на первый план могут выйти задачи, связанные с восстановлением физических и духовных сил, укреплением здоровья, совершенствованием красоты, осанки, эстетики и культуры движений и др.

Отличительной особенностью *второго этапа* является развитие у студентов физкультурно-спортивных способностей, наличие которых придает деятельности лично значимый смысл. Положительные эмоциональные переживания при этом связаны с осознанием собственных успехов и достижений, удовольствием от самого процесса деятельности. На этом этапе целесообразно уделить внимание таким формам массовых соревнований, в которых участвует вся учебная группа. Движущими силами поведения студентов в этом случае становятся высоко нравственные мотивы — долг, честь, ответственность за коллектив, чувство сопереживания, гордости, группового престижа.

Качественное своеобразие *третьего этапа* заключается в осознании общественной значимости физкультурно-спортивной деятельности, когда ее личностный смысл переживается студентами как адекватный общественному. В этот период на занятиях студенты наиболее активны, проявляют инициативу, ставят перед собой более высокие цели и добиваются их. Этому способствует увеличивающийся объем знаний, расширенный диапазон двигательных умений и навыков и качество владения ими.

Если на первом этапе происходит опосредованное формирование потребности в физкультурно-спортивной деятельности, то на третьем этапе этот процесс возможен лишь через доверительное общение педагога со студентами, при котором обе стороны осознают цели совместной деятельности и способствуют их достижению.

На всех этапах принципиально важно фиксировать и раскрывать связь физкультурно-спортивной деятельности с профессиональной подготовкой специалистов. С формированием положительного представления о значении этой деятельности для будущей профессии увеличивается время на активные самостоятельные занятия студентов, усиливается ориентация на физкультурно-спортивную деятельность как на средство достижения цели в профессиональной подготовке.

В процессе воспитательной работы можно выделить следующие уровни сформированности физкультурно-спортивной активности у студентов.

*Низкий уровень*, при котором преобладают ситуативные и прагматические мотивы участия студентов в физкультурно-спортивной деятельности. Включенность в нее удовлетворяет минимальные потребности личности. Интерес не сформирован. Физкультурно-спортивная деятельность затухает по мере прекращения воздействий извне. В послевузовский период специалисты с таким уровнем активности не используют средства физиче-

ской культуры в образе жизни либо используют их эпизодически при обязательном внешнем воздействии. В организации профессионального труда средства и ценности физической культуры применения не находят.

К *среднему уровню* можно отнести тех, кто находится ближе к пассивным и готов при случае занять их позиции, а также тех, кто предрасположен к активности, но пребывает в индифферентном отношении к физкультурно-спортивной деятельности. Студенты этой группы наиболее подвержены воздействию извне. Формирование потребностей и интересов у них идет тем успешнее, чем прочнее они усваивают необходимость применения полученных знаний, умений и навыков в своей профессиональной деятельности. Включение физической культуры в образ жизни после окончания вуза наблюдается у них при условии, если они попадают в производственный коллектив, учреждение, где хорошие традиции физкультурной и спортивной работы.

При *высоком уровне* у студентов сформирована убежденность в необходимости физкультурно-спортивной деятельности для себя лично. Они активно воздействуют и на ближайшее к себе окружение. Это проявляется в здоровом образе жизни, в организаторской, инструкторско-педагогической, судейской, популяризаторской и других видах активности в сфере физической культуры. По окончании вуза такие специалисты ведут активно-преобразующую деятельность по месту работы. Им свойственна высокая общественная активность.

## ГЛАВА 4

### СПОРТИВНЫЙ КЛУБ

Основным звеном самостоятельного физкультурного движения в нашей стране является коллектив физической культуры. Такие коллективы создаются на заводах, фабриках, стройках, в учреждениях, учебных заведениях, колхозах, совхозах. Внеучебную работу по физической культуре и спорту среди студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников вузов проводит Всесоюзное добровольное физкультурно-спортивное общество профсоюзов (ВДФСО).

Высшей формой организации коллектива физической культуры является спортивный клуб. Это звание присваивается коллективам решением ВДФСО профсоюзов за достигнутые показатели в массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работе, к которым относятся, в частности, наличие спортивной базы, оздоровительно-спортивного лагеря, а также массовое привлечение молодежи и трудящихся к занятиям физической культурой и спортом. Коллективы физической культуры

вузов имеют высокие показатели в этой работе, поэтому они, как правило, носят звание «Спортивный клуб».

Спортивный клуб высшего учебного заведения является первичной организацией ВДФСО профсоюзов. Он осуществляет всестороннюю деятельность по развитию физической культуры и спорта среди студентов, аспирантов, преподавателей, сотрудников высшего учебного заведения и членов их семей на демократической основе, в условиях широкой гласности, творческой инициативы и самостоятельности, выборности его руководящих органов и их отчетности перед коллективом. В своей практической деятельности спортивный клуб руководствуется постановлениями Госкомспорта СССР, Госкомитета СССР по народному образованию, Всесоюзного совета ВДФСО профсоюзов и другими нормативными документами.

Деятельность клуба осуществляется на основании Положения о спортивном клубе высшего учебного заведения, утверждаемого постановлением Президиума Всесоюзного совета ВДФСО профсоюзов. Работа клуба по всем разделам непосредственно направляется и контролируется профсоюзной организацией учебного заведения и соответствующим советом ВДФСО профсоюзов.

Спортивный клуб активно участвует в общественно-политической жизни вуза, воспитывает у членов клуба ответственное отношение к учебно-трудовой деятельности.

#### **4.1. Цель, задачи и содержание работы спортивного клуба**

*Цель* деятельности спортивного клуба в вузе — содействие воспитанию всесторонне развитых специалистов, готовых к высокопроизводительному труду по избранной профессии и защите Родины, способных использовать и внедрять физическую культуру и спорт в учебно-производственную деятельность, организовывать здоровый образ жизни.

Спортивный клуб высшего учебного заведения решает следующие *задачи*:

вовлечение студенческой молодежи, аспирантов, преподавателей, сотрудников высшего учебного заведения и членов их семей в систематические занятия физической культурой и спортом;

воспитание физических и морально-волевых качеств, укрепление здоровья и снижение заболеваемости, повышение уровня профессиональной готовности, социальной активности всех членов коллектива высшего учебного заведения;

взаимодействие с ректоратом, деканатами факультетов и общественными организациями высшего учебного заведения по формированию у студентов необходимых профессиональных

знаний, умений, навыков и качеств, высокой гражданственности и нравственности;

организация и проведение массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий;

создание спортивных любительских объединений, клубов, секций и команд по видам спорта;

пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни, организация содержательного досуга, привлечение широких масс физкультурников и спортсменов высшего учебного заведения к массовым общественно-политическим мероприятиям.

Спортивный клуб осуществляет свою работу в непосредственном контакте с ректоратом, деканатами факультетов и общественными организациями, комитетом ДОСААФ, кафедрой физического воспитания высшего учебного заведения и выполняет следующие функции:

осуществляет внедрение физической культуры и спорта в учебную и трудовую деятельность, быт и отдых студентов, преподавателей и сотрудников вуза; пропагандирует здоровый образ жизни, формирует знания и навыки личной и общественной гигиены, самоконтроля, оказания первой помощи; ведет борьбу по преодолению вредных привычек;

создает необходимые организационно-методические условия для занятий различными формами и видами физической культуры и спорта в соответствии со сложившимися в высшем учебном заведении традициями, профилем подготовки специалистов, интересами членов коллектива; внедряет новые формы и методы физического воспитания, передовой опыт и достижения науки; рационально и эффективно использует материальную базу;

ведет подготовку членов клуба к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне СССР», массовых спортивных разрядов;

проводит работу по физической реабилитации студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, привлекает их к участию и проведению массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

всемерно развивает общественные начала в массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работе; организует обучение, повышение квалификации и использование в практической деятельности общественных физкультурных кадров: физкультурных организаторов, председателей курсовых и факультетских советов, спортивных судей, общественных инструкторов и тренеров, председателей бюро спортивных секций и др.;

способствует созданию детско-подростковых любительских объединений по спортивным интересам, детско-юношеских спортивных школ; оказывает помощь общеобразовательным шко-

лам, профтехучилищам, сельским коллективам физкультуры в организации массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы;

принимает непосредственное участие в организации работы летних и зимних оздоровительно-спортивных лагерей и распределении путевок в них;

организует и проводит учебно-тренировочный процесс в спортивных секциях, группах, сборных командах, клубах по спортивным интересам;

разрабатывает и реализует календарные планы массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий, обеспечивает безопасность их проведения;

обеспечивает контроль за учебно-тренировочным процессом в секциях спортивного клуба по подготовке студентов-спортсменов высшей спортивной квалификации, способствует созданию необходимых условий для роста их спортивного мастерства;

регистрирует, ведет учет рекордов и спортивных достижений, формирует сборные команды по видам спорта высшего учебного заведения и обеспечивает их участие в спортивных соревнованиях;

участвует в подготовке допризывной и призывной молодежи к военной службе;

организует совместно с органами здравоохранения медицинский контроль за состоянием здоровья занимающихся физической культурой и спортом в секциях и группах спортивного клуба;

обеспечивает рациональное и эффективное использование материально-технической базы — спортивных сооружений, инвентаря и оборудования, загородных оздоровительно-спортивных лагерей, зон отдыха; силами членов клуба организует строительство и ремонт простейших сооружений, уголков и комнат здоровья; организует работу баз и пунктов проката спортивного инвентаря;

организует и проводит массовые спортивные соревнования, смотры-конкурсы на лучшую постановку физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди учебных групп, факультетов, курсов, кафедр и других подразделений вуза; всемерно способствует развитию самостоятельности и самоуправления в физкультурном движении;

поощряет тренеров, преподавателей и физкультурный актив, добившихся высоких показателей в работе;

готовит предложения по развитию физической культуры и спорта для комплексного плана социального развития высшего учебного заведения;

вовлекает новых членов в ВДФСО профсоюзов, организует и ведет сбор членских взносов;

ведет делопроизводство, в установленном порядке представ

ляет в соответствующие организации необходимую информацию о развитии и состоянии физической культуры и спорта в высшем учебном заведении;

составляет текущие и перспективные планы развития массовой физкультурно-оздоровительной и учебно-спортивной работы, сметы расходов клуба.

Постановлением ВЦСПС от 11 декабря 1989 г. в системе ВДФСО профсоюзов создана Всесоюзная ассоциация спортивных клубов вузов для дальнейшего развития физической культуры и спорта в сфере высшего образования.

Целью создания ассоциации является объединение возможностей спортивных клубов вузов для выполнения их уставных функций.

Главными задачами определены:

создание благоприятных возможностей для удовлетворения многообразных интересов студенчества и коллективов вузов в области физической культуры и спорта;

организация и совершенствование системы проведения студенческих соревнований;

развитие межвузовской инфраструктуры в сфере физической культуры и спорта (спортивные сооружения, центры, лагеря, профилактории и т. д.);

представительство и защита интересов советского студенческого спорта в международных, советских, государственных, партийных и общественных организациях, дальнейшее развитие сотрудничества со студенческими спортивными союзами зарубежных стран;

подготовка и повышение квалификации вузовского физкультурно-спортивного актива, работников спортклубов с целью дальнейшего развития студенческого самоуправления.

#### 4.2. Права и обязанности клуба и его членов

**Права и обязанности спортивного клуба.** Спортивный клуб:

в установленном порядке приобретает и выдает для пользования членам клуба спортивное имущество, арендует спортивные сооружения;

в пределах своей компетентности осуществляет подбор и расстановку физкультурных кадров;

имеет флаг, эмблему, спортивную форму, штамп, бланк;

решает финансовые вопросы согласно утвержденной смете;

проводит массовые соревнования, спартакиады (универсиады), учебно-тренировочные сборы;

в соответствии с утвержденным порядком направляет команды и отдельных спортсменов на соревнования;

вносит предложения в профком и ректорат о поощрении физкультурного актива, отдельных тренеров и спортсменов за



высокие показатели в развитии массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, награждает грамотами, памятными подарками и денежными премиями в установленном порядке;

присваивает первый, второй, третий и юношеские спортивные разряды, судейские категории — до первой включительно, а физкультурному активу, окончившему специальные семинары, — звание общественного инструктора (тренера) и выдает соответствующие значки и удостоверения;

представляет физкультурников, спортсменов, тренеров-преподавателей, общественный актив и других работников к присвоению почетных званий;

вносит в ректорат, общественные организации высшего учебного заведения, вышестоящие спортивные организации предложения по улучшению деятельности в области физической культуры и спорта.

Спортивный клуб периодически отчитывается за свою деятельность перед профсоюзным комитетом, коллективом высшего учебного заведения, областным (районным, городским, краевым) советом ВДФСО профсоюзов.

При необходимости спортивному клубу может быть предоставлено право юридического лица. В этом случае по ходатайству профсоюзного комитета высшего учебного заведения в установленном порядке открывается отдельный текущий счет.

**Члены спортивного клуба, их права и обязанности.** Членом спортивного клуба может быть каждый студент, аспирант, преподаватель, сотрудник высшего учебного заведения и члены их семей. Прием в члены спортивного клуба проводится правлением клуба или советом физкультуры факультета. Вступившим в члены спортивного клуба выдается членский билет ВДФСО профсоюзов.

Члены спортивного клуба *имеют право:*

участвовать в работе собраний и конференций спортивного клуба;

избирать и быть избранными в руководящие органы клуба и ВДФСО;

повышать квалификацию по избранному разделу физкультурно-общественной деятельности;

заниматься физической культурой и спортом в учебных группах, секциях, командах клуба и ВДФСО;

выступать за свой спортивный клуб в соревнованиях, участвовать в физкультурных праздниках;

пользоваться спортивными сооружениями и инвентарем клуба и советов ВДФСО профсоюзов.

Члены спортивного клуба *обязаны:*

участвовать в работе клуба, выполнять все решения руководящих органов и своевременно уплачивать членские взносы;

совершенствовать свою физическую подготовку и спортивное мастерство, готовить себя к производительному труду и защите Родины;

вести здоровый образ жизни, выполнять рекомендованный и комплексе ГТО недельный двигательный режим, решительно избавляться от вредных привычек;

показывать пример организованности и дисциплинированности на учебных занятиях, соревнованиях, в быту и труде; вести активную борьбу с нарушителями общественного порядка;

активно участвовать в проведении массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий клуба и общества;

оказывать практическую помощь товарищам по клубу в повышении физической подготовленности и спортивного мастерства;

бережно относиться к имуществу клуба, спортивному инвентарю и спортивной форме;

регулярно проходить медицинский осмотр, вести самоконтроль за состоянием своего организма, соблюдать личную и общественную гигиену;

иметь собственную тренировочную форму для занятий.

#### 4.3. Органы управления и финансовая деятельность спортивного клуба

Высшим органом управления спортивного клуба является общее собрание (конференция) членов клуба (делегатов факультетских физкультурных организаций), созываемое один раз в два-три года в сроки отчетов и выборов в профсоюзных организациях. Собрание правомочно при участии в его работе не менее половины членов клуба (делегатов).

Отчетно-выборное собрание (конференция) заслушивает и обсуждает отчетные доклады правления и ревизионной комиссии спортивного клуба, принимает постановления по этим отчетам, определяет основные задачи клуба по дальнейшему развитию физической культуры и спорта, избирает открытым голосованием сроком на два или три года правление клуба и ревизионную комиссию в количестве, установленном собранием (конференцией), а также делегатов на вышестоящую конференцию ВДФСО. Ревизионная комиссия избирается в тех спортивных клубах, которые имеют свои расчетные счета.

Спортивный клуб осуществляет свою деятельность в соответствии с уставом Всесоюзного добровольного физкультурно-спортивного общества профсоюзов.

Повседневное руководство работой спортивного клуба осуществляется правлением (президиумом), которое избирает из своего состава председателя, заместителя председателя, секретаря и распределяет обязанности между другими членами прав-

ления (президиума). Правление (президиум) работает по утвержденному плану, регулярно собирается для обсуждения и решения текущих вопросов.

На каждом факультете (курсе), кафедре, в подразделении высшего учебного заведения создается физкультурная организация, члены которой на общем собрании открытым голосованием избирают сроком на один год совет физической культуры. Совет физической культуры работает под руководством профсоюзного бюро факультета, кафедры, подразделения и правления (президиума) спортивного клуба.

В каждой профсоюзной группе избирается физкультурный организатор, работающий под руководством совета физической культуры.

В спортивном клубе, факультетских (курсовых), кафедральных и других физкультурных организациях для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных мероприятий создаются спортивные секции и команды по видам спорта. В каждой спортивной секции выбирается бюро (в командах — капитаны), которое работает под руководством совета физической культуры факультета, кафедры, подразделения и правления спортивного клуба.

**Финансовая деятельность спортивного клуба.** Спортивный клуб работает по смете, утвержденной профсоюзным комитетом высшего учебного заведения и правлением клуба. Средства спортивного клуба образуются из следующих источников:

поступлений из студенческого профкома и профкома преподавателей и сотрудников;

индивидуальных членских взносов ВДФСО профсоюзов;

доходов от проведения соревнований, вечеров, физкультурных праздников, спортивных лагерей и других мероприятий;

ассигнований, выделяемых администрацией на организацию массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы со студентами, аспирантами, преподавателями и сотрудниками высшего учебного заведения, проводимой совместно с кафедрой физического воспитания;

доходов, получаемых от спортивных секций и групп, работающих на принципах самоокупаемости;

прочих поступлений.

В спортивном клубе распорядителем кредитов является председатель профкома. При наличии самостоятельного текущего счета денежные средства спортивного клуба расходуются по утвержденным правлением клуба сметам; распорядителем кредитов является председатель правления спортивного клуба, а в случае его отсутствия — лицо, замещающее председателя.

Штаты спортивного клуба устанавливаются комитетами профсоюзов в соответствии с постановлением Секретариата ВЦСПС от 6 мая 1980 г. «О распространении действия поста-

новления Секретариата ВЦСПС от 22 февраля 1972 г. на спортивные клубы высших учебных заведений», а заработная плата работников спортклуба — в соответствии с постановлением Секретариата ВЦСПС от 6 апреля 1987 г. «О структуре аппарата и должностных окладах работников Всесоюзного совета добровольного физкультурно-спортивного общества профсоюзов».

Контроль за финансово-хозяйственной деятельностью спортивного клуба осуществляет профсоюзный комитет высшего учебного заведения.

#### 4.4. Планирование, организационная и учебно-спортивная работа

Четкое планирование является непременным условием успешной деятельности коллектива физической культуры. Спортивный клуб разрабатывает перспективный план своей работы по всем разделам и календарный план массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований на один год. Перспективные планы согласовываются с комитетом ВЛКСМ, комитетом ДОСААФ, кафедрой физического воспитания и утверждаются профкомом вуза. На основе перспективного плана составляются детализированные планы на семестр, месяц, на период каникул и учебной практики (табл. 4.1, 4.2, 4.3).

Таблица 4.1. Примерная форма перспективного плана спортивного клуба на \_\_\_\_\_ год

№ п/п	Наименование мероприятий	Срок выполнения	Исполнители	Отметка о выполнении

Годовые планы разрабатываются с учетом результатов выполнения планов предыдущих лет.

Календарные планы размножаются и направляются во все подразделения вуза: факультеты, кафедры, отделы, службы и т. д., где доводятся до сведения всех спортсменов, физкультурников, активистов, а также вывешиваются на спортивном стенде.

По такому же принципу составляются планы работы спортивных советов факультетов, бюро спортивных секций, физкультурно-спортивных клубов по интересам и по другим разделам работы спортивного клуба.

В практической работе спортивный клуб с особым вниманием должен относиться к планированию отдельных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий массового

Таблица 4.2. Примерная форма календарного плана массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований на \_\_\_\_\_ год

№ п/п	Наименование мероприятий	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Соревнования на приз открытия зимнего сезона по лыжному и конькобежному спорту												+
2	Массовое катание на коньках и лыжах, игры, эстафеты, посвященные Новому году	+											
3	Проведение зимнего оздоровительно-спортивного лагеря и т. д.	+	+										

характера, назначению ответственных за их подготовку и проведение.

К организационной работе относится: прием в члены ВДФСО профсоюзов и сбор членских взносов; проведение общих собраний членов физкультурного коллектива, профсоюзно-

Таблица 4.3. Примерная форма детализированного плана массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований на \_\_\_\_\_ месяц

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки проведения	Участники	Место проведения	Ответственный за проведение

комсомольского и спортивного актива, заседаний правления спортивного клуба; совершенствование структуры руководства студенческим спортивным активом, создание секторов по разделам работы; руководство работой спортивных советов факультетов, студсоветов общежитий, бюро спортивных секций, клубов по интересам, общественных инструкторов и судейских коллегий, физоргов курсов, групп, кафедр и других подразделений; проведение семинаров и инструктивных занятий с физкультурным активом; проверка выполнения планов работы в советах коллективов физкультуры факультетов и отдельных подразделениях вуза; разработка предложений по улучшению деятельности спортивного клуба и вынесение их на заседания

профсоюзного комитета; расширение массовости и совершенствование работы среди аспирантов, преподавателей и сотрудников; создание организационных комиссий по проведению спортивных праздников, массовых кроссов и других крупных массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий и руководство их работой; осуществление постоянной связи с администрацией вуза, факультетов, других подразделений, с кафедрой физического воспитания, профкомом и другими общественными организациями, районными и городскими советами ВДФСО профсоюзов и спорткомитетами (рис. 2).

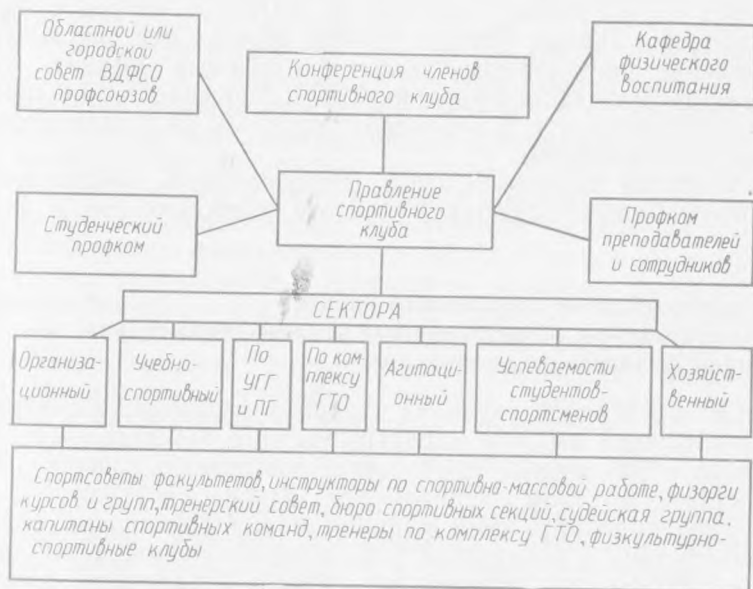


Рис. 2. Примерная структура руководства студенческим спортивным активом

*Учебно-спортивная работа* включает следующие разделы: организация групп, клубов по интересам, спортивных секций по всем формам физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, культивируемой в вузе, и проведение в них учебно-тренировочных занятий; подбор и утверждение преподавателей, тренеров и общественных инструкторов для проведения учебно-тренировочных занятий; обеспечение всех видов занятий программами, учебными и наглядными пособиями; составление расписания учебно-тренировочных занятий; контроль за качеством учебно-тренировочного процесса; разработка и утверждение на правлении клуба положений о проведении спортивных соревно-

ваний и смотров-конкурсов на лучшую постановку работы среди факультетов и подразделений; утверждение судейских коллегий для проведения соревнований внутри института; организация и проведение соревнований в учебных группах, на курсах, факультетах, в общежитиях, подразделениях и между ними, соревнований с открытым стартом, по программе комплекса ГТО и др.; проведение квалификационных соревнований на личное и командное первенство спортивного клуба; организация и проведение комплексной спартакиады между факультетами, общежитиями и подразделениями вуза; утверждение составов сборных команд клуба, контроль за их подготовкой и выступлениями в соревнованиях; утверждение результатов проведенных соревнований, спартакиад, матчевых встреч с участием сборных команд разного уровня; обсуждение результатов выступления факультетских команд и сборных команд вуза на внутривузовских соревнованиях и на соревнованиях городского, областного и т. д. масштаба; контроль за успеваемостью студентов-спортсменов.

О массовой оздоровительной, физкультурной, спортивной и агитационно-пропагандистской работе подробнее см. в гл. 8 и 14.

#### **4.5. Взаимодействие спортивного клуба с администрацией, общественными организациями вуза, кафедрой физического воспитания**

Спортивный клуб, укрепляя здоровье студентов, воспитывая у них жизненно важные морально-волевые качества, внедряя здоровый образ жизни, способствует повышению качества подготавливаемых вузом специалистов. Однако спортивный клуб полностью выполнить свои функции может только при тесном взаимодействии и совместной работе с ректоратом, хозяйственным и другими подразделениями вуза, с деканатами факультетов, общественными организациями вуза и факультетов, кафедрой физического воспитания.

Ректорат безвозмездно представляет спортивному клубу помещения и спортивные сооружения, оборудование, инвентарь и спортивную форму для проведения учебно-тренировочного процесса, выделяет дотацию на питание при проведении спортивных сборов и оздоровительно-спортивных лагерей. На ученом совете вуза обсуждаются и решаются принципиальные вопросы совершенствования массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы. Хозяйственная часть и другие подразделения обеспечивают транспорт, ремонт помещений и другие работы.

В организационном укреплении коллектива физической культуры на факультете большое значение имеет повседневная по-

мощь деканата. Наиболее актуальные вопросы массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы на факультете в необходимых случаях декан выносит на рассмотрение ученого совета факультета и добивается их решения. К ним относятся: утверждение плана работы факультетского спортивного совета по организации спартакиад и смотров-конкурсов на лучшую постановку физкультурной работы, проведение массовых соревнований в учебных группах, на курсах и в общежитии, спортивных вечеров и праздников.

Как свидетельствует практика, часто деканы и их заместители совместно с преподавателями кафедры физического воспитания, ответственными за работу по физическому воспитанию на факультетах, принимают участие в работе коллективов физкультуры, их избирают в состав советов, бюро спортивных секций, назначают кураторами сборных команд и т. д.

Большую помощь спортивному клубу и подчиненным ему звеньям оказывают деловая связь и постоянный контакт с общественными организациями. На этом уровне решаются вопросы планирования и практического проведения мероприятий. Руководители общественных организаций содействуют успешному внедрению физической культуры и спорта в вузе и на факультетах, организации и проведению массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий. Они принимают участие в создании советов коллективов физкультуры, через спортивные советы направляют деятельность физкультурных организаторов в учебных группах, привлекают всех студентов к систематическим занятиям физической культурой и спортом, участвуют в массовых мероприятиях, внедряют среди студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников здоровый образ жизни, оказывают советам коллективов физкультуры практическую помощь в проведении учебно-воспитательной работы среди физкультурников и студентов-спортсменов.

В общественных организациях и подразделениях вуза должны быть назначены (избраны) ответственные за спортивно-массовую работу. Они, как правило, избираются членами спортивного клуба и советов коллективов физкультуры факультетов, принимают участие в решении всех вопросов организации физической культуры и спорта.

Представители ректората, деканатов факультетов, руководители общественных организаций вуза и факультетов, физкультурный и спортивный актив должны показывать личный пример: вести здоровый образ жизни, отказаться от вредных привычек (курения, употребления спиртных напитков), активно участвовать в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, первыми выходить на старты массовых соревнований.

Особо тесная совместная работа объединяет спортивный



клуб с кафедрой физического воспитания. Кафедра выполняет непрерывный учебно-воспитательный процесс, решающий задачи физкультурного образования, разностороннего физического развития, оздоровления и совершенствования спортивного мастерства студентов на всем протяжении их обучения, воспитания у них организаторских и инструкторских (тренерских) навыков проведения самостоятельной работы по физической культуре и спорту в вузе, на производстве, на отдыхе.

✓ Студенческие спортивные клубы при активном участии кафедр физического воспитания создают спортивные секции и команды в учебных группах, на курсах, факультетах и в вузе, заботятся о воспитании и пополнении рядов спортсменов-разрядников, о подготовке общественных физкультурных кадров, проводят массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия, туристские походы, слеты, спортивные вечера, праздники. Кафедра использует свои возможности для подготовки актива, инструкторов и спортивных судей; участвует в работе факультета общественных профессий, что способствует формированию положительного отношения к физической культуре и спорту у будущих специалистов народного хозяйства.

Однако при совместной работе спортивного клуба и кафедры физического воспитания нельзя допускать подмены преподавателями кафедры работы студенческого спортивного актива, мелкой опеки и излишней регламентации в его деятельности. Это может повлечь за собой иждивенчество, стремление организационную работу переложить на плечи преподавателей кафедры физического воспитания и в конечном итоге отрицательно отразится на инициативе и самостоятельности студенческого спортивного клуба, будет препятствовать утверждению самостоятельности и самоуправления в его деятельности, нанесет нравственный ущерб в воспитании студенчества.

✓ Таким образом, совместная деятельность спортивного клуба с администрацией, общественными организациями и кафедрой физического воспитания способствует оздоровлению студентов, повышению спортивного мастерства студентов-спортсменов, расширению массовости физкультурной работы в вузе. Она поднимает на новый уровень организующую роль спортивного клуба и его актива, позволяет ему и советам коллективов физкультуры факультетов более эффективно решать вопросы проведения массовой физкультурной, организационно-пропагандистской работы, спортивных соревнований и мероприятий по оздоровлению студентов, аспирантов, профессорско-преподавательского состава и сотрудников вуза.

#### 4.6. Контроль, учет, отчетность

**Контроль** за реализацией решений и планов как метод управления осуществляет следующие задачи: обеспечение выполнения принятых решений и планов, своевременная помощь их исполнителям, устранение недостатков, исправление ошибок, выявление передового опыта работы и лучших подразделений и работников коллектива физической культуры. В процессе контроля всесторонне оценивается деятельность структурных подразделений спортивного клуба, намечаются конкретные меры по улучшению работы.

Контроль должен осуществляться при широком участии студентов, тогда он будет более эффективно способствовать совершенствованию методов управления, устранению недостатков в работе, воспитанию спортивного актива и выявлению наиболее способных активистов.

**Учет и отчетность** выполняют функцию обмена необходимой информацией между структурными подразделениями системы управления спортивного клуба. Объективная и своевременная информация служит целям планирования, контроля, оперативного управления и выработки обоснованных управленческих решений.

В области физической культуры и спорта существует единая система учета и отчетности, которая включает три самостоятельных, но тесно связанных между собой вида учета: оперативный, бухгалтерский и статистический.

*Оперативный учет* организуется для получения информации о повседневной деятельности подразделений спортивного клуба и его актива. Цель его — эффективное руководство коллективом физической культуры, текущее планирование работы и контроль за отдельными сторонами его деятельности. Оперативный учет подразделяется на предварительный, текущий и итоговый.

Предварительный учет необходим для определения условий работы в данном совете коллектива физической культуры, подготовки плана работы и проведения отдельных мероприятий. Он включает учет количества студентов и сотрудников, членов коллектива, занимающихся в спортивных секциях, командах, аниматоров ГТО и спортсменов-разрядников, учет общественных физкультурных кадров и актива, а также учет материально-технических условий — спортивных сооружений, площадок, арендуемых мест занятий и пр.

Текущий, или повседневный, учет дает возможность в любое время получать необходимые данные о работе спортивных секций, подготовке спортсменов-разрядников, общественного физкультурного актива, о выполнении плана работы по отдельным разделам.

Итоговый учет позволяет обобщать результаты работы всех звеньев в целом, всесторонне анализировать проделанную работу, выяснить положительные и отрицательные моменты, отметить пути улучшения работы по различным направлениям.

*Бухгалтерский учет* — это вид учета для коллективов физической культуры (спортивных клубов), имеющих самостоятельный текущий счет в государственном банке. Он отражает все хозяйственные и денежные операции, связанные с движением материальных и финансовых ценностей, правильным использованием сметных ассигнований, с сохранностью материальных и денежных средств.

Для ведения бухгалтерского учета руководящими финансовыми органами установлена обязательная финансовая и хозяйственная документация, в которой отражаются все совершаемые хозяйственные и финансовые операции, а учетные данные подтверждаются периодической проверкой — ревизией или инвентаризацией материальных и денежных ценностей.

*Статистический учет* включает данные, характеризующие цифровые показатели состояния работы в коллективе физической культуры. Они помогают правильно оценить количественную и качественную стороны деятельности спортивного клуба. Информация для статистического учета собирается с помощью оперативного и бухгалтерского учета.

На основании обработанных и подвергнутых анализу статистических данных составляется статистический отчет коллектива физической культуры.

**Учетная документация** спортивного клуба и сроки ее хранения устанавливаются Всесоюзным советом ВДФСО профсоюзов и включают следующие документы учета:

1. Журнал учета работы спортивного клуба, в который вносятся: список членов правления спортивного клуба с указанием их обязанностей, список председателей спортивных советов факультетов и бюро спортивных секций.
2. Журнал учета учебной работы группы по всем формам (видам) учебно-тренировочных занятий. Он включает списочный состав группы и общие сведения о занимающихся, данные врачебного контроля, учет посещаемости занятий, учет пройденного программного материала, учет успеваемости.
3. Книга учета массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.
4. Протоколы спортивных соревнований по видам спорта.
5. Книга учета рекордов и высших спортивных достижений вуза (регистрируются по состоянию на 1 января каждого года).
6. Журнал учета травматических случаев, на основании регистрации которых должна вестись работа по профилактике травматизма и ликвидации причин, вызывающих телесные повреждения занимающихся.

**Статистический отчет.** Форма статистического отчета по физической культуре и спорту разрабатывается Госкомспортом СССР, утверждается Госкомстатом СССР и направляется во все коллективы физической культуры страны, в том числе и в высшие учебные заведения.

## ГЛАВА 5

### ФОРМЫ И ПЛАНИРОВАНИЕ САМОДЕЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

Массовая оздоровительная, физкультурная и спортивная работа является важным разделом физического воспитания студентов. Планирование, организацию и проведение этой работы осуществляет спортивный клуб. Практическую и методическую помощь спортивному клубу оказывает кафедра физического воспитания. Профсоюзная и комсомольская организации принимают активное участие в организации и проведении массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.

В постановлении первого Съезда народных депутатов СССР «Об основных направлениях внутренней и внешней политики СССР» записано: «...всемерно развивать массовую физическую культуру и спорт как эффективное средство укрепления здоровья и снижения заболеваемости»<sup>1</sup>.

Самодеятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом заметно расширяют участие студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников в оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях, проводимых в вузе, способствуют внедрению физической культуры и спорта в их быт. При организации и проведении самодеятельных занятий рекомендуется учитывать особенности получаемой студентами профессии, интересы и запросы студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников, доступность физических упражнений, итоговый эффект от занятий, выражающийся в укреплении здоровья и снижении заболеваемости занимающихся, в улучшении их физического развития и физической подготовленности, в воспитании высоких нравственных и волевых качеств и в конечном итоге — в повышении успеваемости студентов.

В высших учебных заведениях постоянно рождаются и совершенствуются новые формы организации физкультурно-оздоровительной работы, организации и проведения самодеятельных занятий со студентами, аспирантами, преподавателями и сотрудниками, создаются любительские спортивные объединения.

<sup>1</sup> Правда. 1989. 25 июня.

## 5.1. Формы организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы

В высших учебных заведениях получили распространение такие формы организации физкультурно-оздоровительной работы, как физкультурно-спортивные клубы по интересам; группы здоровья, общей физической подготовки и ГТО, специальной физической подготовки; спортивные секции; индивидуальные занятия.

Учебно-тренировочные занятия во всех организационных формах проводятся в соответствии с программами и методическими рекомендациями, утвержденными Госкомспортом СССР. Рабочие программы и графики учебного процесса разрабатываются с помощью преподавателей кафедры физического воспитания и предусматривают подготовку занимающихся к выполнению норм и требований Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР». Занятия проводятся по утвержденному спортивным клубом расписанию платными тренерами или тренерами-общественниками спортивного клуба. Для занимающихся самостоятельно разрабатываются индивидуальные планы и проводятся консультации преподавателями физического воспитания и медицинскими работниками вуза, осуществляющими врачебный контроль за занимающимися физической культурой и спортом.

Материальные условия для работы и учебно-тренировочных занятий создают спортивный клуб вуза и кафедра физического воспитания.

### 5.1.1. Физкультурно-спортивные клубы

Физкультурно-спортивные клубы (ФСК) создаются при спортивном клубе вуза и решают следующие задачи: вовлечение студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников, а также членов их семей в регулярные, преимущественно самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом; утверждение в коллективе вуза здорового образа жизни и на этой основе укрепление здоровья занимающихся, повышение уровня их общей работоспособности. ФСК осуществляют также функцию пропаганды физической культуры, спорта, здорового образа жизни в высшем учебном заведении.

Создание ФСК оформляется постановлением правления спортивного клуба. В ФСК могут вступить студенты, аспиранты, преподаватели и сотрудники, а также члены их семей, желающие заниматься соответствующим видом физических упражнений, допущенные врачом к физкультурно-оздоровительным занятиям.

Работа ФСК строится на основе добровольности, самостоятельности, широкой творческой инициативы физкультурной общественности, выборности руководящих органов клуба, их отчетности перед членами клуба и правлением спортивного клуба вуза.

В клубах создается неформальная атмосфера товарищества, основанная на принципиальности и дисциплине.

Высшим органом физкультурно-спортивного клуба является общее собрание его членов, на котором открытым голосованием сроком на два года избирается совет клуба, осуществляющий непосредственное руководство его работой. Совет является главным органом клуба, с его помощью развивается студенческое самоуправление. Он выступает инициатором, организатором и участником всех клубных дел, знакомит новичков с традициями клуба, совет не осуждает и не наказывает, а берет на себя ответственность за всех членов своего коллектива. Совет из своего состава избирает председателя, его заместителей и секретаря. При совете, в зависимости от особенностей вида занятий и количества занимающихся, могут создаваться постоянные и временные комиссии по пропаганде и агитации, подготовке общественных кадров и спортивных судей, разработке календарных планов спортивных соревнований и положений о соревнованиях, по организации и проведению спортивных соревнований и массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий, по ремонту имеющихся и оборудованию новых мест занятий, по приобретению и ремонту спортивного инвентаря и оборудования и по другим мероприятиям. Совет рассматривает и принимает решения по вопросам приема новых членов клуба и исключения из клуба. Главным пропуском в клуб является интерес к тому или иному виду физических упражнений, виду спорта.

По решению членов клуба, особенно аспирантов, преподавателей, сотрудников и членов их семей, при клубах могут создаваться абонементные платные группы, работающие на основе самоокупаемости. Примерная плата с одного занимающегося устанавливается при двухразовых занятиях в неделю до 2 руб. в месяц, при трехразовых занятиях в неделю — до 3 руб. в месяц.

В зависимости от профиля подготавливаемых вузом специалистов, их интересов и запросов, климатических условий, материальной спортивной базы и наличия специалистов преподавателей и тренеров в вузах могут создаваться физкультурно-спортивные клубы по следующим видам физических упражнений: клубы любителей бега, плавания, лыжного спорта, футбола, гиревого спорта, атлетической, женской и ритмической гимнастики, триатлона, туризма, закаливания и др.

#### 8.12. Группы здоровья, общей и специальной физической подготовки

В дополнение к физкультурно-спортивным клубам или в тех вузах, где нет условий для их организации, при спортивном клубе вуза создаются физкультурно-оздоровительные группы трех видов: группы здоровья, группы общей физической подготовки (ОФП) и группы специальной физической подготовки (СФП).

Организация, направленность и содержание занятий этих групп значительно различаются.

**Группы здоровья.** К ним относятся группы утренней гигиенической гимнастики (зарядки), реабилитационной (восстановительной) гимнастики и лечебной гимнастики.

*Группы утренней гигиенической гимнастики* целесообразно создавать на базе студенческих общежитий, а для аспирантов, преподавателей, сотрудников и членов их семей (если значительная их часть проживает в одном доме или одном квартале) — на базе преподавательских домов. Количество занимающихся в группе может доходить до 40 человек, включая лиц различного пола и возраста, разной физической подготовленности, представителей всех медицинских групп. Местом для занятий может быть любая площадка или сквер во дворе, стадион, лесопарк, дорожка здоровья и т. п. Занятия в группах проводят общественные инструкторы спортивного клуба или преподаватели кафедры физического воспитания ежедневно. Их продолжительность — 30—40 мин.

Общественные инструкторы обязаны: с помощью спортивного актива подготавливать места, спортивное оборудование и инвентарь для занятий; при помощи преподавателей физического воспитания разрабатывать примерные комплексы физических упражнений, а также проверять правильность составления групповых и индивидуальных комплексов студентами, особенно живущими дома; контролировать выход на зарядку всех проживающих в общежитии студентов, правильность выполнения комплексов теми, кто проводит гимнастику индивидуально, контролировать и обеспечивать оптимальную интенсивность выполнения упражнений; следить за ведением занимающимися дневников самоконтроля; при появлении у студентов болезненных ощущений направлять их к врачу для дополнительного медицинского освидетельствования.

*Группы реабилитационной (восстановительной) гимнастики* комплектуются на основе добровольности из студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников, отнесенных к специальной медицинской группе, имеющих отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера. В группы реабилитационной гимнастики могут быть зачислены после заболеваний или травм лица, имеющие подготовительную или основную медицинскую группу. Группы комплектуются строго по полу, возрасту и функциональному состоянию организма с количественным составом 12—15 человек.

Учебно-тренировочные занятия проводятся 2—3 раза в неделю продолжительностью 45—90 мин в хорошо оборудованном спортивном зале или на спортивной площадке на открытом воздухе. При проведении спортивных занятий используются гимнастические скамейки, палки, гимнастическая стенка, набивные мячи,

скакалки, резиновые амортизаторы, легкие гантели (для мужчин — до 3 кг, для женщин — до 2 кг) и др. Рекомендуется использовать различные тренажеры. Применяются общеразвивающие физические упражнения, корригирующие упражнения, формирующие осанку и исправляющие ее дефекты, ходьба и бег, бег на лыжах, бег на коньках, плавание, подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам и другие виды физических упражнений; используются естественные факторы (солнце, воздух и вода); гигиенически обоснованный здоровый режим жизни.

К проведению учебно-тренировочных занятий в группах реабилитационной гимнастики могут привлекаться только специалисты-преподаватели, имеющие высшее физкультурное образование. В связи с тем, что занимающиеся существенно различаются по состоянию здоровья и задачам, которые необходимо решать в процессе занятий, к преподавателям предъявляются определенные требования:

1. Каждое занятие должно быть тщательно продумано от начала до конца.

2. Не следует при выполнении физических упражнений задавать занимающимся принудительный темп с помощью подсчета, лучше указать примерный темп, ритм, особенности дыхания и дать возможность занимающимся выбрать свой, подходящий для них оптимальный темп.

3. На занятиях исключаются окрики и реплики в адрес занимающихся, отношение преподавателя к ним должно быть ровным, спокойным, доброжелательным.

4. После каждого занятия следует кратко подвести итог, подчеркнуть, что усвоено и на что надо обратить внимание дома во время самостоятельных занятий.

При установлении объема занятий и определении нагрузок индивидуальный подход к занимающимся имеет особое значение. Преподаватели должны совместно с врачом установить для каждого занимающегося показания, противопоказания и ограничения в применении отдельных упражнений или даже целых разделов программы. В учебном журнале должны содержаться диагнозы каждого занимающегося и быть указаны рекомендации к проведению занятий.

Преподавателям совместно с врачом следует проверять целесообразность и допустимость предлагаемых на занятиях нагрузок путем опроса занимающихся о самочувствии и выведении физиологической кривой по пульсу. Исходя из полученных данных, следует изменять содержание и нагрузку на последующих занятиях.

Необходимо обучать занимающихся технике определения реакции пульса на выполняемые упражнения и практиковать проверку реакции пульса на упражнения скоростного, силового характера и направленных на выносливость, а также реакции пуль-



ся на весь объем упражнений и нагрузок занятия в целом. Результаты этих наблюдений занимающиеся должны вносить в дневник самоконтроля. Важно научить занимающихся оценивать сдвиги в физической работоспособности по результатам реакции пульса (по его возбудимости и восстановлению), взятым в динамике (сравнительно с результатами предыдущих пульсовых проб).

Целесообразно в годовом учебном плане наметить сроки проведения проверки пульсовой реакции и перечень дозированных упражнений и нагрузок, после выполнения которых берется проба.

Педагогический контроль при проведении занятий должен осуществляться систематически и тщательно. Перед началом занятия преподаватель проверяет состояние одежды и обуви занимающихся, спрашивает, каково их самочувствие, сколько часов они спали в течение суток, когда принимали пищу и т. п. Такой опрос следует проводить перед началом каждого занятия, в особенности в периоды активной подготовки к зачетной и экзаменационной сессиям. Сообразуясь с результатом опроса, преподаватель может уменьшить интенсивность и общую нагрузку занятия, а в некоторых случаях вообще освободить занимающегося от того или иного занятия.

При работе с женскими группами необходимо учитывать, что функциональные возможности женского организма требуют меньших нагрузок. Упражнения следует подбирать так, чтобы общая нагрузка и физические трудности в отдельных упражнениях возрастали более плавно, чем в занятиях с мужчинами. Упражнения должны подбираться более простые, объем ходьбы и бега должен быть уменьшен так же, как и скорость передвижения.

У женщин восстановительный период после физических нагрузок нередко бывает более длителен, чем у мужчин, поэтому отдых между упражнениями должен быть более продолжительным.

Следует обратить особое внимание на укрепление мышц брюшного пресса и тазового дна у женщин и увеличение их эластичности.

Необходимо особенно внимательно прислушиваться к жалобам занимающихся, поступающим в связи с занятиями физическими упражнениями. В этих случаях их следует направлять к врачу.

Занимающиеся должны видеть результаты занятий, чувствовать, что они крепнут, становятся выносливее, быстрее, что техника выполнения упражнений улучшается так же, как и состояние их здоровья. Следует научить их определять успехи в своем физическом развитии по результатам выполнения контрольных упражнений, врачебных наблюдений и самонаблюдений.

*Группы лечебной гимнастики* комплектуются из лиц одного пола, имеющих однородные заболевания. Рекомендуется желающим заниматься лечебной гимнастикой распределять в три группы. В первую — с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, с нарушениями функций эндокринной и нервной систем, с близорукостью; во вторую — с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, с нарушением обмена веществ; в третью — с нарушением опорно-двигательного аппарата. В каждой группе будут примерно одинаковые показания и противопоказания в применении физических упражнений, однако преподаватели должны строго учитывать функциональные возможности каждого занимающегося.

Количественный состав группы 8—12 человек. Занятия проводятся 2—3 раза в неделю продолжительностью 45—60 мин.

К проведению занятий в группах лечебной гимнастики допускаются лица, имеющие медицинское или высшее физкультурное образование, прошедшие подготовку по лечебной физической культуре, имеющие документ на право преподавать в группах лечебной гимнастики.

Занятия проводятся под строгим медицинским контролем со стороны лечащего врача. Показателями эффективности являются данные врачебно-педагогических наблюдений и самоконтроля занимающихся. Во всех случаях появления отрицательных субъективных ощущений или отрицательных показателей медицинского контроля и самоконтроля занимающийся должен прекратить занятия и показаться лечащему врачу.

**Группы общей физической подготовки (ОФП) и ГТО** органируются из лиц, отнесенных по результатам медицинского освидетельствования к основной или подготовительной медицинским группам, одного пола, однородные по возрасту и физической подготовленности. В одну группу могут быть зачислены от 15 до 20 человек. Занятия в этих группах могут проводить преподаватели, имеющие высшее или среднее физкультурное образование, а также общественные инструкторы спортивного клуба, прошедшие соответствующую подготовку. Рекомендуется проводить 2—3 занятия в неделю продолжительностью 45—90 мин.

Занятия в этих группах проводятся с широким использованием разнообразных средств физического воспитания и включают виды легкой атлетики, плавания, лыжного спорта, гимнастики, входящие в комплекс ГТО, а также общеразвивающие физические упражнения, бег на коньках, подвижные и спортивные игры и др. Реализация программы занятий может осуществляться последовательно, когда занятия одним видом физических упражнений через некоторое время сменяются другим видом, или комплексно, когда в одном занятии присутствуют различные виды физических упражнений. Практический опыт показывает, что комплексные занятия более эффективны. С помощью целесооб-

разно подобранных для каждого занятия упражнений и применения соревновательно-игрового метода можно повысить эмоциональность занятий, что позволяет добиться от занимающихся максимального проявления их физических способностей.

Наряду с разнообразными упражнениями в процессе занятий можно большее внимание уделять совершенствованию в каком-либо одном виде спорта с учетом интересов и пожеланий занимающихся, возможностей преподавателей и условий материальной базы. Такой подход поможет привить интерес к занятиям спортом.

Занятия групп ОФП и ГТО рекомендуется проводить преимущественно на открытом воздухе в лесопарке, на дорожках здоровья, на спортивных площадках, на стадионе. На занятиях используется разнообразный спортивный инвентарь и оборудование: гимнастические стенки, скамейки, перекладины, палки, вертикальные и горизонтальные лестницы, гантели, эспандеры, резиновые амортизаторы, лыжи, коньки и др.

Для определения эффективности занятий применяются функциональные пробы, дающие представление об уровне работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, антропометрические индексы, показывающие изменения в физическом развитии, и выполнение контрольных нормативов (тестов), характеризующих степень развития физических качеств (силы, быстроты движений, ловкости, гибкости, выносливости). Важны также показатели самоконтроля: самочувствие, настроение, сон, аппетит и др.

Группы специальной физической подготовки в зависимости от условий и традиций вуза могут быть организованы по таким видам: ходьба и бег, плавание, лыжный спорт, конькобежный спорт, атлетическая, женская и ритмическая гимнастика, туризм, спортивное ориентирование, закаливание, зимнее плавание, дальние переходы и пробеги, триатлон, скейтбординг (катание на доске с роликами) и др.

В группы зачисляются лица, отнесенные по результатам медицинского освидетельствования к основной или подготовительной медицинской группе. Количественный состав группы — 20—25 чел. Занятия поручается проводить квалифицированным специалистам, имеющим высшее или среднее физкультурное образование, а также общественным инструкторам спортивного клуба, имеющим специальную курсовую подготовку и являющимся квалифицированными спортсменами по данному виду спорта. Занятия проводятся 2—3 раза в неделю продолжительностью 60—90 мин и больше (особенно для групп туризма, спортивного ориентирования, дальних переходов и пробегов, триатлона и некоторых других).

Большой интерес представляют дальние переходы и пробеги, которые, как правило, посвящаются знаменательным датам в

жизни нашей страны. Такого рода мероприятия являются эффективным средством физической подготовки, военно-патриотического воспитания, пропаганды физической культуры и спорта. В нашей стране они имеют давние традиции. В процессе подготовки участники проходят круглогодичную физическую тренировку под постоянным врачебным контролем. К участию в переходах и пробегах допускаются только физически хорошо тренированные люди, не имеющие отклонений в состоянии здоровья.

### 6.1.3. Спортивные секции

Большое место в жизни коллектива физической культуры вуза занимает учебно-тренировочная работа в различных спортивных секциях спортивного клуба. Спортивные секции рекомендуется создавать прежде всего по таким видам спорта, которые лучше всего обеспечивают разностороннюю физическую подготовку, повышают уровень физической и умственной работоспособности человека, укрепляют здоровье. Это легкая атлетика, лыжный спорт, плавание, гимнастика, спортивные игры и др.

В спортивные секции зачисляются студенты, аспиранты, преподаватели и сотрудники, отнесенные к основной медицинской группе, выполнившие все нормы и требования комплекса ГТО и имеющие спортивный разряд. В отдельных случаях к занятиям в спортивных секциях могут быть допущены лица, не имеющие спортивного разряда, но обладающие достаточной разносторонней физической подготовкой и желающие заниматься тем или иным видом спорта, культивируемым в вузе.

Учебные группы спортивных секций организуются по тем видам спорта, для которых в вузе имеется материальная спортивная база и возможность обеспечить занятия квалифицированным тренерским составом. Комплекуются они по полу и по уровню спортивной квалификации занимающихся (по наличию спортивных разрядов и званий). Число занимающихся в группе и количество часов учебных занятий в неделю на одну группу зависят от спортивной подготовленности занимающихся и регламентируются постановлениями вышестоящих спортивных и профсоюзных организаций.

Занятия проводят специалисты по физическому воспитанию, имеющие высшее или среднее физкультурное образование. Для проведения занятий с группами новичков, III и II спортивных разрядов допускаются тренеры спортивного клуба, имеющие специальную курсовую подготовку и являющиеся квалифицированными спортсменами по данному виду спорта не ниже I спортивного разряда.

Одним из показателей эффективности занятий в спортивных секциях является динамика спортивных результатов.

#### 5.1.4. Индивидуальные занятия

Кроме групповых занятий среди студентов и особенно аспирантов, преподавателей и сотрудников распространены индивидуальные занятия физическими упражнениями и спортом. Эту форму оздоровительно-физкультурной и спортивной работы используют те, у кого по роду учебы и производственной деятельности нет возможности посещать групповые занятия, или те, кто в силу своих личных особенностей больше склонен заниматься физическими упражнениями вне коллектива, индивидуально.

При проведении индивидуальных занятий должны выполняться следующие требования: проведение медицинского освидетельствования у лечащего врача или в здравпункте вуза перед началом занятий и затем не реже одного раза в год; ведение дневника самоконтроля; во всех случаях нежелательных отклонений в самочувствии и состоянии здоровья, а также после перенесенных заболеваний обращаться к врачу за разрешением продолжить занятия; определение цели занятий и ее соответствие физическому состоянию организма занимающегося; рациональное планирование объема и интенсивности физической нагрузки на занятиях; выполнение методических принципов спортивной тренировки, особенно систематичности, доступности, постепенности; проведение предварительного текущего и итогового учета результатов занятий с записью данных в личный дневник самоконтроля.

Принцип систематичности предполагает регулярные занятия физическими упражнениями. Упражнения утренней гигиенической гимнастики (зарядки) или гимнастики в течение дня должны проводиться ежедневно в течение 30—60 мин. Занятия ходьбой и бегом, лыжным спортом, плаванием, велосипедным спортом и т. п. с оздоровительной целью проводятся ежедневно или 3—4 раза в неделю продолжительностью 45—60 мин. Занятия с целью довышения уровня общей физической подготовленности и выполнения норм комплекса ГТО планируются 2—3 раза в неделю по 60—90 мин (занятия менее двух раз в неделю не дают оздоровительного и тренировочного эффекта). Индивидуальные занятия спортом проводятся от 3 до 6—7 раз в неделю по 90 мин и более в зависимости от вида спорта и спортивной квалификации занимающихся. В процессе регулярных индивидуальных занятий могут проводиться эпизодические мероприятия, например туристские походы, спортивные соревнования. Для оказания помощи занимающимся, прежде всего по составлению планов индивидуальных занятий, спортивный клуб совместно с кафедрой физического воспитания проводят лекции и беседы, организуют постоянно действующий консультационный пункт.

Местами индивидуальных занятий могут быть спортивные сооружения при вузах и студенческих общежитиях, культурно-спортивные комплексы по месту жительства, спортивные площад

ки, стадионы, лесопарки. Спортивный инвентарь может быть личный или полученный в институте (в спортивном клубе или на кафедре физического воспитания), а также взятый напрокат.

Индивидуальные занятия будут полезными только тогда, когда занимающиеся овладели специальными методическими знаниями, умениями и навыками на учебных занятиях по физическому воспитанию. Большую роль в формировании знаний, умений и навыков самостоятельного построения и проведения занятий играют популярная методическая литература, радио, телевидение, лекции и доклады, а также консультации преподавателей кафедры физического воспитания.

Эффективность занятий контролируется с помощью дневника самоконтроля, где отмечаются результаты функциональных проб, контрольных упражнений и нормативов, спортивных соревнований, антропометрические индексы.

Индивидуальные занятия в настоящее время становятся важной формой организации оздоровительно-физкультурной и спортивной работы, доступным средством распространения здорового образа жизни.

## 5.2. Формы организации и проведения занятий

Различные формы организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы предполагают и различную направленность учебно-тренировочных занятий. Обычно выделяют следующие формы организации и проведения занятий: оздоровительные, спортивно-тренировочные и соревновательные.

*Оздоровительные формы занятий*, групповые и индивидуальные, рекомендуются студентам, аспирантам, преподавателям и сотрудникам, женщинам и мужчинам любого возраста, независимо от уровня физической подготовленности. Они решают следующие задачи: оптимизация состояния здоровья, лечение и профилактика заболеваний, восстановление функциональных и приспособительных возможностей организма, утраченных в результате заболеваний или других причин, восполнение недостатка двигательной активности, разностороннее физическое развитие и физическая подготовка, овладение основами техники выполнения физических упражнений и подготовки к выполнению норм и требований комплекса ГТО, повышение уровня общей работоспособности организма.

Оздоровительные формы применяются при организации и проведении занятий в физкультурно-спортивных клубах по интересам, группах здоровья, при проведении индивидуальных занятий. Методика занятий имеет свои особенности. Преобладают методы строго регламентированных упражнений, строго дозированных физических нагрузок при тщательном соблюдении методических принципов, особенно принципов доступности, постепенности, уче-

та индивидуальных особенностей занимающихся. При дозировании физической нагрузки предусматривается широкая возможность индивидуальных отклонений у занимающихся в изменении уровней объема и интенсивности выполнения упражнений (число повторений, темп выполнения, продолжительность, исходное положение и др.). Соблюдение принципов доступности и постепенности физических нагрузок контролируется состоянием занимающихся. Следуя этим принципам, человек испытывает небольшую, приятную усталость, умеренное увеличение частоты дыхания и частоты сердечных сокращений, небольшое потоотделение, чувство удовлетворения.

*Спортивно-тренировочные формы занятий* распространены преимущественно среди лиц молодого возраста, а также среди лиц зрелого возраста, ранее активно занимавшихся физическими упражнениями и спортом. Эти формы предусматривают регулярную учебно-тренировочную работу, достижение спортивных результатов с учетом спортивных интересов занимающихся; предъявляют определенные требования к уровню физической и спортивной подготовленности, к овладению знаниями, умениями и навыками в объеме требований, предъявляемых к судье, инструктору и тренеру по избранному виду спорта. Примерные требования к уровню физической и спортивной подготовленности в спортивной секции легкой атлетики, а также к овладению знаниями, умениями и навыками судейской и инструкторской подготовки по этому виду спорта показаны в табл. 5.1.

Для студентов спортивно-тренировочные формы занятий во внеучебное время на первых этапах играют преимущественно вспомогательную роль: они дополняют обязательные учебные занятия по физическому воспитанию, придают им непрерывный характер и обеспечивают более высокую их эффективность. В дальнейшем для одних происходит переход к углубленным занятиям по определенной спортивной специализации, для других (преимущественно для преподавателей и сотрудников) занятия приобретают спортивно-гигиенический характер. В этом случае с возрастом они становятся сугубо индивидуализированными, преследующими цели поддержания оптимального состояния организма, сохранения работоспособности и противодействия процессам инволюции.

*Соревновательные формы занятий.* Спортивные соревнования являются своеобразной формой занятий физическими упражнениями, они оказывают большое воспитательное воздействие на занимающихся благодаря интенсивным физическим нагрузкам и повышенной эмоциональности. Систематическое участие в спортивных соревнованиях наиболее эффективно стимулирует рост физической и спортивной подготовленности.

Функции спортивных соревнований разнообразны. Они способствуют повышению спортивного мастерства занимающихся,

Содержание	Задачи по годам занятий			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Общая и специальная физическая подготовка	Сдать легкоатлетические нормы комплекса ГТО	Сдать полностью нормы комплекса ГТО	Сдать установленные нормативы спортсмена II разряда по общей и специальной физической подготовке	Подтвердить нормы комплекса ГТО и нормы по общей и специальной физической подготовке спортсмена II разряда
Спортивная подготовка в избранных видах легкой атлетики	Выполнить норму III разряда по одному из видов легкой атлетики	Подтвердить норму III разряда по одному из видов легкой атлетики. Выполнить III разряд по троеборью ГТО	Выполнить норму II разряда по одному из видов легкой атлетики и III разряда по пятиборью ГТО	Подтвердить норму II разряда по одному из видов легкой атлетики. Выполнить норму II разряда по пятиборью или троеборью ГТО
Судейская подготовка	Уметь подготовить место и инвентарь для проведения соревнований по одному из видов легкой атлетики	Сдать зачет по правилам судейства соревнований по видам легкой атлетики, входящим в комплекс и многоборье ГТО	Уметь судить соревнования в роли старшего судьи по видам легкой атлетики, входящим в комплекс и многоборье ГТО	Получить звание судьи по спорту
Инструкторская подготовка	Уметь подобрать упражнения и составить комплекс утренней зарядки. Уметь подбирать упражнения и самостоятельно проводить разминку перед занятиями различными видами легкой атлетики в основной части занятия	Уметь проводить утреннюю зарядку и разминку на занятиях с группой. Получить звание инструктора по утренней гигиенической гимнастике (зарядке)	Уметь проводить специализированную разминку с группой занимающихся по избранному виду спорта	Уметь проводить учебно-тренировочное занятие по избранному виду легкой атлетики с группой новичков и спортсменов III разряда. Получить звание общественного тренера



выполнению ими разрядных норм и требований Единой всесоюзной спортивной классификации, совершенствованию нравственных и волевых качеств, выявлению спортивных достижений отдельных спортсменов и коллективов учебных групп, курсов, факультетов, кафедр и других подразделений, а также отдельных вузов; являются средством пропаганды физической культуры и спорта и обмена опытом спортивной работы между соревнующимися. В процессе соревнований создается жизнерадостное настроение, развивается чувство товарищества, сплоченности коллектива занимающихся.

Спортивные соревнования проводятся по календарному плану спортивного клуба с учетом условий обучения в вузе, интересов студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников, традиций спортивного коллектива. Основное требование к плану — его стабильность.

В основу спортивных соревнований должен быть положен принцип многоэтапного их проведения. Вначале они проводятся внутри учебных групп, курсов, отделений и факультетов и только после этого — на первенство коллектива физкультуры, затем района, города, области и т. д.

Соревнования завершают определенный период или этап учебно-тренировочных занятий спортсменов. К участию в них допускаются спортсмены, прошедшие соответствующую учебно-тренировочную подготовку и имеющие разрешение врача.

Между соревнованиями должны быть интервалы, которые необходимы для восстановления и дальнейшего повышения работоспособности спортсменов. Если соревновательный период длится свыше 2—3 мес, то в этих рамках выделяется промежуточный этап без проведения ответственных соревнований. Он используется для улучшения спортивной формы спортсменов.

Количество соревнований, включая основные и дополнительные виды спорта, должно быть достаточным для эффективного роста спортивного мастерства, совершенствования техники, тактики, физических и морально-волевых качеств спортсменов. Однако нельзя допускать перегрузки календарного плана спортивных соревнований. Оптимальное количество соревнований зависит от особенностей вида спорта, возраста и квалификации участвующих в них спортсменов, их возможностей с учетом обязательного правила — выступления в соревнованиях должны проходить без ущерба для учебы и работы.

В большинстве скоростно-силовых видов спорта и в спортивных играх, например, квалифицированные спортсмены могут соревноваться на протяжении всего соревновательного периода, почти еженедельно, а там, где спортсменам надо проявлять максимальную выносливость, а также в единоборствах и многоборьях, соревнования проводятся реже.

Несмотря на специфичность различных видов занятий, в орга-

низации деятельности спортсмена на состязании должны соблюдаться основы общей структуры занятий физическими упражнениями. При этом должен выполняться ряд общеметодических требований: конкретность постановки задач, правила нормирования нагрузки, равенство условий для всех участников, обеспечение страховки и другие требования, вытекающие из принципов советской системы физического воспитания. Забота о здоровье спортсменов, например, находит выражение в обязательности врачебного осмотра перед соревнованиями, строгим контроле за гигиеническими условиями мест их проведения и т. п.

В вузах получили развитие различные виды соревнований: соревнования со спортивной направленностью, к которым относятся соревнования на первенство учебных групп, курсов, факультетов, вуза; спартакиады; матчевые встречи и т. п.; соревнования с оздоровительной направленностью — недели бега, плавания, лыжного спорта и др.; соревнования по упрощенным правилам; туристские походы с соревнованиями по элементам туристской техники; спартакиада «Бодрость и здоровье» и многие другие.

### 5.3. Планирование самостоятельных занятий

В организации самостоятельной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы решающее значение имеет рациональное планирование учебно-тренировочных занятий. Оно является главным звеном управления самостоятельными занятиями. Планирование осуществляется под руководством преподавателей кафедры физического воспитания. Документы планирования разрабатываются на основе учебной программы по физической культуре студентов вузов и программ по видам занятий (видам спорта) Госкомспорта СССР. Научно обоснованное планирование предполагает учет климатических условий, материальной спортивной базы, пола, возраста и исходной физической подготовленности занимающихся, а также особенности режима обучения студентов в вузе, например форму обучения (с отрывом или без отрыва от производства), сроки зачетов и экзаменационных сессий, время учебных практик, каникул и т. д. Большое внимание должно уделяться успеваемости студентов, участию занимающихся в общественной деятельности. Поэтому документы планирования разрабатываются отдельно для оздоровительных и физкультурно-тренировочных форм занятий. Различают перспективное (многолетнее и на один год), текущее и оперативное планирование.

**Перспективное планирование** самостоятельных занятий предполагает разработку планов на весь период обучения студентов в вузе, т. е. на 4, 5 или 6 лет. Целью перспективного планирования является определение путей для решения поставленных задач

Многолетнее перспективное планирование должно предпола-

гать увеличение объема, интенсивности и общей тренировочной нагрузки по сравнению с предыдущим годом. Например, если первый год самостоятельных тренировок начинается с исходного уровня тренировочной нагрузки, который мы условно обозначаем нулевой отметкой, то заканчиваться он должен на уровне 20—30%. Следующий год, начинаясь с уровня 20—30% тренировочной нагрузки, должен закончиться показателем примерно 60% и т. д. (рис. 3).

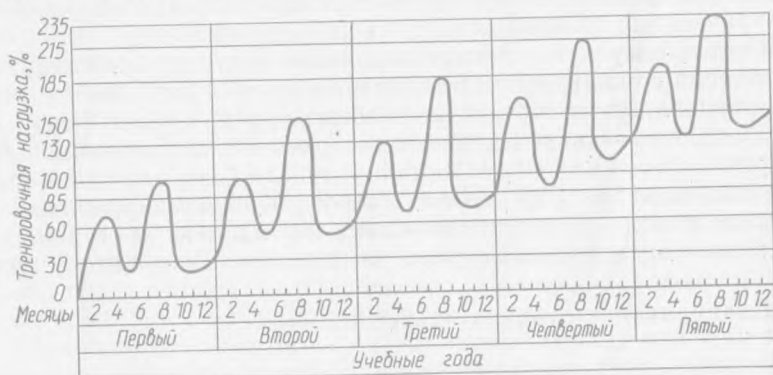


Рис. 3. Примерное перспективное планирование общей тренировочной нагрузки на 5 лет обучения в вузе

Студентам при планировании и проведении тренировочных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность занятий и объем физической нагрузки следует несколько снижать, придавая ей в отдельных случаях форму активного отдыха. Сочетанию умственной и физической работы следует уделять повседневное внимание. Необходимо по-

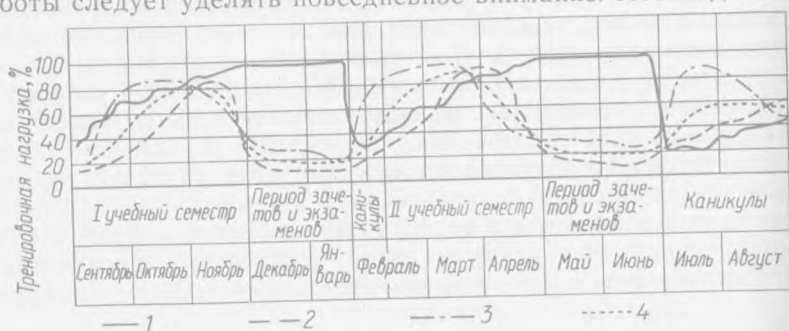


Рис. 4. Примерная динамика объема, интенсивности и общей физической нагрузки тренировочных занятий в сочетании с умственной учебной нагрузкой в течение учебного года:

1 — умственная учебная нагрузка, 2 — интенсивность физической нагрузки, 3 — объем физической нагрузки, 4 — общая тренировочная нагрузка

стоянно анализировать состояние организма по субъективным и объективным данным самоконтроля.

Примерное изменение объема и интенсивности физических упражнений, а также общей тренировочной физической нагрузки в годичном цикле тренировочных занятий в сочетании с умственной учебной нагрузкой показано на рис. 4.

Для различных форм занятий разрабатываются: учебный план (табл. 5.2, 5.3, 5.4), программа, годовой план-график.

Тренировочный план на один год в спортивной секции делится на три периода: подготовительный, соревновательный (основной) и переходный (заключительный или восстановительный).

В подготовительном периоде осуществляется совершенствование спортивной техники и тактики, морально-волевая, психическая и теоретическая подготовка, постепенно повышается

Т а б л и ц а 5.2. Примерный учебный план занятий групп здоровья

Виды занятий	Количество занятий по годам обучения			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Комплексные занятия (гимнастика, игры) на открытых площадках	30	30	30	30
Комплексные занятия (гимнастика, игры, ходьба, бег) в парке и на местности	30	40	40	40
Лыжи и коньки	12	14	16	20
Плавание	10	12	12	16
Туристские походы		5—6 походов в год		
Всеседы по специальным темам	8	6	2	2
Всего занятий...	90	102	100	108

тренировочная нагрузка, чтобы к соревновательному периоду занимающиеся приобрели спортивную форму, т. е. высокий уровень тренированности.

В соревновательном периоде спортивная форма сохраняется, занимающиеся участвуют в соревнованиях.

В переходном периоде спортивная форма временно утрачивается. Упражнения избранного вида спорта заменяются упражнениями, которые используются для отдыха и для снятия психического напряжения. К ним относятся спортивные игры, плавание, туризм и т. п. Физические упражнения и тренировочные нагрузки переходного периода должны быть такими, чтобы в окончании тренировочного года и начало следующего годичного цикла были на более высоком уровне спортивной работоспособ-

Таблица 5.3. Примерный учебный план занятий групп общей физической подготовки

Виды занятий	Количество занятий по годам обучения			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Комплексные занятия по гимнастике и играм	24	20—30	16—20	16—20
Комплексные занятия по легкой атлетике (бегу, прыжкам и метаниям)	38	28—46	20—30	20—30
Занятия по лыжам	14	18	20	24
Занятия по плаванию с использованием гимнастических и легкоатлетических упражнений	16	10—12	12—16	14—20
Туризм	В выходные дни 5—6 походов в год			
Занятия по избранному виду спорта	—	24—50	36—80	40—80
Беседы по теоретическому разделу	7	10	12	8
Сдача норм комплекса ГТО	В процессе занятий			
Участие в соревнованиях по многоборью комплекса ГТО	По плану соревнований			
Всего занятий...	82	100—156	104—164	114—174

Таблица 5.4. Примерный учебный план занятий для спортивных секций (для групп III и II разрядов)

Разделы программы	Количество учебных часов по годам обучения			
	1-й	2-й	3-й	4-й
1. Теория	10	6	—	—
2. Практика:				
утренняя гигиеническая гимнастика	4	4	2	2
производственная гимнастика	—	4	2	2
профессионально-прикладная физическая подготовка	4	4	12	8
работа в качестве общественного инструктора и спортивного судьи	—	4	4	4
физическая и спортивно-техническая подготовка	224	220	238	242
Итого...	242	242	258	258

ности занимающихся, чем в начале прошлого тренировочного года. Тогда и весь следующий тренировочный год будет начинаться и проводиться на более высоком уровне, чем предыдущий.

Тренировочный план на один год может быть обычным (с тремя периодами), двойным (с пятью периодами), строенным (с семью периодами) и со сложной структурой соревновательного периода, отражающей проведение большого количества соревнований.

Обычный тренировочный год (рис. 5), как правило, планируется по видам спорта, зависящим от климатических условий (лыжный и конькобежный спорт, гребля и т. п.), а также по видам спорта с преимущественным проявлением выносливости. Он делится на три периода: подготовительный (4—6 мес), соревновательный (4—6 мес) и переходный (1—2 мес). Указанная про-

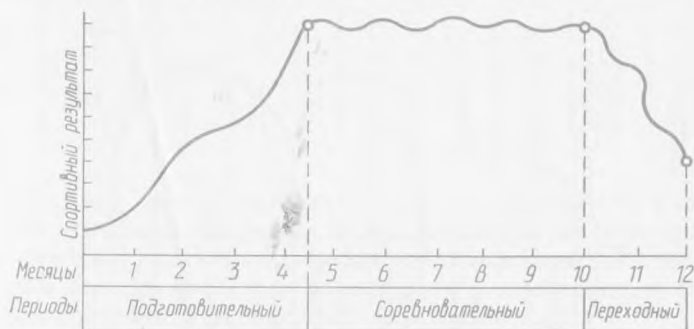


Рис. 5. Три периода обычного тренировочного года

должительность периодов изменяется в зависимости от состояния подготовленности занимающихся, вида занятий (вида спорта), календаря соревнований и некоторых других условий.

В скоростно-силовых и некоторых других видах спорта на протяжении года занимающимся удается два или три раза достигнуть спортивной формы, следовательно, в этом случае могут два или три раза повториться подготовительный и соревновательный периоды (рис. 6, 7).

В некоторых видах спорта, особенно в спортивных играх, в соревновательном периоде проводится большое количество спортивных соревнований. В этом случае планируется сложный годичный цикл спортивной тренировки (рис. 8).

**Текущее планирование** основывается на перспективном планировании, но отличается от него большей конкретностью целей, задач, средств и методов работы. Сроки текущего планирования различны, от одного месяца (средний цикл, или мезоцикл, — табл. 5.5) до одной недели (малый цикл, или микроцикл).

*Средние циклы (мезоциклы)* тренировки в спортивных секци-



Рис. 6. Двухпиковая кривая тренировочного года с пятью периодами тренировки

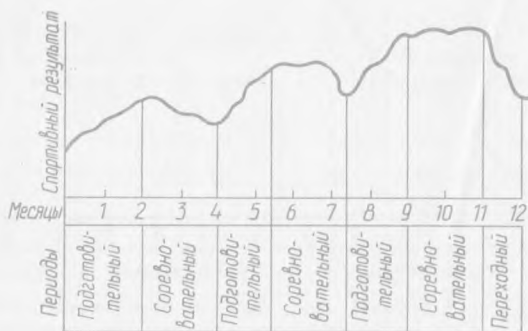


Рис. 7. Трехпиковая кривая тренировочного года с семью периодами тренировки

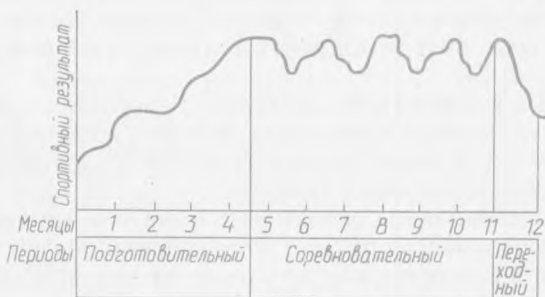


Рис. 8. Многопиковая кривая сложного годичного цикла спортивной тренировки

ях складываются из микроциклов и имеют продолжительность примерно один месяц. Различают несколько типов средних циклов.

Втягивающие мезоциклы — с них обычно начинается подготовительный период годового цикла. Применяются преимущественно общеподготовительные упражнения.

Таблица 5.5. Примерный план учебных занятий по месяцам (мезоциклам) для групп здоровья, занимающихся бегом

Возраст		Дозировка бега по месяцам, мин							
		1-й		2-й		3-й		4-й	
муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.
19—24	16—21	10	8	13	11	16	14	20	17
25—33	22—29	10	6	12	9	15	12	18	15
34—44	30—41	8	4	10	7	13	10	16	13
45—59	42—57	6	3	8	5	11	8	14	11
60	58	4	2	6	4	9	6	12	9

Базовые мезоциклы — главные мезоциклы подготовительного периода тренировки. В них реализуются основные задачи тренировки, связанные с формированием новых и совершенствованием старых двигательных навыков и повышением функциональных возможностей организма занимающихся.

Контрольно-подготовительные мезоциклы являются переходными между базовыми и соревновательными мезоциклами. Здесь тренировочная работа сочетается с участием в соревнованиях, имеющих контрольно-тренировочное значение для подготовки к основным соревнованиям.

Предсоревновательные мезоциклы способствуют подготовке к основному соревнованию. В это время моделируется режим предстоящего соревнования, обеспечивается адаптация к его конкретным условиям, создаются оптимальные условия для полного использования возможностей занимающихся в решающих спортивных соревнованиях.

Соревновательные мезоциклы. Это основной тип средних циклов тренировки в период основных соревнований. Он состоит обычно из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов, способствующих достижению высоких спортивных результатов.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы характеризуются переключением от больших тренировочных нагрузок к «разгрузке» в форме активного отдыха. Мезоциклы этого типа преимущественно используются в заключительном периоде тренировки. Предупреждая перетренировку, они способствуют



сохранению на определенном уровне приобретенной тренированности и стимулированию ее роста в следующем годичном цикле тренировки.

Средние циклы в определенных сочетаниях образуют периоды годичных и многолетних циклов, являются как бы «строительными блоками» в структуре больших циклов тренировки.

Продолжительность *малого цикла (микроцикла)* от двух дней до одной недели. Каждый микроцикл состоит как минимум из двух фаз: стимуляционной, которая связана с утомлением, и восстановительной, которая представляет собой занятие восстановительного характера, активный или даже полный отдых.

Применяются микроциклы разного типа.

Тренировочные микроциклы применяются преимущественно в начале подготовительного периода годичного цикла тренировки, общеподготовительные и специально-подготовительные — в конце подготовительного периода на предсоревновательном этапе.

Подводящие микроциклы строятся по правилам непосредственного подведения занимающихся к соревнованиям.

Соревновательные микроциклы направлены на обеспечение наивысшей готовности занимающихся к соревнованиям, а также на восстановление их после предельных напряжений и оптимальную подготовку к следующему соревнованию (рис. 9).

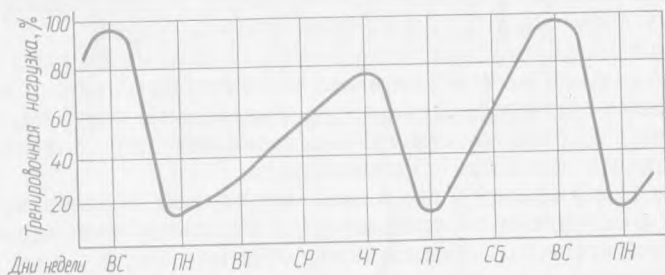


Рис. 9. Примерный соревновательный микроцикл: воскресенье — участие в соревнованиях; понедельник — активный отдых; вторник — малая нагрузка; среда — средняя нагрузка; четверг — большая нагрузка; пятница — активный отдых; суббота — средняя нагрузка, настройка на предстоящее соревнование; воскресенье — участие в соревнованиях и т. д. Сплошная линия — динамика общей тренировочной нагрузки

Восстановительные микроциклы направлены на оптимизацию восстановительных процессов, их называют разгрузочными. Они применяются после серии напряженных соревнований, в заключительном периоде годичного цикла тренировки, а также

в конце серии тренировочных микроциклов. Характеризуются сниженной величиной тренировочной нагрузки, увеличением количества дней отдыха и сменой состава упражнений с целью снятия психического и нервно-эмоционального напряжения.

В табл. 5.6 приводится пример недельного микроцикла.

Таблица 5.6. Примерный недельный микроцикл тренировки в секции лыжного спорта для начинающих лыжников

Дни недели	Направленность занятий	Характер нагрузки	
		по объему	по интенсивности
Понедельник	Совершенствование техники, развитие общей выносливости	Средняя	Средняя
Вторник	Отдых	—	—
Среда	Обучение и совершенствование техники, развитие быстроты	Средняя	Максимальная
Четверг	Отдых	—	—
Пятница	Развитие общей выносливости	Большая	Большая
Суббота	Отдых	—	—
Воскресенье	Участие в соревнованиях	Большая	Максимальная

**Оперативное планирование** осуществляется на одно тренировочное занятие. В плане занятия конкретно намечаются ведущая задача занятия, физические упражнения, их объем и интенсивность выполнения в соответствии с планом на данный мезоцикл и микроцикл, а также с учетом состояния тренированности занимающихся в данный период.

#### Примерный план занятия для группы ГТО (продолжительность 90 мин)

**Задача:** овладение техникой отталкивания в беге с высоким подниманием бедра при выносе ноги вперед.

**Разминка.** Медленный бег: мужчины — 8—10 мин, женщины — 4—6 мин. Общеразвивающие гимнастические упражнения преимущественно на координацию движений, силу и гибкость рук, туловища и ног. Между сериями гимнастических упражнений выполняются упражнения на расслабление и короткие пробежки «трусцой».

**Основная часть.** 1. Бег с ускорением: мужчины — 4×30 м, женщины — 3×30 м; бег с высоким подниманием бедра: мужчины — 3×20 м, женщины — 2×20 м; бег прыжковыми шагами: мужчины — 2×20 м, женщины — 2×15 м; повторный бег с хода с максимальной скоростью: мужчины — 2×60 м, женщины —

2×40 м. Отдых в сериях во время возвращения к месту старта, между сериями до восстановления дыхания.

2. Скоростно-силовые и силовые упражнения, преимущественно метания.

3. Бег умеренной интенсивности: мужчины — 5—12 мин, женщины — 3—8 мин.

*Заключительная часть.* Ходьба 3—5 мин, упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

Для занимающихся индивидуально по такому же принципу составляются индивидуальные планы занятий, в которых можно более точно учесть особенности каждого занимающегося. Помощь в составлении индивидуальных планов, а также методическую помощь при организации и проведении занятий, учете их эффективности осуществляют преподаватели кафедры физического воспитания через консультационный пункт спортивного клуба.

## ГЛАВА 6

### САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом должны быть обязательной составной частью здорового образа жизни студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников высших учебных заведений. Они являются неотъемлемой частью научной организации труда, восполняют дефицит двигательной активности, способствуют более эффективному восстановлению организма после утомления, повышению физической и умственной работоспособности.

Самостоятельные занятия могут проводиться в любых условиях, в разное время и включать задания преподавателя, тренера, инструктора или проводиться по самостоятельно составленной программе, индивидуальному плану. Эта форма занятий с каждым годом получает все большее распространение. Она необходима для повышения спортивных результатов спортсменов, а также способствует привлечению все более широкого круга членов коллектива вуза к занятиям, внедрению здорового образа жизни. Установка на обязательное выполнение задания, развитие инициативы, самонаблюдения и анализа своей деятельности активизирует занимающихся.

Занимающиеся при проведении самостоятельных занятий опираются на методическую помощь преподавателей кафедры физического воспитания и тренеров спортивного клуба.

#### 6.1. Планирование самостоятельных занятий

Планирование самостоятельных занятий осуществляется студентами под руководством преподавателей.

Перспективные планы самостоятельных занятий целесообразно разрабатывать на весь период обучения, т. е. на 4—6 лет. В зависимости от состояния здоровья, медицинской группы, исходного уровня физической и спортивно-технической подготовленности студенты могут планировать достижение различных результатов по годам обучения в вузе — от выполнения требований и норм комплекса ГТО до выполнения норматива мастера спорта СССР. Эти планы отражают различные задачи, которые стоят перед студентами, зачисленными в разные медицинские группы.

Главная задача самостоятельных тренировочных занятий студентов, отнесенных к *специальной медицинской группе*, — ликвидация остаточных явлений после перенесенных заболеваний и устранение функциональных отклонений и недостатков физического развития. Студенты специальной медицинской группы при проведении самостоятельных тренировочных занятий должны консультироваться и поддерживать постоянную связь с преподавателем физического воспитания и лечащим врачом.

Студентам, которые отнесены к *подготовительной медицинской группе*, рекомендуются самостоятельные тренировочные занятия с задачей овладения всеми требованиями и нормами комплекса ГТО. Одновременно с этим для данной категории студентов доступны занятия отдельными видами спорта и занятия по программе многоборья ГТО.

Студенты *основной медицинской группы* подразделяются на две категории: занимавшиеся и не занимавшиеся ранее спортом. Все студенты этой группы должны начинать с многоборной подготовки по комплексу ГТО. Студентам, ранее не занимавшимся спортом и не имеющим к нему интереса, рекомендуется заниматься по программе зимнего или летнего многоборья ГТО. Студенты, поступившие на I курс с определенной спортивно-технической подготовкой, должны стремиться постоянно совершенствовать свое спортивное мастерство.

В то же время планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом направлено на достижение единой цели, которая стоит перед студентами всех медицинских групп, — сохранение хорошего здоровья, поддержание высокого уровня физической и умственной работоспособности.

## 6.2. Формы и организация самостоятельных занятий

Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целью и задачами. Существует три формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия. В содержание самостоятельных занятий

рекомендуется включать все виды упражнений Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороте СССР».

Учитывая особое значение *утренней гигиенической гимнастики* (зарядки), ее следует ежедневно включать в распорядок дня всем студентам, аспирантам, преподавателям и сотрудникам.

В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость (например, длительный бег до утомления). Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером и резиновым жгутом, с мячом (например, элементы игры в волейбол, баскетбол, футбол с небольшой нагрузкой).

При выполнении утренней гигиенической гимнастики рекомендуется придерживаться определенной последовательности выполнения упражнений: ходьба, медленный бег, ходьба (2—3 мин); упражнения типа «потягивание» с глубоким дыханием; упражнения на гибкость и подвижность для рук, шеи, туловища и ног; силовые упражнения без отягощений или с небольшими отягощениями для рук, туловища и ног (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения с легкими гантелями — для женщин 1,5—2 кг, для мужчин — 2—3 кг, с эспандерами, резиновыми амортизаторами и др.); различные наклоны и выпрямления в положении стоя, сидя, лежа, приседания на одной и двух ногах и др.; легкие прыжки или подскоки (например, со скакалкой) — 20—30 с; медленный бег и ходьба (2—3 мин); упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

При составлении комплексов утренней гигиенической гимнастики и их выполнении рекомендуется физиологическую нагрузку на организм повышать постепенно, с максимумом в середине и во второй половине комплекса. К концу выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается и организм приводится в сравнительно спокойное состояние.

Увеличение и уменьшение нагрузки должно быть волнообразным. Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений с постепенным увеличением ее до средних величин.

Между сериями из 2—3 упражнений (а при силовых — после каждого) выполняется упражнение на расслабление или медленный бег (20—30 с).

Дозировка физических упражнений, т. е. увеличение или уменьшение их интенсивности, обеспечивается: изменением исходных положений (например, наклоны туловища вперед—вниз, не сгибая ног в коленях, с доставанием руками пола легче делать в исходном положении ноги врозь и труднее делать в исходном положении ноги вместе); изменением амплитуды движений; ускорением или замедлением темпа; увеличением или уменьше-

нием числа повторений упражнений; включением в работу большего или меньшего числа мышечных групп; увеличением или сокращением пауз для отдыха.

Для занимающихся по программе комплекса ГТО или избранным видом спорта рекомендуется во время утренней гимнастики совершенствовать технику выполнения различных упражнений, развивать наиболее отстающие физические качества. Регулярное сочетание выполнения упражнений утренней гимнастики с подготовкой по программе комплекса ГТО и с упражнениями из избранного вида спорта способствует достижению занимающимися высоких спортивных результатов. Утренняя гигиеническая гимнастика должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения комплекса утренней гимнастики рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища и рук (5—7 мин) и выполнить водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания.

*Упражнения в течение учебного дня* выполняются в перерывах между учебными или самостоятельными занятиями. Такие упражнения обеспечивают предупреждение наступающего утомления, способствуют поддержанию высокой работоспособности на длительное время без перенапряжения. Выполнение физических упражнений в течение 10—15 мин через каждые 1—1,5 ч работы оказывает вдвое больший стимулирующий эффект на улучшение работоспособности, чем пассивный отдых в два раза большей продолжительности.

Физические упражнения нужно проводить в хорошо проветренных помещениях. Очень полезно выполнение упражнений на открытом воздухе.

*Самостоятельные тренировочные занятия* можно проводить индивидуально или в группе из 3—5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Необходимо помнить, что самостоятельные занятия в одиночку можно проводить только на стадионах, спортивных площадках, в парках, в черте населенных пунктов. Самостоятельные индивидуальные занятия на местности или в лесу вне населенных пунктов во избежание несчастных случаев не допускаются. Выезд или выход для тренировок за пределы населенного пункта может проводиться группами из 3—5 человек и более. При этом должны быть приняты все необходимые меры предосторожности по профилактике спортивных травм, обморожения и т. д. Не допускается также отставание от группы отдельных занимающихся. Заниматься рекомендуется 2—7 раз в неделю по 1—1,5 ч. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня, через 2—3 часа после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше чем через 2 часа после приема пищи и не

позднее чем за час до приема пищи или до отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натощак (утром необходимо выполнять гигиеническую гимнастику). Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т. е. способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма. Специализированный характер занятий, т. е. занятия избранным видом спорта, допускается только для квалифицированных спортсменов.

Каждое самостоятельное тренировочное занятие состоит из трех частей.

Подготовительная часть (разминка) делится на две части: общеразогревающую и специальную. Общеразогревающая часть состоит из ходьбы (2—3 мин), медленного бега (женщины — 6—8 мин, мужчины — 8—12 мин), общеразвивающих гимнастических упражнений на все группы мышц. Упражнения рекомендуется начинать с мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать упражнениями для ног. После упражнений силового характера и на растягивание следует выполнять упражнения на расслабление.

Специальная часть разминки преследует цель подготовить к основной части занятий те или иные мышечные группы и костно-связочный аппарат и обеспечить нервно-координационную и психологическую настройку организма на предстоящее в основной части занятия выполнение упражнений. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитационные, специально-подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения по частям и в целом. При этом учитываются темп и ритм предстоящей работы.

Например, в занятии по тренировке в беге на 100 м специальная разминка может состоять из бега с ускорением на 30—60 м, семенящего бега на 30—40 м, бега с высоким подниманием бедра на 30—40 м, бега прыжковыми шагами на 20—30 м. Каждое упражнение повторяется по 2—4 раза. Если в тренировке запланировано два и более вида занятий, например бег 100 м и метание гранаты, то перед началом каждого вида необходимо сделать специальную разминку. В данном случае перед выполнением метания гранаты необходимо проделать несколько упражнений для рук, плечевого пояса и туловища, имитационные упражнения без гранаты, с небольшими отягощениями (камни, мячи и др.) и с самими гранатами.

В основной части изучаются спортивная техника и тактика, осуществляется тренировка, развитие физических и волевых качеств. При выполнении упражнений в основной части занятия необходимо придерживаться следующей наиболее целесообразной последовательности: сразу же после разминки выпол-

няются упражнения, направленные на изучение и совершенствование техники движений и на быстроту, затем упражнения для развития силы и в конце основной части занятия — упражнения для развития выносливости.

В заключительной части выполняются медленный бег (3—8 мин), переходящий в ходьбу (2—6 мин), и упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые обеспечивают постепенное снижение тренировочной нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.

При тренировочных занятиях продолжительностью 60 (или 90) мин можно ориентироваться на следующее распределение времени по частям занятий: подготовительная — 15—20 (25—30) мин, основная — 30—40 (45—55) мин, заключительная — 5—10 (5—15) мин.

Для управления процессом самостоятельной тренировки необходимо:

определение цели самостоятельных занятий. Целью занятий могут быть: укрепление здоровья, закаливание организма и улучшение общего самочувствия, повышение уровня физической подготовленности на основе комплекса ГТО, повышение уровня спортивного мастерства по избранному виду спорта;

определение индивидуальных особенностей занимающегося — спортивных интересов, условий питания, учебы и быта, его полевых и психических качеств и т. п. В соответствии с индивидуальными особенностями определяется реально достижимая цель занятий. Например, если занимающийся имеет отклонения в состоянии здоровья и ему определена специальная медицинская группа, то целью его самостоятельных тренировочных занятий будет укрепление здоровья и закаливание организма. Для лиц практически здоровых, но не занимавшихся ранее спортом, целью занятий на первом этапе будет повышение уровня физической подготовленности на основе комплекса ГТО с переходом в дальнейшем на занятия избранным видом спорта с целью спортивного совершенствования. Для имеющих достаточную физическую подготовку, занимавшихся ранее избранным видом спорта, целью самостоятельных тренировочных занятий будет достижение высоких спортивных результатов;

разработка и корректировка перспективного и годового плана занятий, а также плана на период, этап и микроцикл тренировочных занятий с учетом индивидуальных особенностей занимающегося и динамики показателей состояния здоровья, физической и спортивной подготовленности, полученных в процессе занятий;

определение и изменение содержания, организации, методики и условий занятий, а также применяемых средств тренировки для достижения наибольшей эффективности занятий в зависимости от результатов самоконтроля и учета тренировочных



позднее чем за час до приема пищи или до отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натощак (утром необходимо выполнять гигиеническую гимнастику). Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т. е. способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма. Специализированный характер занятий, т. е. занятия избранным видом спорта, допускается только для квалифицированных спортсменов.

Каждое самостоятельное тренировочное занятие состоит из трех частей.

Подготовительная часть (разминка) делится на две части: общеразогревающую и специальную. Общеразогревающая часть состоит из ходьбы (2—3 мин), медленного бега (женщины—6—8 мин, мужчины—8—12 мин), общеразвивающих гимнастических упражнений на все группы мышц. Упражнения рекомендуется начинать с мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать упражнениями для ног. После упражнений силового характера и на растягивание следует выполнять упражнения на расслабление.

Специальная часть разминки преследует цель подготовить к основной части занятий те или иные мышечные группы и костно-связочный аппарат и обеспечить нервно-координационную и психологическую настройку организма на предстоящее в основной части занятия выполнение упражнений. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитационные, специально-подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения по частям и в целом. При этом учитываются темп и ритм предстоящей работы.

Например, в занятии по тренировке в беге на 100 м специальная разминка может состоять из бега с ускорением на 30—60 м, семенящего бега на 30—40 м, бега с высоким подниманием бедра на 30—40 м, бега прыжковыми шагами на 20—30 м. Каждое упражнение повторяется по 2—4 раза. Если в тренировке запланировано два и более вида занятий, например бег 100 м и метание гранаты, то перед началом каждого вида необходимо сделать специальную разминку. В данном случае перед выполнением метания гранаты необходимо проделать несколько упражнений для рук, плечевого пояса и туловища, имитационные упражнения без гранаты, с небольшими отягощениями (камни, мячи и др.) и с самими гранатами.

В основной части изучаются спортивная техника и тактика, осуществляется тренировка, развитие физических и волевых качеств. При выполнении упражнений в основной части занятия необходимо придерживаться следующей наиболее целесообразной последовательности: сразу же после разминки выпол-

няются упражнения, направленные на изучение и совершенствование техники движений и на быстроту, затем упражнения для развития силы и в конце основной части занятия — упражнения для развития выносливости.

В заключительной части выполняются медленный бег (3—8 мин), переходящий в ходьбу (2—6 мин), и упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые обеспечивают постепенное снижение тренировочной нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.

При тренировочных занятиях продолжительностью 60 (или 90) мин можно ориентироваться на следующее распределение времени по частям занятий: подготовительная — 15—20 (25—30) мин, основная — 30—40 (45—55) мин, заключительная — 5—10 (5—15) мин.

Для управления процессом самостоятельной тренировки необходимо:

определение цели самостоятельных занятий. Целью занятий могут быть: укрепление здоровья, закаливание организма и улучшение общего самочувствия, повышение уровня физической подготовленности на основе комплекса ГТО, повышение уровня спортивного мастерства по избранному виду спорта;

определение индивидуальных особенностей занимающегося — спортивных интересов, условий питания, учебы и быта, его полевых и психических качеств и т. п. В соответствии с индивидуальными особенностями определяется реально достижимая цель занятий. Например, если занимающийся имеет отклонения в состоянии здоровья и ему определена специальная медицинская группа, то целью его самостоятельных тренировочных занятий будет укрепление здоровья и закаливание организма. Для лиц практически здоровых, но не занимавшихся ранее спортом, целью занятий на первом этапе будет повышение уровня физической подготовленности на основе комплекса ГТО с переходом в дальнейшем на занятия избранным видом спорта с целью спортивного совершенствования. Для имеющих достаточную физическую подготовку, занимавшихся ранее избранным видом спорта, целью самостоятельных тренировочных занятий будет достижение высоких спортивных результатов;

разработка и корректировка перспективного и годичного плана занятий, а также плана на период, этап и микроцикл тренировочных занятий с учетом индивидуальных особенностей занимающегося и динамики показателей состояния здоровья, физической и спортивной подготовленности, полученных в процессе занятий;

определение и изменение содержания, организации, методики и условий занятий, а также применяемых средств тренировки для достижения наибольшей эффективности занятий в зависимости от результатов самоконтроля и учета тренировочных

нагрузок. Учет проделанной тренировочной работы позволяет анализировать ход тренировочного процесса, вносить коррективы в планы тренировок.

### 6.3. Методика самостоятельных тренировочных занятий

Методические принципы, которыми необходимо руководствоваться при проведении самостоятельных тренировочных занятий, следующие: сознательность и активность, систематичность, доступность и индивидуализация, динамичность и постепенность.

*Принцип сознательности и активности* предполагает углубленное изучение занимающимися теории и методики спортивной тренировки, осознанное отношение к тренировочному процессу, понимание цели и задач тренировочных занятий, рациональное применение средств и методов тренировки в каждом занятии, учет объема и интенсивности выполняемых упражнений и физических нагрузок, умение анализировать и оценивать итоги тренировочных занятий. Самостоятельные занятия должны быть не только сознательными, но и активными. Занимающиеся должны проявлять инициативу и творчество в планировании занятий, подборе и использовании современных средств и методов спортивной тренировки.

*Принцип систематичности* требует непрерывности тренировочного процесса, рационального чередования физических нагрузок и отдыха в одном занятии, преемственности и последовательности тренировочных нагрузок от занятия к занятию. Необходимо, чтобы эффект каждого последующего занятия наслаивался на след, оставленный предыдущим занятием. Эпизодические занятия или занятия с большими перерывами (более 4—5 дней) неэффективны и приводят к снижению достигнутого уровня тренированности.

*Принцип доступности и индивидуализации* обязывает планировать и включать в каждое тренировочное занятие физические упражнения, по своей сложности и интенсивности доступные для выполнения занимающимися. При определении содержания тренировочных занятий необходимо соблюдать правила: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному, а также осуществлять строгий учет индивидуальных особенностей занимающихся: пол, возраст, физическую подготовленность, уровень здоровья, волевые качества, трудолюбие, тип высшей нервной деятельности и т. п.; подбор упражнений, объем и интенсивность тренировочных нагрузок осуществлять в соответствии с силами и возможностями их организма.

*Принцип динамичности и постепенности* определяет необхо-

димось повышения требований к занимающимся, применение новых, более сложных физических упражнений, увеличение тренировочных нагрузок по объему и интенсивности. Переход к более высоким тренировочным нагрузкам должен проходить постепенно с учетом функциональных возможностей и индивидуальных особенностей занимающихся.

Повышение тренировочных нагрузок может быть прямолинейно-восходящим, скачкообразным, ступенчатым или волнообразным. Использование того или иного вида зависит от цели и задач занятий на данный период, а также от индивидуальных особенностей занимающихся.

Постепенное повышение нагрузки характерно для одного занятия, для недельного и годового цикла и для многолетней тренировки. Игнорирование принципа постепенности, ускоренная, форсированная подготовка не способствуют достижению запланированных результатов, могут быть вредными для здоровья.

Если в тренировочных занятиях был перерыв по причине болезни, то начинать занятия следует после разрешения врача при строгом соблюдении принципа постепенности. Вначале тренировочные нагрузки значительно снижаются и постепенно доводятся до запланированного в тренировочном плане уровня.

Все вышеперечисленные принципы находятся в тесной взаимосвязи. Это различные стороны единого, целостного процесса повышения функциональных возможностей занимающихся.

**Особенности занятий для женщин.** Организм женщины имеет анатомо-физиологические особенности, которые необходимо учитывать при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями или спортивной тренировки. В отличие от мужского женский организм характеризуется менее прочным строением костей, меньшим общим развитием мускулатуры тела, более широким тазовым поясом и более мощной мускулатурой тазового дна. У женщин значительно слабее развиты мышцы — сгибатели кисти, предплечья и плечевого пояса. Для здоровья женщины большое значение имеет развитие мышц брюшного пресса, спины и тазового дна. От их развития зависит нормальное положение внутренних органов. Особенно важно развитие мышц тазового дна.

Одной из причин недостаточного развития этих мышц у студенток и работниц умственного труда является малоподвижный образ жизни. При сидячем положении мышцы тазового дна не противодействуют внутрибрюшному давлению и растягиваются от тяжести лежащих над ними органов. В связи с этим мышцы теряют свою эластичность и прочность, что может привести к нежелательным изменениям положения внутренних органов и к ухудшению их функциональной деятельности. Для укрепления мышц брюшного пресса и тазового дна рекомендуется выполнять

упражнения в положении сидя и лежа на спине с подниманием, отведением, приведением и круговыми движениями ног, с подниманием ног и таза до положения «березка», различного рода приседания.

Ряд характерных для организма женщины особенностей имеется и в деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем. Все эти особенности выражаются более частым пульсом и дыханием, менее выраженным повышением кровяного давления и, что особенно важно учитывать в процессе спортивной тренировки, более продолжительным периодом восстановления организма после физической нагрузки, а также более быстрой потерей состояния тренированности при прекращении тренировок.

Женщинам при занятиях физической культурой и спортом следует особенно внимательно осуществлять врачебный контроль и самоконтроль. Необходимо наблюдать за влиянием учебных и самостоятельных занятий, тренировок, соревнований на течение овариально-менструального цикла и характер его изменения. Во всех случаях неблагоприятных отклонений занимающиеся женщины должны обратиться к врачу.

По своему физическому состоянию и характеру функциональных сдвигов в различные фазы овариально-менструального цикла девушки и женщины, занимающиеся физической культурой и спортом, делятся на четыре группы:

1-я группа — лица с хорошим физическим состоянием и самочувствием, высокой работоспособностью во все фазы цикла. Их большинство, и они не нуждаются в ограничениях на занятиях физическими упражнениями и на спортивной тренировке в период менструации.

2-я группа — определенное количество лиц, у которых в период менструации наблюдается некоторая слабость, вялость, сонливость, пониженная работоспособность в связи с ощущением быстро нарастающей общей усталости. Этой группе занимающихся во время учебных и самостоятельных занятий, спортивных тренировок целесообразно уменьшить физическую нагрузку (сдача норм ГТО, контрольные испытания, участие в соревнованиях нежелательны).

3-я группа — небольшое количество лиц с беспокойным сном и повышенной раздражительностью во время менструаций, болями внизу живота, в поясничной области. Иногда движения у них скованны, судорожны, они часто жалуются на головные боли, имеют частый пульс и повышенное артериальное давление. Эти занимающиеся требуют значительного ограничения физических нагрузок на занятиях и тренировках. Они не должны участвовать в соревнованиях.

4-я группа — очень незначительное количество лиц с явлениями общей интоксикации (головная боль, плохой сон, недо-

могание, частый пульс, тошнота, отсутствие аппетита, жажда, боли в мышцах, суставах и т. п.). Они в период менструаций не должны заниматься физической культурой и спортом (им противопоказаны учебные и самостоятельные занятия физическими упражнениями, тренировки и тем более соревнования).

Всем женщинам противопоказаны физические нагрузки, спортивная тренировка и участие в спортивных соревнованиях в период беременности. После родов к тренировочным занятиям рекомендуется приступать не ранее чем через 8—10 месяцев.

Особенности женского организма должны строго учитываться в организации тренировочных занятий и методике их проведения.

Подбор физических упражнений, их характер и интенсивность должны соответствовать физической подготовленности, возрасту и индивидуальным возможностям студенток. При проведении занятий должны быть исключены случаи форсирования тренировки с целью быстрого достижения высоких результатов. Большое внимание должно уделяться разминке, которую следует проводить более тщательно и более продолжительно, чем при занятиях с мужчинами. При выполнении упражнений следует остерегаться резких сотрясений, мгновенных сильных напряжений и усилий в момент приземления после прыжка или рывка при подъеме груза.

Даже для хорошо подготовленных спортсменок рекомендуется исключать упражнения, вызывающие повышение внутрибрюшного давления и затрудняющие деятельность органов брюшной полости и малого таза. К таким упражнениям относятся прыжки в глубину, поднимание тяжестей и другие упражнения, сопровождающиеся задержкой дыхания и натуживанием.

При выполнении упражнений на силу и быстроту движений следует более постепенно увеличивать тренировочную нагрузку, более плавно доводить ее до оптимальных пределов, чем при занятиях с мужчинами.

Упражнения с отягощениями рекомендуется применять небольшими сериями по 12—15 движений с вовлечением в работу различных мышечных групп. В интервалах между сериями выполняются упражнения на расслабление с глубоким дыханием и другие упражнения, обеспечивающие активный отдых.

Функциональные возможности аппарата кровообращения и дыхания у девушек и женщин значительно ниже, чем у юношей и мужчин, поэтому нагрузка на выносливость для девушек и женщин должна быть меньше по объему и повышаться на более продолжительном отрезке времени.

При проведении самостоятельных тренировочных занятий девушкам и женщинам необходимо более тщательно вести днев-

ник самоконтроля и в случае появления признаков значительного утомления или других нежелательных ощущений снижать тренировочную нагрузку или временно прекращать тренировочные занятия для отдыха. При стойких нежелательных явлениях необходимо обратиться за консультацией к преподавателю и врачу.

Самостоятельные занятия по широкой программе или по комплексу ГТО, или по избранным видам спорта благоприятно отражаются на здоровье женского организма. Укрепляются нервная, сердечно-сосудистая и дыхательная системы, а также все мышечные группы и костно-связочный аппарат. Благодаря тщательному подбору упражнений, оптимальному объему и интенсивности тренировочных нагрузок занятия способствуют формированию изящного телосложения и грациозности движений.

**Средства и методы воспитания физических качеств.** С помощью воспитания физических качеств осуществляется повышение физической подготовленности занимающихся, которое способствует укреплению здоровья и формированию телосложения. Физические качества, развиваемые с помощью физической (спортивной) тренировки, имеют свойство переноса, т. е. их более высокое развитие переносится на все виды деятельности человека на производстве и в быту и проявляется в повышении эффективности умственной и физической работы.

Различают общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка заключается в гармоничном развитии всех физических качеств: силы, быстроты движений (скорости), координации движений (ловкости), гибкости, выносливости.

*Воспитание силы.* Силой (или силовыми способностями) называют способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Сила как физическое качество характеризуется степенью напряжения или сокращения мышц. Развитие силы сопровождается утолщением и образованием новых мышечных волокон. Развивая массу различных мышечных групп, можно изменять конфигурацию тела (телосложение).

Средствами воспитания силы являются: гимнастические упражнения с отягощением (как отягощение используется масса собственного тела или отдельных его частей — сгибание и выпрямление рук в упорах, подтягивание на перекладине, наклоны и выпрямление туловища, приседания и т. п.); разнообразные прыжки; специальные силовые упражнения с малыми отягощениями (гантелями, эспандерами, резиновыми амортизаторами, облегченными гириями, облегченной штангой); специальные силовые упражнения с большими отягощениями (гириями, штангой и др.).

Наиболее распространены следующие методы воспитания силы.

Метод максимальных усилий — характеризуется выполнением упражнений с применением предельных или околопредельных отягощений (90% от рекордного для данного спортсмена). Каждое упражнение выполняется сериями. В одной серии (при одном подходе к снаряду) выполняются 1—3 повторений. За одно занятие выполняются 5—6 серий. Отдых между сериями составляет 4—8 мин (до восстановления). Преимущественно развивается при использовании этого метода максимальная динамическая сила.

Метод повторных усилий (или метод «до отказа») предусматривает упражнения с отягощением 30—70% от рекордного, которые выполняются сериями до 4—12 повторений в одном подходе. За одно занятие выполняется 3—6 серий. Отдых между сериями — 2—4 мин (до неполного восстановления). При этом методе происходит эффективное наращивание мышечной массы.

Метод динамических усилий связан с применением малых и средних отягощений (до 30% от рекордного, чтобы не искажалась техника движений). Упражнения выполняются сериями по 15—25 повторений за один подход в максимально быстром темпе. За одно занятие выполняется 3—6 серий. Отдых между сериями 2—4 мин. С помощью этого метода преимущественно развиваются скоростно-силовые качества.

Изометрический (статический) метод предполагает статическое максимальное напряжение различных мышечных групп продолжительностью 4—6 с. За одно занятие упражнение повторяется 3—5 раз с отдыхом после каждого напряжения продолжительностью 30—60 с. Этот метод развивает преимущественно силу, которая в наибольшей степени проявляется при статической работе.

При выполнении силовых упражнений их необходимо сочетать с упражнениями на гибкость и с расслаблением участвовавших в работе мышц. Наибольшее внимание следует уделять развитию мышц живота и спины, учитывая, что они определяют возможности человека при выполнении трудовых и бытовых действий, а также спортивных упражнений. Крепкий «мышечный корсет» способствует нормальному функционированию внутренних органов, положительно сказывается на состоянии здоровья человека.

*Воспитание быстроты движений (скорости).* Быстрота движений характеризуется временем двигательной реакции, максимальной скоростью одного движения и максимальной частотой движений в единицу времени.

К средствам воспитания быстроты движений относятся: физические упражнения, выполняемые с максимальной скоростью;



скоростно-силовые упражнения (прыжки, метания и др.); подвижные и спортивные игры.

Применяется два основных метода воспитания скорости: повторное выполнение упражнений в максимально быстром темпе в облегченных условиях (преодоление отдельных отрезков дистанции, бег под уклон, метание облегченных снарядов и т. п.); повторное выполнение упражнений в максимально быстром темпе в затрудненных условиях (удлинение пробегаемых отрезков, бег в подъем, метание более тяжелых снарядов и т. п.).

При выполнении упражнений на развитие быстроты движений необходимо выполнять определенные требования. Повторные упражнения следует выполнять с околопредельной или предельной интенсивностью. Длительность выполнения каждого упражнения не должна быть большой, так как поддерживать долго максимальную интенсивность невозможно. Во время отдыха между повторением упражнений рекомендуется использовать медленную ходьбу или покой, а сам отдых продолжать до восстановления дыхания. Упражнения повторяются до тех пор, пока скорость не начнет снижаться; дальнейшее выполнение упражнений на быстроту движений следует прекратить.

*Воспитание ловкости (координации движений).* Ловкость — способность управлять своими движениями во времени и пространстве, быстро овладевать новыми движениями, способность перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Средством воспитания ловкости являются упражнения со сложной координацией движений.

В качестве методов применяют: разучивание новых упражнений; многократное повторение упражнений со сложной координацией движений; выполнение упражнений в две стороны поочередно (вправо и влево); выполнение упражнений поочередно правой и левой рукой (ногой); выполнение упражнений в меняющихся, нестандартных условиях (подвижные и спортивные игры).

Упражнения на ловкость рекомендуется включать в первую треть тренировочного занятия, примерно 15-минутными сериями.

*Воспитание гибкости.* Гибкость — способность выполнять движения с большой амплитудой. Для развития гибкости применяют следующие средства: активные свободные движения с постепенно увеличивающейся амплитудой, например маховые движения руками; повторные пружинящие движения (в выпаде, в полушпагате, пружинящие наклоны и др.); движения с использованием инерции, например махи ногами; движения с доставкой ориентиров (махи ногами, доставая вытянутые вперед руки, ветви деревьев и др.); движения с помощью партнера, помогающего увеличить амплитуду; движения с отягоще-

ниями с большой амплитудой; движения с большой амплитудой у дополнительной опоры (у гимнастической стенки, у дерева и т. п.).

Основным методом является регулярное многократное повторение упражнений на гибкость. Например, выполнение их при проведении ежедневной утренней гигиенической гимнастики, во время проведения тренировочных занятий в их подготовительной и заключительной части и т. д.

*Воспитание выносливости.* Выносливость как физическое (двигательное) качество есть способность организма длительное время эффективно выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление. Различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость — способность организма длительное время эффективно выполнять любую мышечную работу, преодолевая наступающее утомление.

Специальная выносливость — способность длительное время эффективно выполнять специфическую мышечную работу, присущую тому или иному виду физических упражнений или виду спорта, преодолевая наступающее утомление. Специальная выносливость развивается на основе общей выносливости и подразделяется на скоростную, силовую и выносливость в упражнениях ациклической и смешанной структуры.

Уровень развития выносливости определяется прежде всего: функциональными возможностями сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и нервной систем, а также печени (по скорости и эффективности распада гликогена);

уровнем протекания процессов обмена веществ и устойчивости по отношению к неблагоприятным сдвигам во внутренней среде организма;

координацией деятельности различных органов и систем организма человека.

При выполнении упражнений на выносливость тренировочная нагрузка характеризуется следующими компонентами: интенсивностью упражнений, продолжительностью упражнений, числом повторений, продолжительностью интервалов отдыха, характером отдыха.

Интенсивность физической нагрузки может определяться по частоте сердечных сокращений (ЧСС), т. е. по пульсу. Пульс измеряется сразу после выполнения упражнения и подсчитывается в течение 10 с. Полученная цифра умножается на 6, чтобы определить ЧСС за одну минуту. Если задание выполняется длительное время, для контроля за поддержанием интенсивности пульс подсчитывается несколько раз.

Рекомендуется придерживаться следующей градации интенсивности:

1) малая интенсивность — ЧСС до 130 ударов в минуту. При

этой интенсивности эффективного воспитания выносливости не происходит, однако создаются предпосылки для этого: расширяется сеть кровеносных сосудов в скелетных мышцах и в сердечной мышце. В связи с этим рубеж 130 уд/мин назван порогом готовности;

2) средняя интенсивность — ЧСС от 130 до 150 уд/мин. Работа в этой зоне интенсивности обеспечивается аэробными механизмами энергообеспечения, когда энергия вырабатывается в организме при достаточном притоке кислорода с помощью окислительных реакций;

3) большая интенсивность — ЧСС от 150 до 180 уд/мин. В третьей тренировочной зоне интенсивности к аэробным механизмам подключаются анаэробные механизмы энергообеспечения, когда энергия образуется при распаде энергетических веществ в условиях недостатка кислорода.

Субъективно при работе в анаэробных условиях занимающиеся сравнительно быстро ощущают сильное утомление. Переход к анаэробным механизмам энергообеспечения у разных людей происходит неодинаково. У физически нетренированных он может наступать даже при ЧСС 130—140 уд/мин, у тренированных — при ЧСС 160—165 уд/мин;

4) предельная интенсивность — ЧСС 180 уд/мин и более. В этой зоне интенсивности совершенствуются анаэробные механизмы энергообеспечения.

При циклических движениях (бег, бег на лыжах и т. п.) нагрузки большой и предельной интенсивности можно рекомендовать только физически тренированным лицам в возрасте от 16 до 35 лет, не имеющим отклонений в состоянии здоровья. Лицам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, отнесенным при медицинском освидетельствовании к специальной медицинской группе, интенсивность тренировочной нагрузки необходимо подбирать особенно осторожно, начинать тренироваться с применением нагрузок малой интенсивности и только при хорошем самочувствии и положительных данных врачебного контроля и самоконтроля переходить к нагрузкам более высокой зоны интенсивности.

Зависимость максимальной величины ЧСС от возраста при тренировке на выносливость можно определить по формуле:

$$\text{ЧСС (максимальная)} = 220 - \text{возраст (в годах)}.$$

Например, для занимающихся в возрасте 18 лет максимальная ЧСС будет равна  $220 - 18 = 202$  уд/мин; для лиц 30 лет — 190; 40 лет — 180; 60 лет — 160 уд/мин.

Исследованиями установлено, что для разного возраста минимальной интенсивностью по ЧСС, которая дает тренировочный эффект, является: для лиц 20 лет — 134 уд/мин; 30 лет —

129; 40 лет — 124; 50 лет — 118; 60 лет — 113; 65 лет — 108 уд/мин.

Учитывая наличие максимальных и минимальных величин интенсивности по ЧСС, можно определить зоны оптимальных и больших нагрузок при проведении самостоятельных тренировочных занятий (рис. 10). Например, для лиц 20 лет оптимальной зоной будет диапазон ЧСС от 150 до 177 уд/мин, зоной больших нагрузок — от 177 до 200 уд/мин; для лиц 25 лет — соответственно 145—172 и 172—195 уд/мин и т. д.

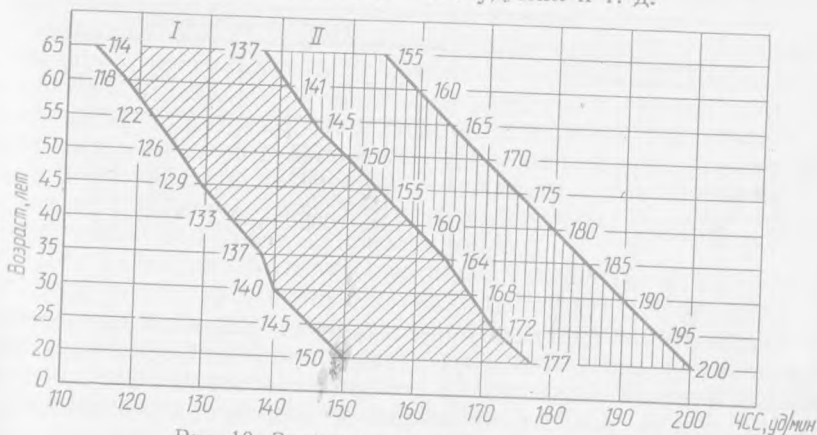


Рис. 10. Зоны тренировочных нагрузок по ЧСС: I — зона оптимальных нагрузок, II — зона больших нагрузок

В зависимости от лучших индивидуальных результатов занимающихся на основе обобщения рекомендаций, разработанных разными авторами, можно предложить следующие градации интенсивности преодоления дистанции в легкоатлетическом беге и в беге на лыжах (табл. 6.1).

Таблица 6.1. Градации интенсивности физической нагрузки на выносливость\*

Характеристика интенсивности	Условная величина интенсивности, %	
	по отношению времени ко времени личного рекорда на данной дистанции	по отношению скорости к скорости, достигнутой при установлении личного рекорда на данной дистанции
Малая	121—135	82—74
Средняя	109—120	91—83
Большая	104—108	96—92
Предельная	100—103	100—97

\* См.: Масляков В. А., Нагорный В. Э., Солдатов А. Д. Лыжный спорт. М. 1971, С. 37.

Если занимающийся знает свой личный рекорд в беге на какую-либо дистанцию, то он с помощью данной таблицы может рассчитать все четыре градации интенсивности по скорости и по времени и использовать эти расчеты в процессе тренировки. Например, при личном рекорде в беге на 3000 м у мужчин, равном 14,00 мин (840 с), каждая степень интенсивности будет выражаться следующими величинами (табл. 6.2).

Т а б л и ц а 6.2. Примерный расчет различных уровней интенсивности

Характеристика интенсивности	Величина интенсивности	
	по времени, с	по скорости, м/с
Малая	1016—1134	2,9—2,6
Средняя	915—1008	3,3—3,0
Большая	873—907	3,4—3,2
Предельная	840—865	3,6—3,5

Такой расчет градации интенсивности позволит более точно определить тренировочные нагрузки в процессе применения различных методов воспитания и совершенствования выносливости.

Средствами воспитания общей и скоростной выносливости являются циклические упражнения, в том числе и такие наиболее распространенные, как ходьба, бег, ходьба и бег на лыжах и т. п.

Методами воспитания и совершенствования *общей выносливости* являются равномерный, который заключается в преодолении тренировочной дистанции с равномерной скоростью малой или средней интенсивности, и переменный, который состоит в преодолении дистанции с переменной скоростью, например, когда на фоне бега малой интенсивности на отдельных отрезках дистанции выполняются ускорения средней или большой интенсивности.

К методам воспитания *скоростной выносливости* относятся переменный с чередованием малой, средней, большой и предельной интенсивности; повторный — многократное повторение укороченных отрезков тренируемой дистанции с большой или предельной интенсивностью и отдыхом между преодолением отрезков до полного восстановления дыхания; интервальный — повторное выполнение укороченных отрезков дистанции, но со строго дозированными (укороченными по времени) интервалами отдыха, при которых не происходит полного восстановления, и каждый последующий отрезок преодолевается в фазе недовосстановления организма после предыдущей работы.

Средствами воспитания *силовой выносливости* являются упражнения с отягощениями с применением небольших весов (до 50% от предельного). Отягощениями могут быть: масса собственного тела или отдельных его частей, гантели, камни и другие предметы, эспандеры и резиновые амортизаторы, облегченные гири и штанги.

В числе методов применяется многократное выполнение упражнений с отягощением сериями до утомления в каждой серии и с отдыхом между сериями до восстановления. В одном занятии может выполняться от 4 до 8 серий.

*Выносливость в упражнениях ациклической и смешанной структуры* воспитывается и совершенствуется с помощью выполнения отдельных элементов и целостных упражнений данного вида. К методам относятся: многократное выполнение отдельных элементов и целостного упражнения; повторное выполнение элементов и целостного упражнения с сокращением пауз отдыха; повышение плотности тренировочных занятий; увеличение числа занятий в недельном цикле.

Для развития общей и специальной выносливости необходимо выполнять следующие правила: повторять упражнения до утомления и на фоне утомления; строго координировать дыхание с движениями; интенсивность тренировочной нагрузки тщательно регулировать с помощью показателей ЧСС; стремиться установить оптимальную массу тела.

## ГЛАВА 7

### СРЕДСТВА ДЛЯ ОРГАНИЗОВАННЫХ И САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

Наиболее распространенными в вузах средствами организованных и самостоятельных самодеятельных занятий являются следующие физические упражнения и виды спорта: ходьба и бег, кросс и эстафеты, дорожки здоровья, плавание, ходьба и бег на лыжах, велосипедные прогулки, женская гимнастика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, спортивные и подвижные игры, спортивное ориентирование, туристские походы, занятия на тренажерах.

#### 7.1. Ходьба и бег

Наиболее доступными и полезными средствами физической тренировки являются ходьба и бег на открытом воздухе в условиях лесопарка.

Ходьба — естественный вид движений, в котором участвует большинство мышц, связок, суставов. Ходьба улучшает обмен веществ в организме и активизирует деятельность сердечно-со-

судитой, дыхательной и других систем организма. Интенсивность физической нагрузки при ходьбе легко регулируется в соответствии с состоянием здоровья, физической подготовленностью и тренированностью организма. Эффективность воздействия ходьбы на организм человека зависит от длины шага, скорости ходьбы и ее продолжительности.

При определении физической нагрузки следует учитывать ЧСС (пульс) (табл. 7.1). Пульс подсчитывается в процессе

Таблица 7.1. Определение оптимальной интенсивности ходьбы по ЧСС

Время ходьбы, мин	ЧСС для мужчин, уд/мин (для женщин на 6 уд/мин больше)				
	до 30 лет	30—39 лет	40—49 лет	50—59 лет	60—69 лет
30	145—155	135—145	125—135	110—120	100—110
60	140—150	130—140	120—130	105—115	95—105
90	135—145	125—135	115—125	100—110	90—100
120	130—140	120—130	110—120	95—105	85—95

кратковременных остановок во время ходьбы и сразу после окончания тренировки в течение 10 с. Полученная цифра умножается на шесть и определяется ЧСС в минуту.

Перед тренировкой по ходьбе необходимо сделать короткую разминку: в течение 6—8 мин выполнить гимнастические упражнения для рук, туловища (повороты, наклоны и др.), ног (маховые движения, приседания и др.). Заканчивая тренировочную ходьбу, надо постепенно снизить скорость, чтобы в последние 5—10 мин ходьбы ЧСС была на 10—15 уд/мин меньше указанного в таблице. Через 8—10 мин после окончания тренировки (после отдыха) частота пульса должна вернуться

Таблица 7.2. Примерная величина дистанции и времени, затрачиваемого на ходьбу в первые тридцать тренировок

Дни тренировки	Дистанция, км	Среднее время на 1 км пути, мин	Длительность тренировки, мин
1—4	2	15	30
5—7	3	15	45
8—9	3	13	39
10—12	4	13	52
13—15	5—4	12	60—48
16—18	5	12	60
19—21	5	10	50
22—24	6	12	72
24—25	6	10	60
26—27	7	10	70
28—30	8	10	80

Таблица 7.3. Примерный план первых 12 занятий с использованием ходьбы в чередовании с бегом, м

№ занятия	Продолжительность, мин	Содержание	Круги (400 м)										Итого
			1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й	8-й	9-й	Всего	
1—2	35—40	Бег		100 + 100*	100 + 100	200						600	1600
		Ходьба	400	100 + 100*	100 + 100	200						1000	
3—4	35—40	Бег	100 + 100	100 + 100	200	300	300					1200	2400
		Ходьба	100 + 100	100 + 100	200	100	100	400				1200	
5—6	30—35	Бег	100 + 100	200	200	300	300	200				1400	2800
		Ходьба	100 + 100	200	200	100	100	200	400			1400	



№ занятия	Продолжительность, мин	Содержание	Круги (400 м)										Итого
			1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й	8-й	9-й	Всего	
7—8	30—35	Бег	100 + 100	200	300	300	200	300	200			1700	2800
		Ходьба	100 + 100	200	100	100	200	100	100 + 100			1100	
9—10	25—30	Бег	200	300	200	300	150	200	300			1650	3100
		Ходьба	200	100	100	250	200	100	100	400		1450	
11—12	25—30	Бег	300	300	200	300	300	200	200	400		2200	3600
		Ходьба	100	100	200	100	100	100	100	200	400	1400	

\* Отметка 100+100 в графах бега и ходьбы означает чередование 100 м бега+100 м ходьбы.

к исходному уровню, который был до тренировки. Увеличение дистанции и скорости ходьбы должно нарастать постепенно (табл. 7.2).

**Чередование ходьбы с бегом.** При хорошем самочувствии и свободном выполнении тренировочных нагрузок по ходьбе можно переходить к чередованию бега с ходьбой, что обеспечивает постепенное нарастание нагрузки и дает возможность контролировать ее в строгом соответствии со своими индивидуальными возможностями и рекомендациями врача (табл. 7.3).

Тренировочные занятия рекомендуется проводить на стадионе или в лесопарке, для чего необходимо в первом периоде тренировки подготовить круг на 400 м с разбивкой на 100-метровые отрезки.

После выполнения бега в чередовании с ходьбой и при наличии хорошего самочувствия можно переходить к непрерывному бегу.

**Бег** является наиболее эффективным средством укрепления здоровья и повышения уровня физической тренированности. При занятиях бегом происходят более глубокие, чем при ходьбе, полезные изменения во всех внутренних системах организма человека. Увеличивать продолжительность бега следует постепенно (табл. 7.4).

Таблица 7.4. Примерная продолжительность непрерывного бега в одном занятии на 4 месяца тренировки

Пол	Возраст, лет	Продолжительность бега по месяцам, мин			
		1-й	2-й	3-й	4-й
Мужчины	До 24	10	13	16	20
	25—33	10	12	15	18
	34—44	8	10	13	16
	45—59	6	8	11	14
	60 и старше	4	6	9	12
Женщины	До 21	8	11	14	17
	22—29	6	9	12	15
	30—41	4	7	10	13
	42—57	3	5	8	11
	58 и старше	2	4	6	9

При систематической тренировке в дальнейшем мужчины могут довести время непрерывного бега до 50—70 мин (8—10 км) и более, женщины — до 40—50 мин (5—6 км) и более.

Обязательным условием является круглогодичность занятий бегом. Тренировочные занятия зимой способствуют закаливанию организма, повышению его сопротивляемости простудным и некоторым инфекционным заболеваниям.

Начиная занятия, надо соблюдать самое главное условие — темп бега должен быть невысоким и равномерным, бег должен доставлять удовольствие, «мышечную радость». Если нагрузка является слишком высокой, быстро наступает утомление, следует снижать темп бега или несколько сокращать его продолжительность. Темп и длительность бега можно увеличивать, когда физическая нагрузка переносится легко и появляется желание и возможность бегать быстрее и больше по времени.

Регулировать интенсивность физической нагрузки можно по ЧСС. При беге она не должна превышать 180 уд/мин минус возраст. Важным показателем приспособленности организма к беговым нагрузкам является скорость восстановления ЧСС сразу после окончания бега. Для этого определяется частота пульса в первые 10 с после окончания бега, пересчитывается на 1 мин и принимается за 100%. Хорошей реакцией восстановления считается снижение ЧСС через 1 мин на 20%, через 3 мин — на 30, через 5 мин — на 50, через 10 мин — на 70—75% (отдых в виде медленной ходьбы).

Для укрепления здоровья и поддержания хорошей физической подготовленности достаточно бегать ежедневно по 3—4 км или в течение 20—30 мин. Наиболее важен не объем работы, а регулярность занятий.

## 7.2. Кросс, эстафеты и «дорожки здоровья»

**Кросс** — это бег в естественных условиях по пересеченной местности с преодолением подъемов, спусков, канав, кустарника и других препятствий. Он прививает способность к ориентированию и быстрому передвижению на большие расстояния по незнакомой местности, к преодолению естественных препятствий, умению правильно оценить и распределить свои силы и т. д.

Различные условия местности, по которой пролегает кроссовая трасса, заставляют бегуна изменять технику бега. На твердом каменистом грунте шаг немного укорачивается. Во избежание сотрясений и ушибов пятки нога ставится с передней части стопы. При беге по мягкому грунту (по заболоченной местности, песку и т. п.), чтобы меньше вязнуть, бегун также укорачивает шаги, частота их увеличивается, нога ставится на всю ступню; полное, резкое отталкивание делать не рекомендуется. По глинистому, сырому, скользкому грунту лучше пройти быстрым шагом, расставляя стопы в стороны несколько шире обычного.

На подъемах шаг укорачивается, стопа ставится с передней части больше под себя, наклон туловища увеличивается. При беге под уклон туловище, наоборот, несколько отклоняется назад, стопа ставится с пятки. На пологом склоне следует бежать широким шагом, с увеличением крутизны шаг укорачивается.

При крутых подъемах и спусках бежать следует не по прямой, а наискось или зигзагами, но так, чтобы не уклониться в сторону от трассы.

При беге в кустах нужно следить за направлением трассы бега, за возможными изменениями ее направления, а также предохранять лицо и туловище от ударов веток. Мелкие канавы и ручьи шириной до 2 м преодолеваются простым прыжком-шагом. Большие канавы или овраги лучше пробегать по дну или обойти. Препятствия небольшой высоты (50—60 см) в виде изгородей, заборов, поваленных деревьев при хорошем, твердом грунте преодолеваются без опоры барьерным шагом. При плохом (мягком, рыхлом) грунте высокие препятствия преодолеваются или с наступлением на них ногой, или с опорой на них одной рукой и разноименной ногой.

Местом для занятий может быть лес или лесопарк. Для определения объема и интенсивности физической нагрузки можно воспользоваться рекомендациями, которые даны по ходьбе и бегу.

**Эстафеты** — командный вид соревнований, которые могут проводиться по различным видам физических упражнений: ходьбе, бегу, бегу на лыжах, плаванию, велосипедному спорту и другим с включением элементов гимнастики, спортивных игр, упражнений с тяжестями и т. п. Они могут быть по одному виду или комбинированные, включающие этапы по различным видам физических упражнений.

Эстафеты проводятся между командами, составленными из представителей одного пола или между смешанными командами, когда различные этапы преодолевают мужчины и женщины.

Эстафеты отличаются высокой эмоциональностью, участники получают большую физическую и нервно-психическую нагрузку, поэтому к участию в эстафетах рекомендуется привлекать занимающихся, достигших определенного уровня физической подготовленности.

**«Дорожки здоровья».** Оздоровительный и тренирующий эффект на «дорожках (тропах) здоровья» обеспечивается комплексным воздействием физических упражнений и природных факторов. Они оборудуются в лесопарках или лесных массивах, в условиях пересеченной местности. На рис. 11 показана примерная схема «дорожки здоровья», которая включает следующие приспособления: 1) бревно высотой 40—70 см, длиной 6—10 м; 2) столбики высотой 70, 80, 90 и 120 см, диаметром 25—40 см устанавливаются на расстоянии 10—15 см; 3) балансирующее бревно высотой 30 см, длиной 10—12 м устанавливается через канаву (ручей и т. п.), один конец бревна не укрепляется; 4) гимнастические столбики высотой 120 см, диаметром 15 см, на каждом 5—6 ступенек длиной 20 см, устанавливается 3—5 столбиков; 5) барьеры в количестве 6—10 шт.,

высотой 50—70 см, шириной 80 см, диаметр столбиков и перекладины 10—12 см, устанавливаются на расстоянии 10—30 м; 6) две перекладины высотой 210 и 180 см; 7) тренажер для развития мышц туловища; 8) горизонтальная лестница длиной 6 м, шириной 60 см, высотой 200—210 см, расстояние между перекладинами 30 см; 9) силовые тренажеры — 4—6 шт., дли-

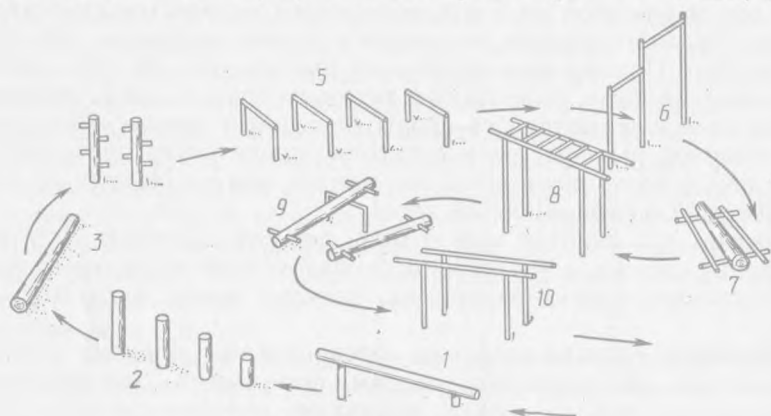


Рис. 11. Схема «дорожки здоровья»

на 3—4 м, ручки длиной 15—20 см; 10) брусья высотой 100 см, длиной 4 м, шириной 60 см. Могут быть и другие приспособления и тренажеры, а также варианты их размещения. Протяженность дорожки от 2 до 3 км и более.

При передвижении по «дорожке здоровья» с помощью ходьбы и бега или с помощью бега можно выполнять следующие упражнения:

1. На бревне — ходьба по бревну с различным положением рук, приседаниями и полуприседаниями, поворотами на 90—360°; стоя на бревне движения ногами и руками.

2. У столбиков для прыжков — бег зигзагами между столбиками или во время бега перепрыгивание через столбики, разводя ноги в стороны и опираясь руками о столбик.

3. Ходьба и бег по балансировочному бревну.

4. У гимнастических столбиков — держась за ступеньку, стоя лицом к столбику, махи ногой вперед, назад, в стороны; в наклоне вперед, держась за ступеньку, приседания на опорной ноге или наклоны туловища к опорной ноге.

5. У барьеров — прыжки через барьеры с помощью или без помощи рук; бег с пролезаниями под барьеры; бег с чередованием пролезаний под барьеры и прыжков через них.

6. На перекладине — в висе подтягивание, поднимание ног (согнутых, прямых) к перекладине, повороты туловища вправо и влево, размахивание.

7. На тренажере, развивающем силу мышц спины и живота, — сидя, ноги под упором — наклоны туловища вперед и назад (руки вдоль туловища или за голову); лежа на животе, ноги под упором (руки вдоль туловища или за голову) — опускание и поднятие туловища; в упоре лежа — сгибание и разгибание рук; сидя — поднятие ног (согнутых или прямых).

8. На горизонтальной лестнице — передвижение в висе вперед и назад; выполнение в висе махов ногами вперед и назад и т. д.

9. На силовых тренажерах для рук — жим и выталкивание бревна от груди вверх, тяга снизу до пояса, рывки снизу вверх на вытянутые руки.

10. В упоре на брусках — сгибание и выпрямление рук, размахивание, передвижение в упоре на руках вперед и назад.

### 7.3. Оздоровительное плавание

Оздоровительным плаванием занимаются в летние каникулярные периоды в открытых водоемах, а в остальное время учебного года — в закрытых или открытых бассейнах с подогревом воды.

Заплывы, проплывы, игры на воде и соревнования в комплексе с воздействием закаливающих процедур, воздухом и солнцем вызывают положительные изменения в функциях и структуре нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой, пищеварительной систем, а также в опорно-двигательном аппарате, в составе крови и др.

Систематическое воздействие внешних факторов и воды во время купания или плавания способствует выработке стойких приспособительных реакций в организме, позволяющих центральной нервной системе, а через нее и всем органам и системам функционировать более рационально.

Перед занятиями плаванием рекомендуется выполнять следующие примерные специальные подготовительные упражнения пловца на суше и на воде.

На суше:

1. Имитация движений ногами при кроле на груди, сидя на скамейке, полу, земле, сериями по 30—60 с с отдыхом 20—30 с.

2. «Мельница» — вращение прямых рук в плечевом суставе вперед и назад в положении стоя, сериями по восемь вращений в каждую сторону.

3. Имитация движений руками при кроле на груди, стоя с наклоном вперед.

4. Имитация движений руками при кроле на спине в положении стоя.

5. Ходьба вперед с наклоненным вперед туловищем и с имитационными движениями рук при кроле на груди.

6. Ходьба назад с выпрямленным туловищем и с имитационными движениями руками при кроле на спине.

7. Стоя с наклоном вперед, согласованные с дыханием имитационные движения руками при кроле на груди.

8. Стоя, согласованные с дыханием имитационные движения руками при кроле на спине.

9. Имитация стартового прыжка.

10. Имитация поворота у стены, щита и т. п.

На воде:

1. Погружение в воду с головой с задержкой дыхания, выдохом в воду, открыванием глаз в воде, разыскиванием и доставанием предметов, лежащих под водой.

2. Всплывание из положения приседа в группировке, взявшись руками за голени («поплавок»).

3. Распрямление после всплывания в группировке и лежание на поверхности воды на груди с разведенными и соединенными руками и ногами, лицо опущено в воду.

4. Лежание на поверхности воды на спине с разведенными и соединенными руками и ногами.

5. Лежание на поверхности воды на груди и на спине с переменной положения тела путем вращения вокруг продольной оси.

6. Скольжение на груди (лицо опущено в воду, руки вытянуты вперед) и на спине (руки вдоль туловища), отталкиваясь от дна, а затем от бортика или поворотного щита без движения ногами. При скольжении на груди выдох делается в воду.

7. Движения в воде ногами при кроле на груди и на спине, опираясь руками о дно или бортик бассейна.

8. Скольжение на груди с задержкой дыхания (лицо опущено в воду) и скольжение на спине с работой ног.

9. Движения руками при кроле на груди, стоя в воде с наклоном, подбородок касается воды.

10. То же, при сочетании движения рук с дыханием.

11. Плавание с доской, работая одними ногами, кролем на груди.

12. Плавание кролем на груди с работой рук и ног, с опущенным в воду лицом и с задержкой дыхания.

13. Плавание кролем на спине с движением ног и рук.

14. Плавание кролем на груди с постепенным включением дыхания в ритм движения. Сначала один цикл, затем второй, третий и т. д.

15. Разучивание стартового прыжка. Сначала упражнения выполняются с бортика бассейна или с плота, а затем со стартовой тумбочки. Соскок ногами вниз из полуприседа и из основной стойки; то же с движением рук вперед — вверх из положения сзади. Стартовый прыжок вперед из положения нагнувшись с сильно согнутыми в коленях ногами, руки вытянуты

над головой, кисти соединены ладонями вниз. Выполнение стартового прыжка в целом.

16. Разучивание поворотов в левую и правую стороны. Приближение к поворотному щиту, группировка и поворот, упор ступнями в поворотный щит в положении группировки, отталкивание и скольжение.

В каждом занятии выполняются по 2—3 упражнения на суше и на воде в указанной последовательности. Переходить к следующему упражнению можно только после усвоения предыдущего. Количество повторений каждого упражнения в одном занятии от 4—6 до 8—12 раз.

В начальный период занятий необходимо постепенно увеличивать время пребывания в воде от 10—15 до 30—45 мин и добиваться, чтобы преодолевать за это время без остановок в первые пять дней 600—700 м, во вторые — 700—800 м, а затем 1000—1200 м. Для тех, кто плавает плохо, сначала следует проплыть дистанцию 25, 50 или 100 м, но повторять ее 8—10 раз. По мере овладения техникой плавания и воспитания выносливости переходить к преодолению указанных длинных дистанций. Оздоровительное плавание проводится равномерно с умеренной интенсивностью. Частота сердечных сокращений сразу после проплывания дистанции для возраста 17—30 лет должна быть в пределах 120—150 уд/мин.

При занятиях плаванием необходимо соблюдать следующие правила безопасности: занятия в открытом водоеме проводить группой 3—5 человек и только на проверенном месте глубиной не более 1 м 20 см; заниматься следует не ранее чем через 1,5—2 ч после приема пищи; запрещается заниматься плаванием при плохом самочувствии, повышенной температуре, простудных и желудочно-кишечных заболеваниях; лучшее время для занятий плаванием — с 10—11 до 13 ч, в жаркую погоду можно заниматься второй раз — с 16 до 18 ч.

## 7.4. Ходьба и бег на лыжах

В районах нашей страны со снежной зимой ходьба и бег на лыжах являются незаменимым средством активного отдыха, укрепления здоровья и закалывания. В процессе занятий лыжным спортом воспитываются и совершенствуются такие важные физические и морально-волевые качества, как быстрота движений, сила, ловкость, выносливость, смелость, решительность, настойчивость и т. д.

Индивидуальные самостоятельные занятия можно проводить только на стадионах или в парках в черте населенных пунктов; занятия на местности, отдаленной от населенных пунктов, или в лесу во избежание несчастных случаев не допускаются.

Выезд или выход на тренировки за пределы населенного



пункта должен осуществляться группами в три—пять и более человек. При этом должны быть приняты все необходимые меры предосторожности по профилактике спортивных травм, обморожений и т. д. Следите, чтобы отдельные спортсмены не отставали от группы.

Полезно заниматься на лыжах каждый день хотя бы по одному часу. Минимальное количество занятий, которое дает оздоровительный эффект и повышает тренированность организма, три раза в неделю по 1—1,5 ч и более при умеренной интенсивности (табл. 7.5).

Таблица 7.5. Дозировка интенсивности оздоровительных занятий по ЧСС\*

Возраст, лет	Интенсивность по ЧСС, уд/мин		
	малая	средняя	большая
17—30	130	150	160
31—40	120	140	150
41—50	110	120	140
51—55	100	115	135
56—60	95	110	130

\* ЧСС подсчитывается в течение 10 с сразу после окончания занятия или после прохождения отрезка дистанции с определенной интенсивностью и переводится на число ударов в 1 мин.

Для людей в возрасте от 17 до 30 лет можно рекомендовать проведение занятий с преодолением отдельных отрезков дистанции со средней и большой интенсивностью (табл. 7.6).

Таблица 7.6. Примерные объем и интенсивность на первые восемь недель занятий

Неделя	Занятие	Объем, км		Интенсивность
		жен.	муж.	
1	1 и 2	4—5	7—8	Малая
	3	5—6	8—10	»
2	4	4—5	7—8	»
	5	4—5	7—8	Малая и средняя (жен. — 1 км, муж. — 2 км)
3	6	7	10	Малая
	7	4—5	7—8	Малая и средняя (жен. — 2—3 км, муж. — 3—4 км)
	8	6—7	8—10	Малая и средняя (жен. — 3—4 км, муж. — 5—6 км)
4	9	8—10	12—15	Малая
	10 и 11	4—5	7—8	Средняя

Неделя	Занятие	Объем, км		Интенсивность
		жен.	муж.	
4	12	5—6	8—10	Малая и большая (жен. — 2—3 км, муж. — 4—5 км)
5	13	5—6	8—10	Малая и средняя (жен. — 2—3 км, муж. — 4—5 км)
	14	8—10	12—15	Малая
	15	5—6	8—10	Средняя и большая (жен. — 1,5—2 км, муж. — 3—4 км)
6	16	5—6	8—10	Малая
	17	8—10	12—15	»
	18	5—6	8—10	Средняя и большая (жен. — 2—3 км, муж. — 4—5 км)
7	19	4—5	7—8	Малая
	20	4—5	7—8	Средняя
	21	5—6	8—10	Малая
8	22	8—10	12—15	Малая и большая (жен. — 3—4 км, муж. — 5—6 км)
	23	5—6	8—10	Малая
	24	8—10	12—15	»

Для имеющих отклонения в состоянии здоровья при разрешении врача заниматься лыжами, а также для тех, кто встал на лыжи впервые, можно рекомендовать следующий режим занятий на первые четыре недели (табл. 7.7).

Таблица 7.7. Примерные объем и интенсивность на первые четыре недели занятий для лиц с отклонениями в состоянии здоровья

Неделя	Занятие	Объем, км		Интенсивность
		жен.	муж.	
1	1	2—3	3—4	Малая
	2	3—4	5—6	»
	3	3—4	5—6	»
2	4	2—3	3—4	»
	5	4—5	6—8	»
	6	3—4	5—6	Малая и средняя (жен. — 1—1,5 км, муж. — 2—3 км)
3	7	3—4	5—6	Малая
	8	4—5	6—8	Малая и средняя (жен. — 2—2,5 км, муж. — 3—4 км)
4	9	5—6	8—10	Малая
	10	5—6	8—10	Малая и средняя (жен. — 2—3 км, муж. — 4—5 км)
	11	3—4	5—6	Малая
	12	7—8	10—12	»

В дальнейшем можно варьировать объем и интенсивность занятий самостоятельно в соответствии с самочувствием и степенью тренированности с учетом показателей самоконтроля.

## 7.5. Велосипедные прогулки

Езда на велосипеде, благодаря постоянно меняющимся внешним условиям, является эмоциональным видом физических упражнений, благоприятно воздействующим на нервную систему. Ритмичное педалирование увеличивает и одновременно облегчает приток крови к сердцу, что укрепляет сердечную мышцу и развивает легкие.

Перед каждым выездом исправность машины тщательно проверяется. При этом следует убедиться, что шины достаточно накачаны; колеса, педали и кареточная ось вращаются свободно; цепь не повреждена и имеет правильное натяжение; седло прочно закреплено. Особенно тщательно проверяется исправность тормозов.

Езда на велосипеде хорошо дозируется по темпу и длине дистанции. Хорошо иметь велосипедный спидометр, с помощью которого можно определить скорость передвижения и расстояние. Обычно скорость передвижения на дорожных велосипедах составляет 15—20 км/ч, на спортивных — 35—45 км/ч. Тренировки и прогулки желательно совершать 2—3 раза в неделю, а во время отпуска или каникул можно ездить ежедневно.

В начальный период занятий рекомендуется преодолевать расстояние 15—20 км, в дальнейшем после 6—8 занятий можно постепенно увеличивать тренировочную дистанцию и довести ее до 50—80 км.

*Техника езды на велосипеде* предусматривает овладение посадкой, педалированием, ездой по прямой, на поворотах, на подъемах и спусках, торможением, преодолением препятствий.

**Посадка.** Велосипедист должен сидеть в седле свободно, без напряжения, удобно. Руки располагаются на руле слегка согнутыми в локтевых суставах, с несколько развернутыми в стороны локтями. Высота седла должна быть такой, чтобы опущенная вниз нога, поставленная пяткой на педаль, была слегка согнута. Туловище наклоняется вперед, голова приподнята, взгляд должен быть направлен вперед.

**Педалирование.** Стопа ноги устанавливается на педаль так, чтобы основание большого пальца находилось над осью педали. Колено и стопа должны выполнять движение в одной плоскости, не отклоняясь в стороны или внутрь.

Езда по прямой сводится к правильной технике педалирования с равномерным давлением ног на педали. При встречном ветре туловище опускается как можно ниже к рулю, при попутном ветре принимается высокая посадка.

**Езда на подъемах.** Короткие подъемы преодолеваются с хода после хорошего разгона. В начале длинного подъема поддерживается скорость, набранная по прямой; при ее снижении усиливается давление ног на педали для поддержания скорости педалирования.

**Езда на спусках.** На спусках педалирование прекращается, педали ставятся в горизонтальное положение, велосипедист низко наклоняется к рулю и максимально расслабляется. На длинных пологих спусках при снижении скорости следует работать сериями быстрых оборотов педалей.

**Езда на поворотах.** При подходе к повороту снижает скорость, велосипедист наклоняет машину и сам наклоняется в сторону поворота. Педаль со стороны поворота ставится в верхнее положение, колено ноги отводится в сторону. На крутом повороте, особенно на сыпучем и скользком грунте, применяется способ поворота с дополнительной опорой ногой на грунт. При прохождении поворота нельзя тормозить, это может привести к движению «юзом» и падению. Тормозить следует до поворота, перед тем как велосипедист примет наклонное положение.

**Торможение на дорожном велосипеде с тормозной втулкой** следует выполнять главным нажатием на педаль в обратном направлении при горизонтальном положении шатунов.

**Преодоление препятствий.** Широкие канавы с пологими краями преодолеваются шагом с велосипедом в руках. Низкие препятствия преодолеваются под прямым углом, чтобы не было соскальзывания колес. Отдельные камни, корни деревьев, узкие канавы преодолеваются «прыжком» или поочередным поднятием переднего и заднего колес. Короткие песчаные участки преодолеваются с хода, длинные — шагом с велосипедом в руках. При езде по скользкому грунту (сырая трава, глина и т. п.) следует снижать скорость, не допускать резкого изменения и торможения.

*Примерная схема тренировки.* Разминка. Общая часть без велосипеда: медленный бег для мужчин 10—12 мин, для женщин — 8—10 мин. Общеразвивающие упражнения для всех частей тела. Многократные приседания на двух и на одной ноге. Прыжки с места вверх и в длину. Многократное пробегание отрезков 30—40 м. Специальная часть на велосипеде: медленная езда 10—15 мин.

**Основная часть.** Совершенствование техники езды на велосипеде. Уточнение посадки, изучение правильного педалирования, совершенствование техники езды по прямой, на подъемах, спусках, поворотах, торможения и преодоления препятствий. Тренировка с использованием равномерного, переменного и повторного методов.

**Заключительная часть.** Медленная езда на велоси-

педе 5—7 мин. Без велосипеда медленный бег и ходьба 3—5 мин, упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

## 7.6. Оздоровительная женская гимнастика

Занятия женской гимнастикой включают в себя упражнения без предмета, со скакалкой, обручем, мячом, лентой, шарфом.

Ее основной целью является всестороннее развитие организма, его восстановление после утомления от различных физических и умственных нагрузок, сохранение здоровья и женственности, положительного эмоционального состояния. Задача женской гимнастики состоит и в том, чтобы научить женщин приспосабливаться к нагрузкам профессионального и бытового характера, рационально использовать свои силы, экономно двигаться, быстро реагировать на изменение внешних условий и в соответствии с ними распределять свое внимание, точно выполнять все трудовые и бытовые двигательные действия. Для решения этой задачи с помощью женской гимнастики совершенствуются координация движений, гибкость, сила и подвижность нервных процессов.

Занятия оздоровительной женской гимнастикой проводятся под руководством преподавателя, тренера или инструктора не менее трех раз в неделю в среднем от 60 до 90 мин и дополняются другими видами спорта. В занятиях используются умеренные нагрузки, подбираются отдельные элементы и целостные динамичные танцевальные упражнения, наиболее соответствующие особенностям женского организма и благоприятно воздействующие на эмоциональное состояние. При их выполнении у малотренированных женщин не возникает субъективного ощущения чувства тяжести и утомления. Танцевальный характер упражнений способствует красоте и выразительности движений.

К характерным особенностям методики преподавания женской гимнастики относятся требования точного технического выполнения упражнений занимающимися. В первый год занятий упражнения носят общеукрепляющий характер; во второй год совершенствуются освоенные двигательные навыки, комплексы танцевальных программ, планируется участие в показательных выступлениях; третий год предусматривает более сложные упражнения по координации, более сложные и интересные танцевальные программы, проведение игр под музыку.

Подбирая упражнения к занятию, необходимо учитывать их содержание, дозировку и последовательность, возможность выполнения под музыку. Приобретение и удержание правильной осанки остается главным на протяжении всего процесса обучения и тренировки. Используются упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, для мышц туловища, тазового пояса и ног, упражнения на расслабление. При подборе упражнений не-

обходимо добиваться их разнообразия, что будет эффективно способствовать совершенствованию движений и укреплению организма занимающихся оздоровительной женской гимнастикой.

## 7.7. Ритмическая гимнастика

Ритмическая гимнастика — это комплексы несложных общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило, без пауз для отдыха, в быстром темпе, определяемом современной музыкой. В комплексы включаются упражнения для всех основных групп мышц и для всех частей тела: маховые и круговые движения руками, ногами; наклоны и повороты туловища и головы; приседания и выпады; простые комбинации этих движений, а также упражнения в упорах, седах, в положении лежа. Все эти упражнения сочетаются с прыжками на двух и на одной ноге, с бегом на месте и небольшим продвижением во всех направлениях, танцевальными элементами.

Благодаря быстрому темпу и продолжительности занятий от 10—15 до 45—60 мин ритмическая гимнастика, кроме воздействия на опорно-двигательный аппарат, оказывает большое влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. По воздействию на организм ее можно сравнить с такими циклическими упражнениями, как бег, бег на лыжах, езда на велосипеде, т. е. с видами физических упражнений, при занятиях которыми происходит заметный рост потребления мышцами кислорода. Отсюда и ее второе название — аэробика или аэробная гимнастика (от греч. слов «аэро» — воздух и «биос» — жизнь).

Занятия могут проводиться в группах и самостоятельно, индивидуально.

В зависимости от решаемых задач составляются комплексы ритмической гимнастики разной направленности, которые могут проводиться в форме утренней гимнастики, физкультурной паузы на производстве, спортивной разминки или специальных занятий. Располагая набором обычных гимнастических упражнений, каждый может самостоятельно составить себе такой комплекс.

При проведении занятий ритмической гимнастикой сохраняется общепринятая структура, в которой выделяется три части: подготовительная, основная и заключительная. В подготовительной части (7—10% от всего времени занятия) движения выполняются в умеренном темпе (ЧСС от 50 до 60% от максимума) с постепенным его повышением. В основной части (75—80% времени) упражнения проводятся в околопредельном темпе, когда ЧСС достигает зоны 80—90% от максимальной (максимум можно определять по формуле: 220 минус число, указывающее возраст занимающегося). Для начинающих рекомендуется нагруз-

ка в пределах ЧСС, равной 60% от максимума. Заключительная часть (10—15% времени) включает упражнения на расслабление с глубоким дыханием с постепенным понижением темпа их выполнения с целью восстановления организма после нагрузки и приведения его в состояние, близкое к исходному. Комплексы и характер нагрузки для мужчин отличаются большим количеством силовых упражнений. Занятия рекомендуются проводить в просторном, хорошо проветренном помещении, лучше всего на воздухе. Они должны дополняться другими физическими упражнениями: бегом, плаванием, велосипедными прогулками, туристскими походами и т. п.

Музыка определяет ритм и темп движения. Необходимо подбирать музыку к определенным комплексам упражнений или, наоборот, к имеющейся фонограмме, грамзаписи подбирать упражнения с соответствующим ритмом и темпом. Наиболее удобен для выполнения упражнений музыкальный размер  $2/3$  и  $4/4$ ; размер  $3/4$  применяется преимущественно для упражнений, выполняемых в медленном темпе.

Наибольший эффект дают ежедневные занятия различными формами ритмической гимнастики. Занятия реже двух-трех раз в неделю не эффективны.

## 7.8. Атлетическая гимнастика

Атлетическая гимнастика — это система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой. Занятия атлетической гимнастикой способствуют развитию силы, выносливости, ловкости, формируют гармоничное телосложение.

Развитие силы обеспечивается выполнением следующих специальных силовых упражнений<sup>1</sup>:

упражнения с гантелями (вес 5—12 кг): наклоны, повороты, круговые движения туловищем, выжимание, приседание, опускание и поднятие гантелей в различных направлениях прямыми руками, поднятие и опускание туловища с гантелями за головой, лежа на скамейке;

упражнения с гирями (16, 24, 32 кг): поднятие к плечу, на грудь, одной и двумя руками, толчок и жим одной и двух гирь, рывок, бросание гири на дальность, жонглирование гирей;

упражнения с эспандером: выпрямление рук в стороны, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах из положения стоя на рукоятке эспандера, вытягивание эспандера до уровня плеч;

упражнения с металлической палкой (5—12 кг): рывок раз-

---

<sup>1</sup> Гимнастика и методика преподавания / Под ред. В. М. Смолевского, М., 1987, С. 208.

личным хватом, жим стоя, сидя, с груди, из-за головы, сгибание и выпрямление рук в локтевых суставах и др.;

упражнения со штангой (вес подбирается индивидуально): подъем штанги к груди, на грудь, с подседом и без подседа; приседания со штангой на плечах, на груди, за спиной; жим штанги лежа на наклонной плоскости, скамейке; толчок штанги стоя, от груди, то же с подседом; повороты, наклоны, подскоки, выпрыгивания со штангой на плечах; классические соревновательные движения: рывок, толчок;

различные упражнения на тренажерах и блочных устройствах, включая упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц.

При выполнении упражнений с тяжестями и на тренажерах необходимо следить, чтобы не было задержки дыхания. Дыхание должно быть ритмичным и глубоким.

Каждое занятие следует начинать с ходьбы и медленного бега, затем переходят к гимнастическим общеразвивающим упражнениям для всех групп мышц (разминка). После разминки выполняется комплекс атлетической гимнастики, включающий упражнения для плечевого пояса и рук, для туловища и шеи, для мышц ног и упражнения для формирования правильной осанки. В заключительной части проводятся медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

Для обеспечения разносторонней физической и функциональной подготовки в занятия необходимо включать подвижные и спортивные игры, легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания), плавание, ходьбу и бег на лыжах и т. п.

Атлетическая гимнастика полезна и женщинам. С ее помощью укрепляется опорно-двигательный аппарат и мышечная система. Особенно полезны женщинам упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и тазового дна. Используя упражнения атлетической гимнастики и общеразвивающие упражнения, можно обеспечить стройное, пропорционально развитое телосложение, уменьшить или увеличить массу тела.

Чтобы несколько сбавить массу тела, надо выполнять упражнения с легкими гантелями (женщины от 1 до 2 кг, мужчины от 2 до 3 кг) энергично, в быстром темпе с большим количеством повторений за два-три подхода. Упражнения выполняются в теплом костюме: тренировочные брюки, свитер или шерстяная кофта, чтобы на занятиях пропотеть. Занятия должны дополняться соблюдением режима питания, сведением до минимума употребления мучных изделий, сахара и воды.

Для тех, кто желает увеличить массу тела, объем мышц рук или ног, необходимо взять гантели потяжелее — для женщин от 2 до 3 кг, для мужчин от 3 до 5 кг. Упражнения выполняются в медленном темпе, с меньшим количеством повторений (8—10 раз), но большим количеством подходов (5—8).



Заниматься атлетической гимнастикой полезно каждый день, но не реже 2 раз в неделю. Занятия можно проводить в любое время дня, но не ранее, чем через 1,5—2 ч после приема пищи, и не позже, чем за 1,5—2 ч до отхода ко сну.

## 7.9. Спортивные и подвижные игры

Спортивные и подвижные игры имеют большое оздоровительное значение. Они характеризуются разнообразной двигательной деятельностью и положительными эмоциями, эффективно снимают чувство усталости, тонизируют нервную систему, улучшают эмоциональное состояние, повышают умственную и физическую работоспособность. Коллективные действия в процессе игры воспитывают нравственные качества: общительность, чувство товарищества, способность жертвовать личными интересами ради интересов коллектива и др. Особенно полезны игры на открытом воздухе.

Подвижные игры отличаются несложными правилами, и команды для их проведения могут комплектоваться произвольно. Можно рекомендовать следующие подвижные игры: «третий лишний», «мяч по кругу», «мяч в корзину» пионербол, «диск на льду» и др.

Спортивные игры по сравнению с подвижными требуют более высокого овладения приемами техники конкретного вида игры и знания правил и судейства, определяющих взаимоотношения и поведение играющих.

Наиболее распространенными спортивными играми в вузах являются: волейбол, баскетбол, ручной мяч, футбол, хоккей, теннис, настольный теннис, городки и др. Спортивные игры требуют наличия специально оборудованных стандартных спортивных площадок или спортивных залов.

Для эффективного использования в занятиях спортивных игр необходимо провести обучение занимающихся технике выполнения игровых приемов, которое осуществляется в четыре этапа: ознакомление с приемом игры, разучивание приема в упрощенных условиях, разучивание приема в усложненных условиях, совершенствование приема в игре.

На этапе ознакомления с каждым приемом игры используются неоднократный показ с объяснением техники выполнения приема и его значения в игровой деятельности. После этого занимающиеся самостоятельно выполняют данный прием, стремясь к его правильному исполнению.

Вначале разучивание игрового приема происходит в упрощенных условиях при наиболее удобном исходном положении, уменьшении расстояния, силы передачи мяча, быстроты передвижения и т. д. Выявляются и исправляются вначале грубые ошибки, а затем мелкие, второстепенные. В необходимых слу-

члах применяются повторный показ, объяснение, выполнение приема медленно или расчлененно и т. д.

После усвоения игровых приемов в общих чертах их разучивание продолжается в усложненных условиях, при этом нужно добиваться не только правильного усвоения элементов техники игры, но и правильного взаимодействия с партнером. Усложнение условий достигается увеличением скорости выполнения приема, увеличением расстояния, силы, изменением направления полета мяча, усложнением его траектории. Кроме этого усложнение может быть в виде выполнения приема на уменьшенной или увеличенной площадке, увеличения количества выполнений за единицу времени, повышения требований к точности или скорости выполнения игрового приема. В дальнейшем прием выполняется при пассивном, а затем и при активном противодействии одного или нескольких партнеров.

Окончательное совершенствование игровых приемов производится в процессе игры. Для этого используются игровые упражнения, учебные игры с определенной установкой на выполнение данного приема при внезапных изменениях игровых условий. Совершенствование приема в игре создает возможности для творчества, проявления инициативы, воспитания способности быстро принимать оптимальные решения.

В большинстве своем для оздоровительных целей и активного отдыха игры проводятся по упрощенным правилам.

## 7.10. Спортивное ориентирование

Спортивное ориентирование предъявляет к занимающимся требования быть находчивыми, уметь правильно и быстро ориентироваться в незнакомой обстановке в лесу или лесопарке, уметь на ходу определять и вычислять по компасу и приметам кратчайший путь до контрольного пункта. Длинные и сложные по характеру местности дистанции спортивного ориентирования требуют хорошей физической подготовки занимающихся, направленной на развитие способности к многочасовым нагрузкам во время непрерывного передвижения с переменной скоростью по пересеченной местности.

Наряду с физической подготовкой проводится начальная топографическая подготовка ориентировщиков, в которую входит умение читать карту и сопоставлять ее с местностью, определить на карте свое местоположение и находить рациональный путь движения к контрольным пунктам.

Заниматься этим видом активного отдыха могут лица с различным уровнем физической подготовленности. Занятия по ориентированию проводятся в любое время года и при любой погоде. Зимой ориентировщики передвигаются на лыжах.

В начальную подготовку ориентировщика входит овладение

следующими умениями и навыками: определение расстояний, определение направлений, чтение карты и сопоставление ее с местностью, выбор порядка прохождения контрольных пунктов и способы ориентирования, выбор рационального пути движения.

*Определение расстояний.* Ориентировщику во время прохождения трассы постоянно приходится оценивать расстояния. Умение определять расстояния является важным способом ориентирования, определения своего местоположения.

В практике используются два способа определения расстояний — глазомерный и шагами. Глазомерный способ чаще применяется при движении на лугу, в поле, по дорогам, просекам в редком лесу. Измерение расстояний шагами — на закрытой местности. Оно выполняется подсчетом количества пар шагов под левую ногу в 100-метровой отрезке, пробегаемом с различной скоростью на различных типах грунта. Полученные средние значения сводятся в таблицы и используются для измерения расстояний во время прохождения трассы соревнований.

*Определение направлений* начинают прежде всего с определения северного направления и ориентирования по нему карты. Затем для определения направления движения или направления на отдельный ориентир пользуются компасом, с помощью которого определяется азимут (угол) на отдельный ориентир или на контрольный пункт (КП), куда должен передвигаться ориентировщик.

*Чтение карты и сопоставление ее с местностью* является одним из основных технических приемов в ориентировании. Оно заключается в изучении условных топографических знаков, умения определять по карте характеристику местности и воссоздавать пространственное соотношение отдельных ориентиров, а также подробную картину местности по условным обозначениям на карте. Чтение карты начинается с ориентирования ее на север, после чего пространственное расположение ориентиров на карте и на местности будут соответствовать друг другу. В чтении карты важную роль играет память, позволяющая увиденное на карте воссоздавать и анализировать во время передвижения по трассе.

*Выбор порядка прохождения КП и способы ориентирования.* Для выбора порядка прохождения КП тщательно изучается карта, чтобы получить общее представление о местности, определить точки КП и подходы к ним, выбрать наиболее оптимальный вариант прохождения КП.

С учетом особенностей местности можно использовать следующие способы ориентирования:

по направлению — используется на длинных отрезках трассы, при малом количестве ориентиров, когда вблизи КП есть

крупный однозначный ориентир. Ориентировщик держит направление на этот ориентир, а затем достигает КП;

по направлению с чтением карты — когда спортсмен, определив направление движения возле исходного КП, при дальнейшем продвижении по трассе старается выдержать это направление, контролируя себя с помощью карты по промежуточным ориентирам;

по азимуту — при использовании ориентировщиком точного азимута и определении расстояния с помощью подсчета шагов;

по азимуту с чтением карты — здесь к движению по точному азимуту добавляются подробное чтение карты и постоянное сопоставление ее с местностью;

бег с линейным ориентиром — применяется на местности, насыщенной линейными ориентирами; дорогами, просеками, границами поля, леса и т. д.;

бег с точным чтением карты — используется на трассе, насыщенной большим количеством ориентиров, с хорошей видимостью, когда, сопоставляя карту с местностью, спортсмен эффективно определяет направление движения и расстояния по взаимному расположению объектов.

*Выбор рационального пути движения.* Ориентировщикам, особенно начинающим, следует выбирать путь преимущественно по открытым участкам местности, насыщенным четкими ориентирами. Ориентировщик при выборе пути движения должен учитывать свои способности, а также физическую, топографическую, психологическую и морально-волевую подготовку.

Соревнования по спортивному ориентированию заключаются в прохождении дистанции с картой и компасом и отметке на контрольных пунктах, расположенных на местности.

По спортивному ориентированию проводится несколько видов соревнований: в заданном направлении, по маркированной трассе и по выбору. Соревнования в заданном направлении наиболее распространенные, в них участники состязаний преодолевают дистанцию с расположенными на ней контрольными пунктами, которые они должны обнаружить в порядке их нумерации. При этом участники самостоятельно выбирают путь движения от одного контрольного пункта к другому. По маркированной трассе соревнования обычно проводятся на лыжах (при наличии снежного покрова). От участников требуется не только как можно быстрее преодолеть, но и как можно точнее нанести на свою карту места расположения контрольных пунктов, находящихся на дистанции. В соревнованиях по выбору участники должны в пределах установленного времени набрать наибольшее количество очков за обнаруженные контрольные пункты. При этом стоимость контрольных пунктов в очках различна и зависит от трудности их обнаружения и удаленности от старта.

Из перечисленных выше видов состязаний может быть составлена и эстафета.

### 7.11. Походы выходного дня

Организационным центром походов выходного дня в учебных заведениях является туристская секция (клуб туристов) при спортивном клубе. Им подчиняются туристские секции факультетов и других подразделений вуза.

Секция помогает выбрать маршрут, скомплектовать туристскую группу, дает рекомендации по снаряжению и правильно-му режиму в пути, проводит беседы с начинающими туристами и определяет готовность группы к походу.

Перед походом всей группой изучаются особенности маршрута по карте: рельеф местности, естественные преграды, лес, реки, ближайшие населенные пункты, достопримечательности, исторические памятники, музеи, стройки и т. п. Распределяются обязанности между участниками похода, назначаются: завхоз, санитар, шеф-повар, фотограф, корреспондент, направляющий и замыкающий.

Одежда туристов должна быть легкой, прочной, не стесняющей движений. Наиболее удобен тренировочный или лыжный костюм (по погоде); женщины должны обязательно иметь брюки. Обувь рекомендуется разношенная (кеды, лыжные или туристские ботинки), которая надевается на хлопчатобумажный и шерстяной носок.

Необходимым условием подготовки к походу является физическая и специальная туристская подготовка, систематические занятия физическими упражнениями и спортом.

Перед походом участникам сообщается время сбора и выхода на маршрут, режим дня и график движения, время малых и больших привалов.

Основная форма походного строя — цепочка. Впереди идут более слабые туристы, сзади — сильные. Возглавляет строй направляющий, который выбирает наиболее удобные и безопасные для передвижения места. Замыкающий не оставляет никого позади себя; помогает отстающим товарищам; контролирует движение, передавая направляющему команды об изменении его темпа. Дистанция между участниками похода 2—3 м, по кустарнику — 3—5 м. Начинать поход рекомендуется в 7—8 часов утра. Направление движения определяется с помощью карты и компаса.

Однодневный поход рассчитан на 6—7 ходовых часов. Первый привал делается через 15—20 мин после начала движения для подгонки снаряжения; в дальнейшем через каждые 45 мин хода делается 10—15-минутный малый привал. В 10—11 ча-

сов — завтрак (сухой паек: бутерброды с сыром, колбасой). В 13—14 часов делается большой привал, оборудуется бивак, туристы обедают и отдыхают. По усмотрению руководителя в соответствии с планом похода большой привал может быть рассчитан на 3—4 ч. При этом следует помнить, что возвращение из похода не должно быть позднее 18—19 часов.

При проведении лыжного туристского похода необходимо учитывать специфику передвижения на лыжах с повышенным расположением центра тяжести (рюкзак и другое снаряжение), температурные (мороз, оттепель) и атмосферные условия (ветер, метель), короткий световой день; эти условия предъявляют более высокие требования к подготовке похода, его участникам, руководителю.

К лыжному туристскому походу могут быть допущены физически подготовленные, закаленные, владеющие техникой передвижения на лыжах студенты. При температуре ниже  $-20^{\circ}\text{C}$  походы проводить не рекомендуется.

Руководителю похода следует заранее обследовать предполагаемый маршрут. Рассчитывая протяженность маршрута, необходимо учесть условия местности, на которой будет проводиться поход, наличие или отсутствие лыжни, предполагаемую температуру воздуха, продолжительность светового дня и другие факторы.

Большое внимание участники и руководитель похода должны уделить подбору и проверке снаряжения: качеству лыж, креплений, ботинок, палок. Для ремонта снаряжения и лыж в пути необходимо иметь с собой набор ремонтных инструментов и материалов.

В лыжных походах повышаются требования руководителя к дисциплине туристов. Нарушение дисциплины, особенно при движении по пересеченной местности, может повлечь за собой поломку лыж и травмы.

Предупреждение обморожений достигается проведением систематических мероприятий по закаливанию организма, умением одеваться с учетом погодных условий, предохранением белья, носков, варежек от намокания, соблюдением режима чередования движения и отдыха, режима питания. Особенно внимательно надо следить за состоянием пальцев ног. При отсыреении носков их необходимо сменить. При потере чувствительности пальцев ног следует растереть, сделать активные согревающие движения, обогреться у костра, обратиться за помощью в населенные пункты.

Рацион питания составляется так же, как и для летних походов, но несколько увеличивается его калорийность.

Лицам, имеющим соответствующую подготовку, можно организовывать горные, водные и велосипедные походы, которые должны проводиться в соответствии с требованиями «Правил

организации и проведения туристских походов и путешествий на территории СССР».

Руководитель группы обязан строго следить за правильным поведением студентов в туристском походе и отношением их к природным богатствам. Туристы ни в коем случае не должны допускать порчи и рубки деревьев, место привала и бивака надо тщательно убирать, сухой мусор — сжигать, а консервные банки закапывать в землю.

Рекомендуется представлять отчет о походе с описанием маршрута, мест привалов, условий передвижения, точек ориентирования, естественных и искусственных препятствий, которые встречаются на пути, а также с описанием посещения исторических мест, мест боевой и трудовой славы, заповедников и др. Желательно, чтобы каждая группа оформляла фотоальбом, фотостенд или направляла статью (заметку) о проведенном походе в стенную газету факультета, в многотиражную газету вуза. Такой отчет может служить в последующем методическим пособием для групп, готовящихся к прохождению данного маршрута или его отдельных участков.

## 7.12. Тренажеры

Тренажеры — это приспособления или учебно-тренировочные устройства, предназначенные для обучения и совершенствования двигательных навыков, воспитания физических качеств, восстановления опорно-двигательного аппарата после заболеваний и травм, выработки и совершенствования техники управления машиной или механизмом, применяемыми в условиях производства. В зависимости от назначения они подразделяются на физкультурно-оздоровительные, спортивные, лечебные и производственно-технические.

Тренажеры применяются как дополнение к традиционным занятиям физическими упражнениями и спортом, делают их более эмоциональными и разнообразными. Они используются как средство профилактики гипокинезии и гиподинамии, избирательно воздействуют на различные части тела, мышечные группы, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, укрепляют их и способствуют их развитию, являются хорошим средством восстановления после утомления.

Многие тренажеры могут применяться в домашних условиях. К ним относятся: гимнастический комплекс «Здоровье», гребной станок «Кавказец»; тренажер Микулина, устройство «Горка», беговая дорожка «Колибри», тренировочное устройство «Педадь», велоэргометр «Здоровье», напольный диск для вращения, гимнастический ролик «Трекол», тренажерное устройство «Грация» и др.

*Гимнастический комплекс «Здоровье»* включает гимнастиче-

скую стенку, ручные и ножные эспандеры, перекладину, верхнюю раму со спинкой и нижнюю раму с подвижной тележкой. Он крепится к стене и в разложенном виде занимает в длину 170 см, в ширину 70 см.

На этом тренажере можно выполнять большое количество упражнений практически для укрепления всех мышечных групп: рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины и ног. Комбинируя различные элементы комплекса и подбирая соответствующие упражнения, можно выборочно воздействовать на различные мышечные группы. Дозировка величины нагрузки в упражнениях с сопротивлением осуществляется уменьшением или увеличением числа пружин в эспандерах.

*Гребной станок «Кавказец»* имеет жесткую неподвижную раму-основание, на которой с помощью скользящих роликов установлено сиденье. Тренажер имеет две рукоятки, выполняющие роль эспандеров. Если трубы-удлинители рукояток не выдвинуты, занимающийся может выполнять длительную работу на выносливость при небольшом сопротивлении эспандера. По мере выдвижения труб-удлинителей будет увеличиваться сопротивление эспандера, что позволит выполнять упражнения для развития силовых способностей.

*Тренажер Микулина* также состоит из неподвижной рамы и подвижного сиденья. Приводной рычаг с двумя горизонтальными ручками соединен с нагрузочным тормозом и выполняет роль эспандера. Нагрузочный тормоз работает в одном направлении, при движении на себя. Тренажер используется для развития силы и силовой выносливости мышц туловища и ног.

*Устройство «Горка»* используется для выполнения разнообразных общеразвивающих упражнений с эспандерами для мышц плечевого пояса, спины, брюшного пресса и ног, а также упражнений для укрепления вестибулярного аппарата на вращающемся диске.

*Беговая дорожка «Колибри»* предназначена для выполнения упражнений, имитирующих ходьбу и бег, с одновременным массажем стоп. Тренажер состоит из рамы, на которой укреплены оси с надетыми на них вращающимися роликами, и вертикальной скобы для опоры руками, выполнение упражнений на беговой дорожке способствует укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышению уровня выносливости.

*Тренировочное устройство «Педаль»* снабжено опорно-упорным приспособлением и велосипедными педалями с шатунами. Нагрузка создается путем вращения педалей в положении стоя при воздействии массы тела занимающегося. Упражнения на тренажере положительно воздействуют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, укрепляют опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию силы мышц ног.

*Велозргомтр «Здоровье»* относится к тренажерам повышен-



ной сложности и представляет собой раму-основание с размещенными на ней рулем, который регулируется по высоте и по углу наклона, седлом, регулируемым по высоте, нагрузочным устройством, приводной цепью, индикаторами движения и нагрузки, а также таймером, который подает звуковой сигнал по истечении запрограммированного времени занятий.

Велоэргометр оснащен системой приборов обратной связи, что дает возможность по ходу занятия дозировать и плавно регулировать в широком диапазоне нагрузку на организм занимающихся. Это способствует эффективному укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем и развитию выносливости с учетом индивидуальных возможностей занимающихся.

*Напольный диск для вращения* применяется преимущественно для совершенствования функций вестибулярного аппарата и укрепления позвоночника. Он состоит из двух металлических дисков, соединенных между собой осью с шайбой. Между дисками в концентрических каналах проложены стальные шарики, в результате чего диски свободно вращаются относительно друг друга. Для занятий тренажер укладывается на пол. На диске можно выполнять упражнения стоя или сидя, вращательного или скручивающего характера, когда плечевой пояс может поворачиваться в одну сторону, а ноги и тазовый пояс — в другую.

*Гимнастический ролик «Трекол»* представляет собой колесо диаметром до 20 см, свободно вращающееся вокруг оси с ручками по обе стороны колеса. Упражнения с роликом выполняются в положении стоя с наклоном, упора лежа, стоя на коленях, сидя на полу и др., с опорой руками на рукоятки ролика, колесо ролика находится на полу. Характер движений заключается в катании ролика вперед — назад по полу на определенное расстояние. Чем это расстояние больше, тем больше получаемый эффект от упражнения. В положении стоя можно выполнять различные упражнения с катанием ролика по стене. Регулярные занятия с использованием ролика способствуют укреплению мышц рук, плечевого пояса, спины, брюшного пресса, а также развивают гибкость.

*Тренажерное устройство «Грация»* позволяет выполнять многообразные упражнения общеразвивающего характера. Устройство, состоящее из двух шнуров, с ручками на каждом конце шнура, пропущенных через блок, крепится со стороны блока неподвижно на стене на высоте пояса. Во время занятий ручки надеваются на стопы ног и кисти рук. Упражнения выполняются лежа на полу головой в сторону крепления тренажера. Во время натяжения шнуров руками в различных направлениях ноги должны подниматься от пола также в различных направлениях прямыми или согнутыми в коленях. Руки и ноги оказывают друг другу соответствующее сопротивление.

Более подробный перечень упражнений на тренажерах и методические рекомендации по их проведению широко представлены в популярной литературе по физической культуре и спорту.

## ГЛАВА 8

### МАССОВЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

В условиях высшего учебного заведения массовые физкультурно-спортивные мероприятия занимают важное место. Во-первых, они являются методом приобщения студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников к физической культуре и спорту, повышения уровня их физической подготовленности, воспитания полезных двигательных навыков и умений, стимулируют интерес к дальнейшим занятиям физическими упражнениями и спортом. Во-вторых, создают условия для состязательной игровой деятельности с учетом интересов и подготовленности занимающихся. Доступность этих мероприятий обеспечивается благодаря специальному подбору состязательных упражнений, элементов спорта или вида спорта в целом, дистанций определенной сложности и протяженности, веса используемых снарядов, количества и интенсивности выполняемых упражнений. Возможности участников с различной подготовленностью уравниваются путем применения гандикапов, фор, уравнивательных коэффициентов, поощрительных очков, баллов и упрощенных правил проведения.

#### 8.1. Виды, задачи, принципы проведения физкультурно-спортивных мероприятий

В зависимости от направленности массовые физкультурно-спортивные мероприятия подразделяются на агитационно-пропагандистские, учебно-тренировочные и на спортивные соревнования.

*Агитационно-пропагандистские мероприятия* имеют своей целью привлечение студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников вуза к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, повышение уровня их физкультурных знаний. Они проводятся в форме показательных соревнований, конкурсов, турниров и открытых соревнований, в которых могут принять участие все желающие.

*Учебно-тренировочные мероприятия* проводятся для занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах. Их задача — сделать занятия более эффективными, повысить их эмоциональность, стимулировать повышение уровня физической подготовленности занимающихся. К этому виду относятся соревнования по программе комплекса ГТО, соревнования по упрощенным

правилам, подвижные игры, туристические эстафеты, состязания на «дорожке здоровья» и т. п.

*Спортивные соревнования* проводятся по видам спорта по общепринятым правилам с целью достижения высоких спортивных результатов. К участию в них допускаются занимающиеся в спортивных секциях, а также в других группах при условии овладения ими техникой спортивных упражнений и достижения достаточного уровня физической подготовленности.

Массовые физкультурно-спортивные мероприятия решают целый комплекс задач:

осуществляют пропаганду физической культуры и спорта;

способствуют выявлению желающих заниматься различными видами спорта и физических упражнений;

дают возможность занимающимся определить свой уровень физической подготовленности и выполнить нормы комплекса ГТО и разрядной классификации;

представляют возможность выявить сильнейших из числа занимающихся для комплектования спортивных команд курса, факультета, вуза;

помогают подведению итогов работы коллективов физической культуры факультетов и вуза за семестр и учебный год;

способствуют патриотическому воспитанию, особенно в процессе проведения мероприятий, посвященных памятным датам, а также мемориальных соревнований на призы героев войны и труда.

Эти задачи можно эффективно решить только при условии выполнения следующих принципов проведения массовых мероприятий:

соответствие организации мероприятия его задачам;

доступность участия в мероприятии по времени и месту проведения, с учетом режима учебы и работы занимающихся;

посильность и соответствие соревновательных упражнений уровню подготовленности, полу и возрасту занимающихся;

безопасность участников, судей и зрителей;

наглядность и воспитывающий характер мероприятия, заключающиеся в четкости и красочности его проведения, ритуала открытия и закрытия, в объективности определения результатов участников, в своевременном подведении итогов и награждении победителей и др.

## 8.2. Спортивные соревнования

Спортивные соревнования являются одним из наиболее эффективных видов организации массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы.

По характеру зачета и определению результатов все спортивные соревнования делятся на личные, лично-командные и

командные. По форме проведения соревнования могут быть: открытыми и закрытыми, очными и заочными, однократными и традиционными, однодневными и многодневными, официальными и товарищескими (тренировочными), классификационными. Эти формы могут использоваться в сочетании.

В системе физического воспитания студентов вузов спортивные соревнования занимают большое место. Структура студенческих спортивных соревнований показана на рис. 12.

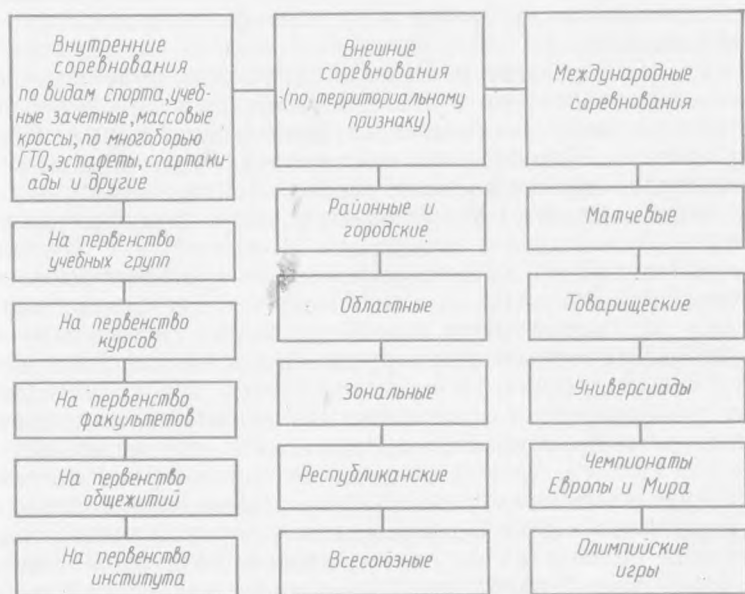


Рис. 12. Структура студенческих спортивных соревнований (в разделе международных соревнований отмечено участие студентов в составе сборной команды СССР в Олимпийских играх, чемпионатах Мира и Европы)

Практикой определено несколько способов проведения спортивных соревнований, обусловленных их правилами и положениями. Выбор способа зависит от задач спортивного соревнования, срока проведения, числа участников или команд, их подготовленности и учебной занятости, от условий материальной базы.

В нашей стране используются следующие способы проведения соревнований: прямой, круговой, с выбыванием и смешанный. Прямой способ применяется при проведении большинства личных и лично-командных соревнований, в которых результаты участников оцениваются метрическими единицами (в

легкой атлетике, лыжном, конькобежном, велосипедном спорте, плавании и др.) или системой баллов, присуждаемых за качественное или технико-эстетическое исполнение упражнений (в гимнастике, акробатике и др.). Суть способа — в последовательном или одновременном исполнении соревновательных упражнений всеми участниками на одной спортивной арене.

Проведение соревнований прямым способом не исключает использования на отдельных этапах соревнований элементов других способов (в личных соревнованиях по бегу, плаванию, велосипедному спорту, гребле и др.) для формирования финальной группы.

Круговой способ основывается на принципе последовательных встреч каждого участника (команды) со всеми остальными и применяется главным образом в спортивных играх и единоборствах. Несмотря на значительную продолжительность соревнований, круговой способ позволяет достаточно полно и объективно выявить относительную силу всех участников и команд.

Способ с выбыванием строится на принципе выбывания участника или команды из соревнования после одного или нескольких поражений. Этот способ называют «кубковым» или «олимпийским», что связано с применением его на олимпийских играх и в розыгрышах большинства кубков. Его главное достоинство заключается в возможности включить в соревнования большое число участников и провести их в сжатые сроки.

Смешанный способ проведения соревнований состоит в последовательном сочетании в одном соревновании двух систем — кругового и с выбыванием, при котором первый этап соревнований проводится по одному способу, а второй — по другому. Этот способ облегчает проведение соревнований с большим числом участников, позволяет сократить число встреч и сроки всего соревнования.

Мемориальные спортивные соревнования имеют большое воспитательное значение. Они посвящаются определенным историческим, революционным или спортивным датам, памяти героев и выдающихся спортсменов, что способствует воспитанию молодежи на их примере. Мемориальные соревнования требуют особо тщательной подготовки, соответствующего оформления, торжественных церемоний, ритуалов и атрибутики и проводятся по специальному сценарию.

### **8.3. Планирование и организация массовых физкультурно-спортивных мероприятий**

Только четко организованные массовые физкультурно-спортивные мероприятия могут полностью выполнить поставленные перед ними задачи. Успешное проведение мероприятий зависит

от уровня планирования и подготовительной организационной работы, которые включают: составление календарного плана мероприятий, разработку положений о соревнованиях, составление сметы расходов на каждое соревнование, образование оргкомитета по подготовке и проведению крупных мероприятий и соревнований, подбор судейской коллегии и организацию ее работы, оповещение о мероприятиях и соревнованиях (афиши, информация в газету, на радио, телевидение и т. д.), организацию приема и обработки заявок на участие в соревнованиях от участвующих организаций и участников, составление распорядка (программы, графика) соревнований, составление ритуала награждения победителей, открытия и закрытия соревнований, подготовку или аренду спортивных сооружений, обеспечение медицинского обслуживания соревнований, проверку готовности мест спортивных соревнований, спортивного оборудования и инвентаря, определение мероприятий по обслуживанию участников соревнований и зрителей, обеспечение четкой и своевременной информации о подготовке соревнований, о результатах спортсменов в ходе соревнований, о предварительных результатах в ходе личной и командной спортивной борьбы, об окончательных итогах соревнований (отчетов).

Календарный план должен предусматривать организацию и проведение:

массовых оздоровительных и физкультурных мероприятий с охватом как можно большего количества студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников вуза;

спортивно-массовых мероприятий, обеспечивающих широкое привлечение членов коллектива вуза к выполнению норм комплекса ГТО и его многоборий;

факультетских и общеинститутских спартакиад, спартакиад общежитий и сотрудников вуза, кроссов, пробегов, эстафет, дней и недель спорта, физкультурных праздников и вечеров;

соревнований по массовым видам спорта с целью повышения спортивно-технических результатов студентов-спортсменов;

соревнований или товарищеских и матчевых встреч с командами других вузов или производственных коллективов по видам спорта, которые культивируются в коллективе физкультуры вуза, и других мероприятий и спортивных соревнований с учетом условий, имеющихся в вузе для работы по физической культуре и спорту.

Календарный план массовых мероприятий и спортивных соревнований разрабатывается на учебный год по следующей примерной форме (табл. 8.1).

План размножается и направляется во все подразделения вуза: факультеты, отделы, службы и т. д., где доводится до сведения всех спортсменов, физкультурников, активистов, а также вывешивается на спортивном стенде в виде афиши. Календар-

ный план разрабатывается спортивным клубом и кафедрой физического воспитания, согласовывается с общественными организациями и утверждается ректором вуза.

*Положение о соревнованиях* — основной документ, регламентирующий все условия проведения данного соревнования. Поло-

Таблица 8.1. Календарный план массовых физкультурно-спортивных мероприятий и спортивных соревнований на 19 \_\_\_\_\_ учебный год

(наименование вуза)

№ п/л	Вид спорта	Наименование мероприятий и соревнований, участники	Сроки проведения	Место проведения	Ответственный за проведение

жением руководствуются организация, проводящая соревнование (в вузе — спортивный клуб и главный судья соревнований), участвующие коллективы, капитаны и представители команд, а также все участники. В положении о соревнованиях освещаются следующие разделы: название соревнований, их характер и вид спорта; цели и задачи данных соревнований; руководство проведением соревнований, где указывается, кто организует соревнования и руководит ими; состав участников соревнований; сроки и место проведения; программа соревнований и форма зачета; система оценки результатов; порядок и срок подачи заявок; медико-санитарное обеспечение и техника безопасности; условия награждения победителей личного и командного первенства; порядок подачи протестов и их рассмотрения; дополнительные условия проведения соревнований (например, при проведении соревнований по велоспорту, мотоциклетному, автомобильному и подобным видам спорта определяются технические требования к машинам, а также порядок работы технической комиссии; если соревнования связаны с переездом в другой город, то дополнительно должны быть указаны условия приема участников, кто несет расходы по их размещению и питанию и др.).

При разработке положения охраняются интересы спортивных коллективов и отдельных спортсменов, обеспечиваются равные условия для всех.

Положения о внутривузовских соревнованиях разрабатываются спортивным клубом при активном участии бюро спортивной секции, тренерского совета, преподавателей кафедры физического воспитания, согласовываются с профсоюзной и комсомольской организациями и утверждаются или ректором вуза

(крупные соревнования, например спартакиады), или председателем правления спортивного клуба. Положения о соревнованиях должны направляться участвующим организациям не позднее чем за месяц до начала соревнований.

*Организационный комитет* по подготовке и проведению общеузовских массовых физкультурно-спортивных мероприятий и крупных спортивных соревнований составляет план их подготовки и проведения, куда входят вопросы медицинского обслуживания, работы судейской коллегии, агитационно-пропагандистские мероприятия и вопросы финансово-хозяйственного обеспечения.

*Медико-санитарное обеспечение и техника безопасности.* На всех спортивных соревнованиях и массовых мероприятиях, независимо от их масштаба, должен быть врачебный персонал для наблюдения за санитарным состоянием мест соревнований, обслуживания участников и оказания неотложной медицинской помощи. Врачебный персонал выделяется поликлиникой (здравпунктом) вуза, из его числа назначается главный врач, который входит в состав судейской коллегии на правах заместителя главного судьи.

В период подготовки к соревнованиям судейская коллегия принимает заявки от участвующих организаций только с визой (разрешением) врача, заверенной печатью, против каждой фамилии участника. Примерная форма заявки приводится в табл. 8.2. Без визы врача, заверенной печатью, спортсмен не допускается к участию в спортивных соревнованиях. Решение судьи о допуске спортсменов к соревнованиям является окончательным и обжалованию не подлежит.

Организаторы и судьи спортивных соревнований должны принять все меры для предотвращения несчастных случаев и телесных повреждений. Согласно правилам соревнований, ответственность за принятие мер по предупреждению спортивных травм возлагается на главного судью и руководителя организации, проводящей соревнования.

*Судейская коллегия.* Для проведения соревнований заблаговременно утверждается главная судейская коллегия и подбирается состав судей в соответствии с правилами и положением о данных соревнованиях. Для судей проводится семинар или совещание, на котором рассматриваются положение о соревнованиях с определением единого толкования его пунктов, основные разделы правил соревнований, план расстановки судей.

Главная судейская коллегия состоит из главного судьи, его заместителей (в том числе по медицинской части и по хозяйственному обеспечению), главного секретаря и его помощников, старших судей-секундометристов, старших судей на финише, на виде (гимнастика, легкая атлетика и др.), на группе (спортивные игры) и т. д., судей при участниках, судьи-информатора.



**Таблица 8.2. Заявка  
на участие в спортивных соревнованиях на первенство**

по \_\_\_\_\_  
(наименование соревнований)

от \_\_\_\_\_  
(наименование спортивного коллектива вуза)

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 19\_\_ г.

(дата соревнований)

**А.** Форма заявки по видам спорта, в которых при проведении соревнований нет различных видов программ (например, спортивные игры, виды единоборств, тяжелая атлетика)

№ п/п	Фамилия, инициалы	Пол	Год рождения	Разряд	Виза врача

**Б.** Форма заявки по видам спорта, в которых при проведении соревнований имеются различные виды программы (например, легкая атлетика)

№ п/п	Фамилия, инициалы	Пол	Год рождения	Разряд	Виды программы					Виза врача	
					бег 100 м	бег 200 м	бег 400 м	толкание ядра	метание диска		и т. д.

Руководитель спортивного коллектива \_\_\_\_\_  
(подпись)

Представитель команды \_\_\_\_\_  
(подпись)

Тренер \_\_\_\_\_  
(подпись)

Врач \_\_\_\_\_  
(подпись)

В зависимости от опыта и квалификации судьи делятся на следующие категории: судья по спорту, судья первой категории, судья республиканской категории, судья всесоюзной категории, судья международной категории.

Республиканские, всесоюзные или мировые рекорды могут быть утверждены при условии обслуживания этих соревнований соответствующим количеством судей республиканской, всесоюзной или международной категории.

Спортивные судьи на соревнованиях любого масштаба должны быть одеты в установленную форму.

*Агитационно-пропагандистская работа* при подготовке, в ходе и после окончания соревнований проводится в следующих формах:

освещение хода подготовки к соревнованиям в печати; выпуск и распространение афиш, программ, пригласительных билетов, листовок; информация по радио и телевидению; организация фотостендов и т. п.;

популяризация данного вида спорта путем торжественного открытия (парада) и закрытия соревнований; широкая радиоиформация по ходу соревнований; своевременное заполнение итоговых таблиц; выпуск фотомонтажей; трансляция соревнований по телевидению и т. д.;

своевременное подведение итогов и торжественное закрытие соревнований; вручение грамот, дипломов, медалей и призов победителям соревнований; проведение показательных выступлений и парада победителей соревнований; своевременная информация в печати, по радио и телевидению о результатах проведенных спортивных соревнований.

Независимо от места проведения соревнований (Дворец спорта, спортивный зал, стадион, трасса лыжных гонок и др.) спортивные сооружения в дни проведения соревнований должны быть ярко и красочно оформлены. Для оформления применяются: знамена спортивных обществ, разноцветные флаги и гирлянды, спортивные панно, афиши и плакаты по видам спорта, различные спортивные лозунги, фотовитрины, фотомонтажи, стенды с требованиями и нормами по комплексу ГТО и разрядной классификации, с рекордами и др. Красочное оформление мест проведения спортивных соревнований является одним из эффективных средств агитации и пропаганды физической культуры и спорта, нравственного и патриотического воспитания спортсменов.

*Финансово-хозяйственное обеспечение* соревнований предусматривает подготовку или аренду спортивных сооружений; подготовку, ремонт и приобретение недостающего спортивного инвентаря и оборудования; обеспечение транспорта для перевозки спортсменов; подготовку мест проживания или оплату гостиницы для иногородних участников; организацию питания спортсменов; изготовление афиш, программ, билетов участников, пригласительных билетов, протоколов, сводок, таблиц и т. п.; приобретение грамот, дипломов, наградных медалей, кубков, призов; оплату изготовления и приобретения оборудования для красочного оформления мест соревнований; приобретение канцелярских товаров; почтово-телеграфные расходы; оплату судейской коллегии, медицинского персонала и обслуживающего персонала (коменданта, гардеробщиц, уборщиц и др.). В зави-

симости от масштаба и условий проведения соревнований указанные финансово-хозяйственные мероприятия могут быть сокращены или увеличены.

## ГЛАВА 9

### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СТУДЕНЧЕСКОМ ОБЩЕЖИТИИ

#### 9.1. Планирование и организация работы по физической культуре и спорту в условиях общежития

В различных вузах страны в студенческих общежитиях проживают от 30 до 60% общего количества студентов. Организация работы по их физическому воспитанию является делом весьма важным и вместе с тем сложным, требующим совместных усилий ректората, деканатов факультетов, администрации общежитий и кафедр физического воспитания, с одной стороны, и спортивных клубов, спортивных советов факультетов, студенческих советов в общежитиях — с другой.

Физическое воспитание студентов в условиях общежития является органической частью всей воспитательной работы, проводимой в вузе, и требует реализации следующих задач.

1. Создание условий для внедрения массовой физической культуры и спорта в быт общежития, привлечение всего студенческого коллектива общежития к активным занятиям физической культурой.

2. Развитие культуры умственного труда, привитие гигиенических навыков, обучение основам гигиены физических упражнений и закаливанию.

3. Формирование привычки к здоровому проведению досуга и воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

4. Воспитание широкого актива студентов в общежитии и привлечение его к организации и проведению физкультурно-оздоровительного досуга.

Для руководства физическим воспитанием во внеучебное время целесообразно выделять от кафедры физического воспитания преподавателя, ответственного за оздоровительно-физкультурную работу в общежитии.

Оздоровительно-физкультурная работа в общежитии строится на основе плана, который составляется советом общежития при непосредственном участии преподавателя, ответственного за физкультурный досуг. План разрабатывается сроком на один год, согласовывается с кафедрой физического воспитания и утверждается правлением спортивного клуба (табл. 9.1).

Таблица 9.1. Примерный план\* оздоровительно-физкультурной и спортивно-массовой работы спортивного сектора студсовета общежития \_\_\_\_\_ факультета на 19 \_\_\_\_ г.

Мероприятия	Сроки проведения	Ответственный	Примечания
<i>I. Организационная работа</i>			
1. Составить и утвердить на заседании студсовета план работы на год	Январь	Председатель спортсектора	Совместно с советом ФК факультета
2. Провести выборы или пере выборы физоргов комнат и этажей	Ноябрь	Старосты на этажах	
3. Составить списки сборных команд и назначить ответственных за их подготовку к спартакиаде общежитий института	Ноябрь	Конкретные фамилии	Привлечь ведущих спортсменов
4. Назначить ответственных за санитарно-гигиеническое состояние спортивных площадок при общежитии	На весь год	То же	
5. Выбрать комиссию по агитации и пропаганде ФК и спорта	Октябрь	Председатель спортсектора	
6. Принять участие в учебе физкультурного актива факультета и вуза	Март	Совет ФК, правление спортклуба	Привлечь общественных инструкторов
7. Проводить инструктаж и оказывать помощь физоргам этажей и комнат	В течение года	Председатель спортсектора	Совместно с советом ФК
8. Контролировать организованный выход студентов на утреннюю гимнастику (зарядку)	Ежедневно	Физорги комнат	Совместно с советом ФК и деканатом
9. Контролировать недельный двигательный режим студентов	В течение года	Физорги комнат	Совместно с физоргами этажей
10. Составить положения о проведении спартакиады общежития и первенства по видам спорта	Октябрь	Председатель спортсектора	Совместно с кафедрой физвоспитания
11. Провести смотр-конкурс между этажами на лучшую организацию физкультурно-спортивной работы	Декабрь	Спортсектор	Совместно со студсоветом

Мероприятия	Сроки проведения	Ответственный	Примечания
12. Получить в спортклубе спортивный инвентарь, грамоты и призы для проведения соревнований и награждения победителей	Январь	Председатель спортсектора	
13. Отчитываться о проделанной работе на заседаниях студсовета общежития и совета ФК факультета	1 раз в квартал	То же	

## II. Проведение оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий

1. Проводить утреннюю гимнастику (зарядку)	Ежедневно	Физорги комнат	
2. Провести спартакиаду общежития по: шахматам-шашкам настольному теннису волейболу мини-футболу подтягиванию и отжиманию	Январь Февраль Апрель » Март	Главный судья » » » »	Между этажами » » » »
3. Провести личное первенство общежития по подтягиванию (муж.), сгибанию и выпрямлению рук в упоре лежа (жен.)	Апрель, ноябрь	» »	Участвуют все студенты
4. Провести конкурс силчей по гиревому спорту	Май, октябрь	» »	Участвуют все желающие
5. Провести первенство по перетягиванию каната	То же	» »	Выступают команды от каждого этажа
6. Проводить тренировки команд по видам спорта	Воскресные дни	Капитаны команд	По графику спортклуба
7. Провести розыгрыш кубка общежития по волейболу	Июнь, ноябрь	Главный судья	По воскресным дням
8. Проводить товарищеские встречи по видам спорта с другими общежитиями института	В течение года	Капитаны команд	
9. Принять участие в спартакиаде общежитий вузов города	По положению о спартакиаде	Студсовет	Совместно со спортклубом
10. Проводить походы выходного дня	Воскресные дни	Клуб туристов	Совместно со спортклубом

Мероприятия	Сроки проведения	Ответственный	Примечания
<b>III. Агитационно-пропагандистская работа</b>			
1. Оформить (обновить) стенд по спорту	Январь	Студсовет	
2. Оформить уголок ГТО	Март	>	
3. Афишировать и рекламировать спортивную жизнь общежития	Постоянно	>	
4. Определить (выявить) лучшую спортивную комнату за год	Декабрь	>	По разработанному положению
5. Определить (выявить) десять (пять) лучших спортсменов общежития за год и оборудовать стенд	>	>	С помощью опросной анкеты
6. Провести спортивный вечер	Один (два) в течение года	>	Совместно со спортклубом
7. Провести беседу об истории и спортивных традициях факультета и института	Октябрь	Зам. декана по учебно-спортивной работе	Совместно со студсоветом

**IV. Хозяйственная работа**

1. Построить и благоустроить волейбольную площадку при общежитии	Апрель	Студсовет общежития	Совместно с советом ФК
2. Засыпать спецсмесью территорию гимнастического городка ГТО при общежитии	Май	Студсовет общежития	Совместно с советом ФК
3. Приобрести материалы (краски, фанеру) для изготовления и оформления спортивного стенда	Ноябрь	Председатель студсовета	Совместно с профбюро
4. Оборудовать комнату здоровья	Ноябрь	Студсовет	Совместно со спортклубом
5. Приобрести призы для поощрения физкультурного актива	>	Председатель студсовета	Совместно с профбюро

\* См.: Арзамасцев Н. М. Организация массовой оздоровительно-спортивной работы в студенческом общежитии: Метод. рекомендации студентам, инструкторам-общественникам, Фрунзе, 1987,

Эффективность оздоровительно-физкультурных мероприятий в значительной мере определяется отношением к ним самих студентов, направленностью их физкультурных интересов, запросов и потребностей.

Для планирования, координации и осуществления массовой оздоровительной физкультурной и спортивной работы в общежитии создается физкультурный актив (совет физкультуры). В его состав входят председатели клубов по интересам, представители общественных организаций, спортклуба, совета общежития.

Внедрение физической культуры и спорта в быт студентов на основе принципа самоуправления схематически показано на рис. 13.

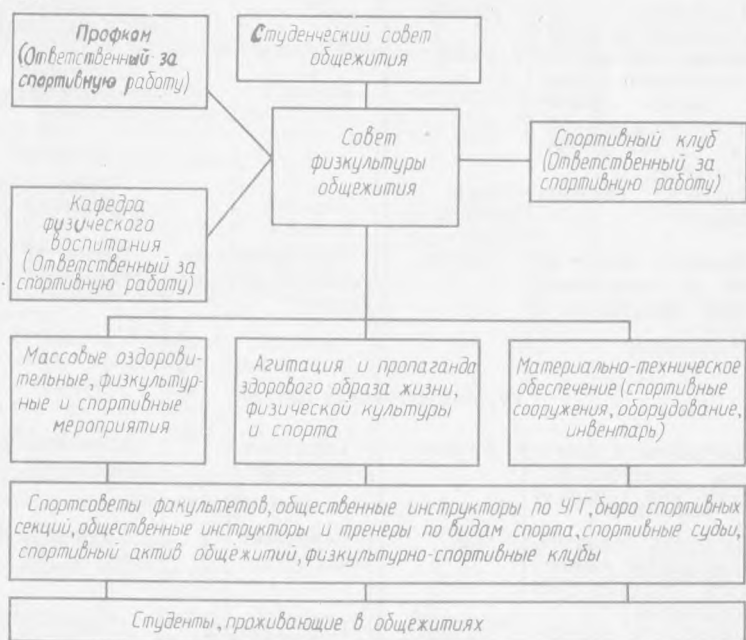


Рис. 13. Примерная организационная структура массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы в студенческих общежитиях

Внимание администрации вуза, деканатов факультетов и общественности к использованию физических упражнений студентами в режиме дня способствует выработке у них правильного отношения к оздоровительно-физкультурным и спортивным мероприятиям.

Решающее значение для приобщения студентов к здоровому досугу имеет организация их деятельности, включаясь в кото-

рую, они сами выступают в роли организаторов. Основными чертами организаторской и воспитательной работы в коллективе общежития являются плановость в проведении всех мероприятий, наличие постоянных контактов с физкультурным активом общежития, всемерная поддержка инициативы студентов, поощрение общественной и творческой активности студентов с целью подготовки резерва инициативных организаторов физкультурной работы.

Формы организации оздоровительно-физкультурной и спортивной работы в общежитии подразделяются на: круглогодичные систематические занятия, проводимые в группах и секциях; регулярные массовые физкультурные мероприятия; физкультурные мероприятия в течение учебной недели и в выходные дни (походы, экскурсии и т. п.); разовые массовые мероприятия; эпизодически проводимые спортивные и подвижные игры, развлечения.

В практике работы наибольшее распространение в общежитии получили: комплексные спартакиады внутри общежития; дни здоровья; недели здоровья; конкурсы между этажами и комнатами по физкультурно-оздоровительной работе; спартакиады между общежитиями; товарищеские встречи между общежитиями; массовые физкультурные мероприятия (день бегуна, пловца и т. п.); многотуровые соревнования внутри общежития по отдельным видам спорта.

Самостоятельные занятия различными видами физических упражнений в условиях общежития приобретают все большую популярность, в них студенческая молодежь реализует свою потребность в двигательной активности.

Наибольшей популярностью пользуются у студентов организуемые ими клубы любителей бега, где главным средством укрепления здоровья служит длительный медленный бег трусцой как наиболее доступное и эффективное средство развития и укрепления сердечно-сосудистой системы; клубы любителей лыжни, обеспечивающие возможность студентам практиковать индивидуальные и групповые лыжные вылазки, совершенствовать технику для сдачи норм комплекса ГТО; клубы по туризму и ориентированию, где практикуются походы выходного дня и другие массовые мероприятия; шахматно-шашечные клубы, организующие занятия по обучению и проведению соревнований, и т. д. Интересом у юношей пользуются клубы атлетической гимнастики. Юношей привлекают плавание, силовые упражнения (борьба, штанга, гиревой спорт); девушки отдают предпочтение туристским походам, лыжным вылазкам, катанию на коньках, бегу с оздоровительной направленностью, женской и ритмической гимнастике.

Специальные исследования мотиваций, интересов и запросов молодежи в физкультурной деятельности показали, что наиболь-



ший интерес студенты проявляют к игровым видам физических упражнений (баскетболу, волейболу, бадминтону, футболу, настольному теннису, подвижным играм и т. д.). Это объясняется большим эмоциональным воздействием коллективной игровой деятельности. Отдается предпочтение групповым занятиям физическими упражнениями оздоровительного характера после напряженного умственного труда.

Многообразие организационных форм физической культуры и спорта в общежитии повышает интерес, порождает новые потребности, активизирует волю, энергию — все то, что является «строительным материалом» для развития личности. В процессе физкультурного досуга будущие специалисты оказываются вовлеченными в широкий круг социальных отношений, получают разностороннюю информацию и опыт по использованию средств физической культуры в условиях будущей производственной деятельности.

## **9.2. Стимулирование физического самовоспитания студентов в процессе оздоровительно-физкультурной работы**

В условиях перестройки высшего образования приоритет отдается развитию творческих способностей будущих специалистов с опорой на активную самостоятельную работу. Повышенные требования общества к личности и ее собственные требования к себе эффективно могут быть реализованы только при самообразовании и самовоспитании, в процессе которых она умножает свои силы и тем самым достигает наибольшей общественной отдачи. Приобщение студентов к физическому самовоспитанию, включение их в процесс физического самосовершенствования становится сейчас важнейшей чертой процесса физического воспитания будущих специалистов. Поэтому одна из главных задач при проведении в студенческих общежитиях оздоровительно-физкультурных и спортивных мероприятий — формирование у студентов потребности в физическом самовоспитании.

Физкультурный досуг становится личной ценностью студента, если он глубоко им прочувствован и пережит. Мероприятия, которые вызывают глубокие переживания, порождают социально ценные эмоции. Каждое мероприятие по возможности должно сопровождаться музыкой, ярким оформлением, массовой игрой, чтобы оно приводило в действие умственные, нравственные и эстетические силы, помогало реализации творческой деятельности студентов.

Наибольший эмоциональный отклик у большинства студентов вызывают комплексные спартакиады общежития, дни и недели здоровья, смотр-конкурс между этажами и комнатами по

оздоровительно-физкультурной работе, многотуровые соревнования внутри общежития по отдельным видам спорта, дружеские встречи между общежитиями. Именно эти элементы физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий вызывают у студентов социальную, профессиональную и интеллектуальную активность.

В социальном развитии личности большую роль играет ее активность, умение организовать свою деятельность. Однако, учитывая небольшой самостоятельный жизненный опыт, недостаточную социальную зрелость студентов, важно правильно организовать процесс их активной деятельности. Он должен проходить в коллективе, где созданы условия для решения проблем воспитания и самовоспитания как взаимообусловленных процессов.

Главные слагаемые здорового досуга юношей и девушек — их индивидуальные склонности, интересы и стремления. Совместная физкультурная деятельность (утренняя зарядка, игры, туристские походы, спортивные соревнования) не только физически укрепляют студентов, но и развивают самосознание, общение в непринужденной обстановке, создают положительный настрой на физическое самосовершенствование.

Вся работа, направленная на включение физических упражнений в режим дня, должна способствовать возникновению у студентов внутренней готовности к ним, которая может определяться по-разному. Например, так: «Я занимаюсь физическими упражнениями, потому что на меня увлеченно действуют друзья по общежитию». Но она может быть и другой: «Я занимаюсь и буду заниматься, потому что это обеспечивает высокую работоспособность и помогает овладеть навыками и умениями использования физических упражнений в условиях будущей профессиональной деятельности». В первом случае внутренняя готовность будет кратковременной, во втором — длительной, устойчивой, общественно значимой.

Основными педагогическими условиями в воспитании потребности и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями являются следующие:

стимулирование занятий физической культурой, создание таких жизненных ситуаций и условий, при которых двигательная деятельность становится внутренней органической потребностью, осознается ее значение и польза, интерес к ней;

учет индивидуальных особенностей и возможностей занимающихся, соответствие занятий индивидуальным интересам и запросам студентов;

эмоциональная удовлетворенность занятиями, для достижения которой требуются соответствующие методы и приемы педагогического руководства;

богатство личности педагога и высокий профессиональный

уровень его деятельности в индивидуализации и конкретизации заданий и поручений;

гибкость, разнообразие форм и приемов в организации физкультурного досуга, в массовом привлечении студентов к физической культуре;

формирование традиций в проведении мероприятий.

### **9.3. Основные требования к педагогическому руководству физкультурным досугом студентов**

Успешное использование физической культуры и спорта в досуге молодежи студенческого общежития тесно связано с деятельностью преподавателя кафедры физического воспитания, ответственного за этот участок. В его работе можно рекомендовать следующую последовательность.

1. Устанавливаются связи со спортивным клубом института, кафедрой физического воспитания, общественными организациями. Выделяются помощники из комитета комсомола, спортклуба, профкома, ответственные за отдельные участки этой работы, для совместного педагогического руководства.

2. Изучаются возможности организации оздоровительно-физкультурного досуга в коллективе общежития. Для этой работы привлекаются деканаты, кафедра физического воспитания, общественные организации вуза. Определяются возможности материальной базы, намечаются меры по ее улучшению и расширению.

3. Устанавливаются связи со студенческим советом общежития и непосредственно с физкультурным активом. Преподаватель является полноправным членом совета общежития, помогая в организации и руководстве физкультурным активом.

4. Составляется и обсуждается план воспитательной работы в общежитии по использованию физической культуры. Планируя работу, необходимо учитывать кроме рассмотренных ранее такие факторы, как уровень развития коллектива, психологические особенности студентов, бытовые условия и свободное время студентов.

5. Определяются формы и методы работы в общежитии. При выборе форм студенческих объединений и определении содержания их работы следует исходить из особенностей и возможностей общежития. Лучше начать с создания клубов по интересам с постепенным приобщением всего контингента студентов к ежедневным занятиям физическими упражнениями. Желательно, чтобы этими объединениями руководили старшекурсники.

Основные принципы деятельности преподавателя, ответственного за оздоровительно-физкультурный досуг студентов в коллективе общежития, в обобщенном виде могут быть такими:

обеспечение непрерывности руководства и постоянного воз-

действия на коллектив общежития и каждого конкретного студента. Нельзя допускать частой смены ответственных преподавателей;

гибкость руководства, умение учитывать изменения, происходящие в коллективе, и выдвигать цели, задачи воспитания, согласуя их с требованиями дня и теми изменениями, которые происходят в процессе развития коллектива;

разумное сочетание коллегиальности и единоначалия в руководстве оздоровительно-физкультурной и спортивной работой. При этом обязателен спрос с каждого за порученный ему участок деятельности;

учет индивидуальных особенностей студентов.

На физкультурную деятельность должно быть распространено такое педагогическое правило, как следование от легкого к трудному. Активный отдых, организованный в соответствии с этим правилом, стимулирует у студентов интерес к нему. Выполнение двигательных нагрузок, соответствующих силам студентов, вызывает у них энтузиазм, пробуждает творческий огонек, рождает инициативу, вызывает чувство удовлетворения. Большое значение имеет тщательная подготовка к организации любого массового оздоровительного, физкультурного и спортивного мероприятия.

Важнейший момент педагогического руководства физкультурной деятельностью в коллективе общежития — сочетание требовательности с развитием инициативы и самостоятельности. Это сочетание проявляется в следующем: опора на физкультурный актив в организации оздоровительно-физкультурного досуга, планирование досуга, подведение итогов; воспитание физкультурного актива, всемерное расширение и поощрение его; использование опытных спортсменов в организации оздоровительно-физкультурного досуга, в руководстве клубами по интересам; своевременное и оперативное оказание помощи физкультурному активу, создание положительного общественного мнения о физкультурно-спортивной работе и использование его в воспитательных целях; создание ситуаций, при которых студенты вынуждены решать различные задачи, требующие использования собственных знаний, умений и навыков, проявления инициативы, находчивости, изобретательности.

Немаловажную роль в педагогическом руководстве играет принцип организации коллективной деятельности студентов в сочетании с индивидуальной ответственностью. Каждый из студентов ежедневно находится и активно действует в ряде коллективов — учебном, спортивном и других, где они имеют обязанности, за выполнение которых несут личную ответственность перед коллективом. В коллективе общежития также предусматривается сочетание коллективной деятельности с индивидуальной ответственностью каждого за все, что он делает.

В силу того, что система воспитательной работы в общежитии строится на основе самостоятельности, средства и методы прямого административного управления здесь мало пригодны.

#### 9.4. Комната здоровья

Комната здоровья<sup>1</sup> создается по решению профсоюзного комитета и совета общежития. Непосредственное руководство и контроль работы осуществляет воспитатель или инструктор-методист по организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, или председатель студенческого совета общежития. В ее оборудовании, организации в ней занятий, подготовке методических и информационных материалов должны принимать участие председатель низового совета коллектива физической культуры, физорг общежития, физкультурный актив.

Работа комнаты здоровья в общежитии должна решать следующие задачи:

- организация и проведение групповых занятий;
- организация методической помощи для занимающихся самостоятельно физическими упражнениями;
- организация простейших смотров-конкурсов физической подготовленности;
- организация пропаганды физической культуры, активного отдыха и передового опыта по внедрению комплекса ГТО;
- использование простейшего спортивного инвентаря, тренажеров, технических средств обучения, методических пособий в групповых и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- учет социальной, оздоровительной и воспитательной эффективности занятий физической культурой в общежитии и т. д.

В комнате здоровья для общей физической подготовки рекомендуется иметь следующее оборудование: гимнастическую стенку, велотренажер, перекладину, тренажер «Здоровье», тренажер «Гребля», диск «Здоровье» и др. Один из вариантов комнаты здоровья в общежитии представлен на рис. 14.

В такой комнате могут проводить занятия спортивные секции по настольному теннису, боксу, тяжелой атлетике, ритмической гимнастике и др. Комната может использоваться и для самостоятельных занятий по программе подготовки к выполнению зачетов по комплексу ГТО.

В комнатах здоровья в общежитиях нужно иметь методические рекомендации по проведению занятий по самостоятельному использованию физических упражнений, по формированию привычек здорового образа жизни. Большое значение имеет

---

<sup>1</sup> Подробнее см.: Комната здоровья в общежитии / С. И. Курило, В. М. Лабский, А. П. Любнев и др., Харьков, 1985.

художественное оформление помещения. Для оформления хорошо использовать материалы научно-популярной литературы, спортивных газет и журналов, фотоматериалы ТАСС, плакаты, буклеты по физкультурно-оздоровительной тематике. Доступ-

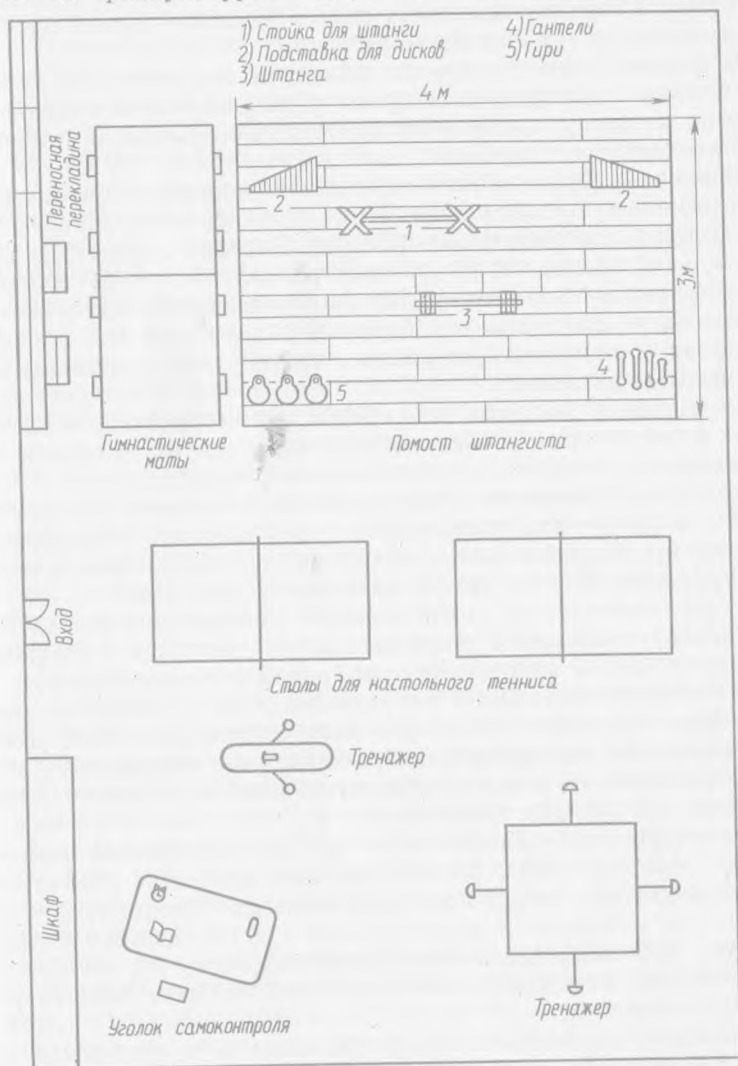


Рис. 14. Комната здоровья

ность их должна сочетаться с необходимым научным уровнем. Среди других материалов могут быть рекомендации по режиму труда и отдыха для конкретных профессий, которые осваивают

проживающие в общежитии студенты, по формам активного отдыха в выходные дни и во время отпуска, а также показатели эффективности постоянных занятий физическими упражнениями. Желательно использовать слайды, фотографии и открытки памятных и живописных мест нашей Родины, своего края, схемы и описания туристских маршрутов.

В соответствии с основным назначением комнаты здоровья в ней могут проводиться занятия общефизической подготовкой; занятия со спортивной направленностью; оздоровительно-профилактические тренировки.

Основным видом занятий в комнате здоровья следует считать общефизическую подготовку. Как правило, длительность занятия должна составлять 30—60 мин. Занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. В подготовительной части (разминке) должны использоваться различные упражнения: дыхательные, строевые, потягивания, повороты, вращения и отведения отдельных частей тела, перемены положений тела, наклоны.

Упражнения должны выполняться в медленном и среднем темпе с постепенным увеличением нагрузки на организм. Желательно использовать музыкальное сопровождение.

Подбор упражнений в основной части занятия должен учитывать возможности имеющихся тренажеров, оборудования, а также профессионально-прикладную целесообразность отдельных упражнений и их профилактическую ценность.

В заключительной части занятий следует использовать дыхательные упражнения, упражнения на регуляцию мышечного тонуса, элементы аутогенной тренировки и самомассажа.

Занятие со спортивной направленностью строится по подобной схеме. Основная часть его включает настольный теннис, бадминтон или упражнения избранного вида спорта.

Независимо от вида проводимых занятий следует придерживаться следующих положений:

ориентировать занимающихся на дополнительное самостоятельное использование физических упражнений в соответствии с требованиями к недельному двигательному режиму;

уделять внимание вопросам оценки и самооценки функционального состояния организма занимающихся;

учитывать индивидуальные особенности, возможности и интересы в занятиях;

учитывать особенности профессиональной деятельности и режима труда и отдыха;

создавать и поддерживать положительный эмоциональный фон проведения занятий;

пропагандировать здоровый образ жизни.

На занятиях следует строго выполнять правила поведения и техники безопасности.

Структура организации учебного процесса в вузе такова, что вслед за периодами интенсивного учебного труда, подведения его итогов наступает период отдыха — зимние и летние студенческие каникулы. Их суммарная продолжительность составляет около 2,5 месяцев. От того, как используется это время студентами, насколько эффективным окажется отдых, во многом зависит их дальнейшая активность в учебно-трудовой деятельности. Студенческие оздоровительно-спортивные лагеря являются одной из наиболее массовых рациональных форм оздоровления, внедрения среди студентов здорового образа жизни.

Студенческие оздоровительно-спортивные лагеря создаются в вузах с целью обеспечения условий для организации активного отдыха, укрепления здоровья, совершенствования физической подготовки и спортивного мастерства студентов, приобщения их к общественно полезному труду. Лагерь позволяет широко внедрять в режим дня физическую культуру, спорт и туризм и на этой основе значительно улучшать работу по физическому воспитанию студентов в период каникул и осуществлять оздоровительно-спортивную деятельность в неразрывной связи с нравственным воспитанием студенческой молодежи. В лагере имеются все условия для подготовки и повышения квалификации общественного физкультурного актива.

Активный отдых в лагере содействует решению таких важных педагогических задач, как укрепление коллективистских начал, развитие студенческой инициативы, совершенствование знаний, умений и навыков в физкультурно-спортивной деятельности, формирование в этой деятельности высоких нравственных качеств личности. Реализации этих задач способствуют условия, в которых протекает лагерная жизнь студентов — природа, четкий и здоровый режим жизнедеятельности, широкое внедрение в него системы оздоровительных и массовых спортивных мероприятий, развитая система студенческой самоорганизации и самообслуживания.

Оздоровительно-спортивный лагерь создает условия для наиболее полного осуществления связи физического воспитания с профессиональной подготовкой студентов по специальности. От того, насколько умело решаются эти вопросы в лагере, в значительной степени зависит успех внедрения физической культуры в повседневный быт студентов.

Пребывание в лагере повышает физкультурно-спортивную активность студентов, усиливает их убежденность в пользе активного отдыха, делает их организованными во многих физкультурных мероприятиях, проводимых в течение года в учебных



группах, на курсах, факультетах, в институте. Из них создается актив, опираясь на который, спортивный клуб и кафедра физического воспитания могут успешно решать вопросы пропаганды физической культуры и спорта среди студенческой молодежи.

Активный отдых в оздоровительно-спортивных лагерях с каждым годом становится все более популярным среди молодежи. В настоящее время только вузы страны имеют 630 благоустроенных лагерей, в которых лето проводят свыше 300 тыс. студентов. Около 120 тыс. студентов проводят свои зимние каникулы в 253 оздоровительно-спортивных лагерях, приспособленных к зимним условиям работы, оборудованных лыжными базами, подъемниками и трассами для лыжного, горнолыжного и санного спорта.

### 10.1. Подготовка и материальное обеспечение лагеря

Лагерь является структурным подразделением вуза, организуется ректоратом совместно с профкомом и комитетом комсомола, при активном содействии кафедры физического воспитания и спортивного клуба на основе широкой инициативы и участия студентов. Оздоровительно-спортивные лагеря могут быть: летние, зимние, круглогодичные (например, на базе общежития, без отрыва от учебных занятий), сочетаемые с производственной практикой, а также самодеятельные, организуемые небольшими группами студентов.

Для руководства и управления подготовкой и работой студенческого оздоровительно-спортивного лагеря в вузе создается постоянно действующая комиссия, состоящая из представителей ректората, профкома, комитета комсомола, кафедры физического воспитания, спортивного клуба, бухгалтерии и лечебного учреждения. Председателем лагерной комиссии назначается проректор вуза по административно-хозяйственной работе или строительству. Состав и план работы лагерной комиссии утверждаются ректором высшего учебного заведения.

Лагеря создаются и оборудуются силами и средствами высших учебных заведений, на основе широкой общественной инициативы, самодеятельности и самообслуживания участников.

Лагерная комиссия обеспечивает своевременную подготовку лагеря к открытию: выбор территории для лагеря и закрепление земельного участка; заключение договоров и трудовых соглашений на различные работы в лагере, на снабжение и обслуживание; благоустройство территории и подъездных путей; строительство новых и ремонт имеющихся хозяйственных, учебно-тренировочных, спортивных и культурно-бытовых сооружений и их оборудование; выделение или приобретение необходимых для работы лагеря материалов, транспорта, топлива, хо-

зяйственного, учебно-спортивного, культинвентаря и оборудования; решение вопросов о водоснабжении, электрификации и радиофикации лагеря; оборудование новых и ремонт имеющихся жилых помещений, пищевого блока (кухня, столовая, кладовые, погреб), санитарного узла (умывальники, душевые, туалеты, мусоросборники и т. п.), спортивного комплекса или отдельных площадок и секторов для занятий физическими упражнениями и спортом, мест для плавания и солярия, культурного центра (клуб, места для танцев, игр, аттракционов, лагерного костра и др.), медицинского пункта и штаба лагеря; общее оформление лагеря (место для лагерной линейки, мачта для подъема флага, стенды, витрины, клумбы, дорожки, входная арка и т. п.); организацию питания участников лагеря, а также снабжение продуктами и обеспечение условий для их хранения.

Для проведения всего комплекса оздоровительной, физической и спортивной работы лагеря должен быть обеспечен современными спортивными сооружениями, оборудованием, инвентарем и снаряжением.

Лагерная комиссия оказывает помощь начальнику лагеря в укомплектовании штаба лагеря преподавателями физического воспитания, руководителями спортивных секций, обслуживающим и медицинским персоналом; разрабатывает и представляет ректору вуза на утверждение правила внутреннего распорядка, распорядок дня, инструкции по охране жизни и технике безопасности для отдыхающих, противопожарную инструкцию, смету расходов по организации и содержанию лагеря; рассматривает и определяет стоимость путевок для различных категорий отдыхающих и представляет ее на утверждение в профком и ректору вуза в установленном порядке.

В дальнейшем лагерная комиссия осуществляет систематический контроль за всей работой и финансовой деятельностью лагеря и оказывает необходимую помощь в проведении лагерных смен. По окончании работы лагеря заслушивает отчет начальника лагеря и отчитывается за свою работу перед ректором высшего учебного заведения. После закрытия лагеря комиссия организует ремонт и хранение лагерного имущества.

Открывается лагерь в начале каждого сезона (летнего или зимнего) после приема его лагерной комиссией вуза с участием представителей санэпидемстанции, противопожарной инспекции и других служб. Распределение путевок производится профкомом на основании предложений профбюро факультетов, согласованных с врачом поликлиники (здравпункта), кафедрой физического воспитания и с правлением спортивного клуба. Продолжительность смен в летнем лагере, как правило, 18, 20 или 24 дня, в зимнем — 10—12 дней.

Студенческий оздоровительно-спортивный лагерь должен иметь соответствующую документацию. Основными документа-

ми являются: положение о студенческом оздоровительно-спортивном лагере; паспорт лагеря и решение о выделении для него участка; приказ о назначении руководящего и обслуживающего персонала; утвержденная смета на период эксплуатации лагеря с учетом стоимости путевок и рациона дня; журнал приказов по лагерю; журнал учета работы медицинского пункта; журнал регистрации санитарного состояния лагеря; книга отзывов и предложений.

## 10.2. Лагерная жизнь и структура руководства

В основу лагерной жизни должен быть положен хорошо продуманный распорядок дня и правила внутреннего распорядка лагеря. Кроме этого, для регламентации жизни лагеря с учетом местных условий разрабатываются: план работы лагеря; график дежурств по лагерю и инструкции дежурным по лагерю, по кухне; правила поведения на воде; график заездов на сезон и др.

При установлении распорядка дня следует обеспечить рациональное чередование различных видов деятельности, включая учебно-тренировочные занятия и спортивные соревнования; регулярное и полноценное питание; достаточный отдых и сон. В лагере имеются все условия для соблюдения отдыхающими здорового режима жизнедеятельности.

### Примерный распорядок дня летнего оздоровительно-спортивного лагеря

Время суток	Виды деятельности
7.00	Подъем
7.05—7.20	Утренняя линейка
7.20—8.00	Зарядка
8.00—8.30	Туалет, уборка лагеря
8.30—9.00	Завтрак
9.00—9.30	Свободное время
9.30—11.00	Занятия по расписанию
11.00—13.00	Закаливание, купание, плавание
13.00—14.00	Свободное время
14.00—14.30	Обед
14.30—16.00	Отдых
16.00—20.00	Учебно-тренировочные занятия и массовые физкультурно-спортивные мероприятия
20.00—20.30	Ужин
20.30—22.45	Культурно-массовые мероприятия
22.45—23.00	Вечерняя поверка
23.00	Отбой

### Примерный распорядок дня зимнего лагеря

Время суток	Виды деятельности
8.00	Подъем
8.05—8.20	Утренняя линейка

8.20—9.00	Зарядка
9.00—9.30	Туалет, уборка помещений
9.30—10.00	Завтрак
10.00—13.00	Учебно-тренировочные занятия и массовые физкультурно-спортивные мероприятия
13.00—13.30	Приведение в порядок и уборка инвентаря
13.30—14.00	Свободное время
14.00—14.30	Обед
14.30—16.00	Отдых
16.00—20.00	Занятия по расписанию
20.00—20.30	Ужин
20.30—22.45	Культурно-массовые мероприятия
22.45—23.00	Вечерняя поверка
23.00	Отбой

Правила внутреннего распорядка имеют большое воспитательное значение. Они содействуют укреплению дисциплины, правильной организации режима занятий и отдыха, всей лагерной жизни отдыхающих. Правилами внутреннего распорядка определяются обязанности членов коллектива лагеря, регламентируются их взаимоотношения, предъявляются определенные требования, необходимые для успешного решения стоящих перед лагерем задач. Выполнение правил внутреннего распорядка содействует воспитанию прочных навыков правильного поведения в коллективе.

### Примерные правила внутреннего распорядка лагеря

Каждый участник оздоровительно-спортивного лагеря обязан:

1. Строго выполнять установленный распорядок дня.
2. Соблюдать чистоту на территории лагеря и в его помещениях.
3. Регулярно посещать установленные расписанием занятия и активно участвовать в массовых физкультурно-спортивных мероприятиях.
4. Не отлучаться за пределы лагеря без разрешения дежурного по лагерю.
5. Купаться только в установленном месте и в установленном время.
6. Бережно относиться к лагерному имуществу, спортивному оборудованию и инвентарю.
7. Соблюдать меры противопожарной безопасности.
8. После отбоя и в часы отдыха соблюдать тишину.
9. Выполнять указания руководства лагеря, руководителей подразделений и дежурного по лагерю.

Руководство и ответственность за организацию работы в лагере возлагается на начальника лагеря. Начальник лагеря и его заместители утверждаются приказом ректора по рекомендации лагерной комиссии из числа штатных работников вуза. В целях

обеспечения студенческого самоуправления в жизни и работе лагеря на общем собрании отдыхающих в каждой смене избирается общественный совет лагеря, который совместно с начальником лагеря осуществляет руководство всей деятельностью

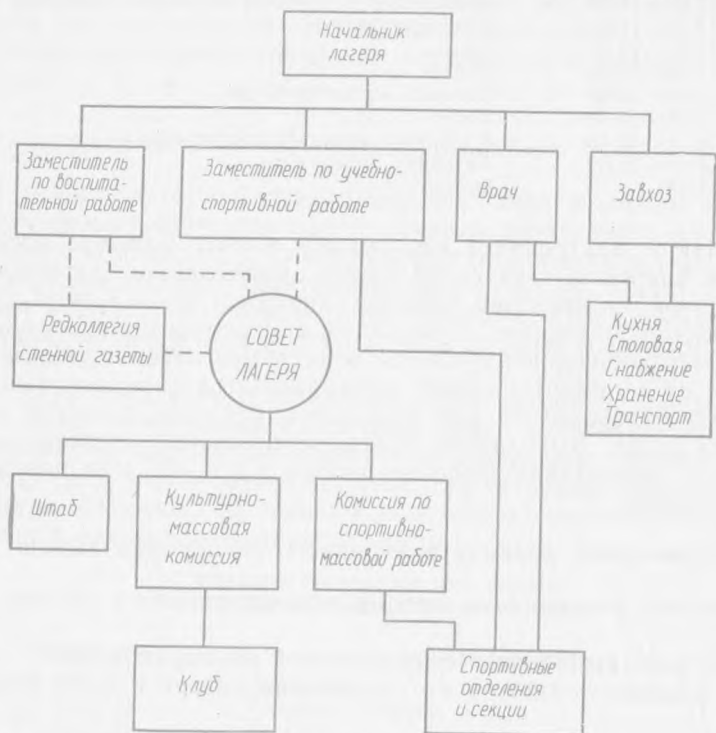


Рис. 15. Структура руководства оздоровительно-спортивным лагерем (сплошными линиями обозначены отношения подчинения, пунктирными — отношения влияния, взаимодействия)

лагеря. Одновременно с советом лагеря избирается редколлегия стеновой, радио- и фотогазеты.

Примерная структура руководства оздоровительно-спортивным лагерем приведена на рис. 15.

### 10.3. Физкультурно-оздоровительная и учебно-спортивная работа

Работа в лагере включает комплекс физкультурно-оздоровительных, учебно-спортивных, воспитательных, культурно-массовых и общественно полезных трудовых мероприятий, основанных на самостоятельности и широкой инициативе студентов, и

является продолжением учебно-воспитательного процесса, проводимого в вузе.

Физкультурно-оздоровительная работа в лагере включает организацию режима дня и питания; проведение утренней гигиенической гимнастики; организацию различных видов закаливания, прогулок, туристских походов и экскурсий; обучение плаванию и приемам спасания на воде; занятия со студентами, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе; привлечение студентов к подготовке и выполнению требований и норм комплекса ГТО; проведение спортивных праздников и показательных выступлений спортсменов.

Учебно-спортивная работа планируется на основе учебной программы по физическому воспитанию, проводится по утвержденному графику и расписанию и предусматривает: проведение учебно-тренировочных занятий, соревнований по различным видам спорта и спартакиад, повышение спортивного мастерства и подготовку студентов-спортсменов к выполнению норм разрядной классификации.

В условиях оздоровительно-спортивного лагеря имеются все условия для обучения отдыхающих технике новых физических упражнений и видов спорта, таких, как бейсбол, скейтбординг, триатлон (по упрощенной программе), а в лагерях, расположенных у моря — водные лыжи, виндсерфинг и других и проведения по ним учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.

Для проведения физкультурно-оздоровительной учебно-спортивной работы в лагере создаются учебные группы, секции, команды в зависимости от состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности студентов. Участие в массовой физкультурно-оздоровительной работе обязательно для всех отдыхающих в лагере.

То обстоятельство, что в оздоровительно-спортивных лагерях отдыхают студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья, требует особого внимания в учебно-спортивной работе с ними. Помимо решения оздоровительных задач, работа с ними должна быть направлена на повышение их активности в сфере физической культуры. Они должны глубоко и обстоятельно овладеть методикой и практическими навыками самостоятельного использования средств физической культуры в целях укрепления здоровья, устранения функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, закаливания организма и повышения уровня физической подготовленности.

Студентов специальной группы следует также обучать и привлекать к проведению массовых физкультурно-спортивных мероприятий и судейству спортивных соревнований, чтобы они в дальнейшем пополнили физкультурно-спортивный актив вуза. Это будет препятствовать «уходу» студентов специальной

медицинской группы от участия в физкультурно-спортивных мероприятиях, обогатит сферу их общественной деятельности новыми интересами и положительными эмоциями.

Воспитательная и культурно-массовая работа в лагере включает: проведение лекций и бесед о здоровом образе жизни, о двигательной активности в режиме дня, о рациональном питании, диспутов, тематических вечеров и вечеров отдыха, праздников, концертов мастеров искусств и студенческой художественной самодеятельности; организацию встреч с руководителями и передовиками производства промышленных и сельскохозяйственных предприятий, воинами Советской Армии и ветеранами Великой Отечественной войны, деятелями науки, культуры и искусства, с известными спортсменами — участниками и победителями чемпионатов СССР, Европы, мира, Олимпийских игр; организацию работы библиотеки, радиоузла и киноустановки; оформление наглядной агитации; выпуск стенных, радио- и фотогазет.

Общественно полезным трудом студенты занимаются как непосредственно в оздоровительно-спортивном лагере (работа в столовой, благоустройство и уборка территории, строительство и ремонт спортивных сооружений, специальных корпусов и других лагерных помещений), так и в близлежащих колхозах, совхозах, лесхозах и других хозяйствах (уход за посевами, заготовка кормов, уборка урожая и т. д.). Работа проводится в соответствии с установленными правилами охраны труда и техники безопасности.

Для организации и проведения воспитательной и культурно-массовой, физкультурно-оздоровительной и учебно-спортивной работы, медицинского и хозяйственного обслуживания студентов ректорат совместно с профкомом и комитетом комсомола по представлению лагерной комиссии направляет в лагерь работников в соответствии с положением о студенческом оздоровительно-спортивном лагере вуза. Функциональные обязанности работников лагеря утверждаются ректоратом и профкомом вуза.

#### 10.4. Медико-санитарное обеспечение

Медико-санитарное обеспечение работы оздоровительно-спортивного лагеря осуществляется в следующих формах: врачебное обследование участников лагеря, врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований, санитарно-просветительная работа, санитарно-гигиенический надзор, профилактика спортивного травматизма и медицинская помощь.

Врачебное обследование участников проводится до отправления их в лагерь и по окончании смены лагеря. Это дает возможность определить изменения в состоянии здоровья студен-

тов в результате пребывания их в лагере. Предварительное обследование позволяет выявить отклонение в состоянии здоровья и определить противопоказания к занятиям.

Врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований имеют важное значение для улучшения планирования и методики занятий и особенно для постановки физического воспитания студентов с ослабленным здоровьем.

Врач знакомится с состоянием организма во время и после занятий спортом и определяет правильность применяемой методики. Состояние организма учитывается с помощью общепринятых способов исследования (подсчет пульса, частоты дыхания, определение кровяного давления, обнаружение отрицательных явлений — чрезмерной потливости, ухудшения координации движений и т. п.).

Результаты наблюдений обсуждаются с тренерами, и на основе рекомендаций врача в тренировочные планы вносятся те или иные изменения.

Санитарно-просветительная работа ведется в форме лекций, докладов, бесед (о строении и функциях организма, о значении режима, личной и общественной гигиены, закаливания и пр.).

С этой же целью следует оборудовать в лагере стенд «Наша консультация», где систематически помещать небольшие статьи по вопросам, связанным со здоровьем, закаливанием и тренировкой.

Врач лагеря осуществляет также консультационную работу непосредственно с тренерами и участниками лагеря, оказывает помощь спортсменам в самоконтроле и организации тренировки по индивидуальным планам.

Важный участок работы врача — санитарно-гигиенический надзор за местами занятий, пищевым блоком, чистотой в палатках, личной гигиеной участников. Врач совместно с дежурным по лагерю проверяет санитарное состояние мест общественного пользования, проверяет наличие кипяченой воды в бачках, следит за санитарным состоянием кухни, столовой, правильным хранением продуктов, снимает пробу до раздачи пищи.

Итоги проверки санитарного состояния помещений (палаток), где проживают отдыхающие, рекомендуется вносить в специальную карту, которая вывешивается на видном месте (табл. 10.1).

Вопросы профилактики травматизма и заболеваний занимают важное место в медицинском обеспечении отдыхающих. При этом особое внимание должно быть уделено соответствию интенсивности тренировочных нагрузок и сложности физических упражнений уровню подготовленности занимающихся, состоянию мест занятий, а также вопросам правильного использова-



ния средств закаливания, особенно купания и закаливания солнцем.

Для оказания медицинской помощи в случае телесных повреждений и заболеваний в лагере оборудуется медицинский пункт, в котором предусматриваются процедурная комната, кабинет врача и изолятор.

Участники лагеря с первых дней должны приобщаться к ведению дневников самоконтроля, в условиях лагеря для этого имеются все возможности. Врач и преподаватель физического воспитания должны подробно объяснить занимающимся цели и задачи самоконтроля, рассказать о значении отдельных показателей и правилах ведения дневника самоконтроля. Начинаящих физкультурников необходимо научить учитывать 5—6 показателей (самочувствие, сон, аппетит, работоспособность,

Таблица 10.1. Карта санитарного состояния жилых помещений

№ палатки (комнаты)	Старший по палатке (комнате)	Числа					
		1	2	3	4	5	6 и т. д.
1	Петрова З. В.	С	К	С	С		
2	Владиминова Н. И.	К	К	К	З		
3	Титова С. М.	Ч	З	З	С		
4	Алешин В. Н.	З	З	С	К		
5	Семенов Б. С.	З	Ч	З	С		
и т. д.							

Условные обозначения: красный флажок (К) — отлично; синий (С) — хорошо; зеленый (З) — удовлетворительно; черный (Ч) — неудовлетворительно.

пульс, массу тела), а также делать физиологические пробы сердечно-сосудистой системы (одномоментная, ортостатическая) и органов дыхания (пробы Штанге и Генчи) (см. гл. 13).

Преподаватели должны регулярно проверять ведение дневников самоконтроля занимающимися, разъяснять значение тех или иных изменений в показателях и на их основе вносить соответствующие изменения в тренировочные планы, давать рекомендации по режиму тренировок и характеру тренировочных нагрузок.

## ГЛАВА 11

### ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ МАССОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Гигиена — это наука о сохранении и укреплении здоровья людей. Ее главная задача — изучение влияния условий жизни и труда на здоровье людей, предупреждение заболеваний, обеспечение оптимальных условий существования человека, сохранения его здоровья и долголетия.

Молодые специалисты, оканчивающие вузы страны, должны хорошо знать основные положения личной и общественной гигиены и уметь применять их в быту, учебе, на производстве, при организации различных мероприятий по массовой физической культуре и спорту в условиях профессиональной деятельности.

Одной из профильных гигиенических дисциплин является гигиена физической культуры и спорта. Она изучает взаимодействие организма занимающихся физической культурой и спортом с внешней средой. Цель такого изучения — разработка гигиенических нормативов, требований и мероприятий, направленных на укрепление здоровья, повышение работоспособности и достижение высоких спортивных результатов.

Основопологающим принципом охраны здоровья народа является профилактическое направление советского здравоохранения. В основу профилактической деятельности положено формирование здорового образа жизни каждого человека и всего общества.

*Здоровый образ жизни* — это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающий гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей, продление их творческого долголетия. Он содержит в себе следующие основные элементы: личную гигиену, рациональное питание, отказ от вредных привычек, закаливание, оптимальный двигательный режим.

## 11.1. Личная гигиена

Личная гигиена включает в себя: рациональный суточный режим, уход за телом и полостью рта, гигиену одежды и обуви. Знание правил личной гигиены необходимо каждому человеку. Особенно оно важно для студентов, так как строгое их соблюдение способствует укреплению здоровья, повышению умственной и физической работоспособности и служит залогом высоких спортивных достижений.

**Рациональный суточный режим** создает оптимальные условия для деятельности и восстановления организма. В основе его лежит ритмическое и правильное чередование труда и отдыха и других видов деятельности.

Суточный режим должен основываться на законах биологических ритмах. При правильном и строго соблюдаемом суточном режиме дня вырабатывается определенный ритм функционирования организма, в результате чего студенты могут в определенное время наиболее эффективно выполнять конкретные виды работ.

Рациональный суточный режим позволяет также лучше планировать время и успешнее трудиться. Неуклонное соблюдение

режима дня помогает воспитывать организованность, силу воли, приучает к сознательной дисциплине. В связи с различными условиями жизни, труда и быта, индивидуальными особенностями существования рекомендовать единый суточный режим невозможно. Однако основные положения его должны соблюдаться при любых обстоятельствах. В суточный режим студентов должно входить, прежде всего: выполнение различных видов деятельности в строго определенное время; правильное чередование учебной деятельности, тренировочных занятий и отдыха; регулярное питание; достаточный по времени полноценный сон.

Основные правила организации суточного режима:

подъем в одно и то же время;

выполнение утренней гигиенической гимнастики и закаливающих процедур;

прием пищи в одно и то же время, не менее трех раз в день (лучше 4—5 раз в день);

самостоятельные занятия по учебным дисциплинам в одно и то же время;

не реже трех — пяти раз в неделю по 1,5—2 ч занятия физическими упражнениями или спортом с оптимальной физической нагрузкой;

выполнение в паузах учебной деятельности (3—5 мин) физических упражнений;

ежедневное пребывание на свежем воздухе с выполнением ходьбы и других физических упражнений (1,5—2 ч);

полноценный сон (не менее 8 ч) с засыпанием и пробуждением в одно и то же время.

Особое внимание в суточном режиме следует уделять сну. Сон — основной и ничем не заменимый вид отдыха. Он способствует сохранению здоровья и высокой умственной и физической работоспособности. Систематическое недосыпание и бессонница вызывают истощение нервной системы, снижение работоспособности (особенно умственной), ослабление защитных сил организма. Однако и излишний сон нежелателен. Продолжительность сна зависит от возраста, состояния здоровья и индивидуальных особенностей человека. Для взрослых людей продолжительность сна 8—9 ч. В период напряженной учебной деятельности (экзамены, зачеты), тренировок и соревнований продолжительность сна следует увеличивать.

Сон должен быть непрерывным и протекать в определенные часы. Наилучшее время для сна с 22—23 до 6—7 часов. Тишина и покой — неперемennые условия здорового сна. Свет, музыка, разговоры и другие раздражители мешают нормальному сну, так как нарушают деятельность центральной нервной системы во время сна.

При стойких и длительных нарушениях сна следует обращаться к врачу. Без его советов нельзя пользоваться различ-

ными снотворными средствами. Недопустимо бороться с бессонницей с помощью алкогольных напитков: после их употребления наступает наркотическое состояние, не имеющее ничего общего с нормальным сном.

**Уход за телом.** Гигиена тела содействует правильной жизнедеятельности организма, способствует улучшению обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания, развитию физических и умственных способностей человека. От состояния кожного покрова зависит здоровье человека, его работоспособность, сопротивляемость различным заболеваниям.

Кожа представляет собой сложный и важный орган человеческого тела, выполняющий многие функции: защиту внутренней среды организма, выделение из организма продуктов обмена веществ, терморегуляцию и др. В коже находится большое количество нервных окончаний, и поэтому она обеспечивает постоянную информацию организма о всех действующих на тело раздражителях. Подсчитано, что на 1 см<sup>2</sup> поверхности тела приходится около 100 болевых, 12—15 холодových, 1—2 тепловых и около 25 точек, воспринимающих атмосферное давление.

Все эти функции выполняются в полном объеме только здоровой, крепкой, чистой кожей. Загрязненность кожи, кожные заболевания ослабляют ее деятельность, что отрицательно отражается на состоянии здоровья человека.

Основа ухода за кожей — регулярное мытье тела горячей водой с мылом и мочалкой. Оно проводится не реже одного раза в 4—5 дней в душе, ванне или бане. Менять нательное белье после этого обязательно.

Уход за кожей рук требует особого внимания, так как на нее могут попасть патогенные микробы и яйца гельминтов, которые затем будут перенесены на продукты питания и посуду. Особенно много микробов (около 95%), находящихся на коже кистей, скапливается под ногтями. После туалета, выполнения различных работ и перед едой необходимо мыть руки с мылом.

Систематического ухода требуют и ноги, особенно при повышенной потливости, которая способствует появлению потертостей, местных воспалительных процессов и мозолей. Вот почему нужно ежедневно на ночь мыть ноги с мылом, чаще менять носки. Сухие мозоли следует своевременно удалять с помощью пемзы, мозольного пластыря или мозольной жидкости.

Уход за волосами предусматривает своевременную стрижку и мытье. Недопустимо использовать для мытья волос хозяйственное мыло либо синтетические моющие средства, предназначенные для стирки белья. Рекомендуется пользоваться туалетным мылом или шампунем.

При появлении перхоти жирные волосы 1—2 раза в месяц можно мыть лечебными шампунями «Себорин», «Битулин». По-

могают от перхоти и такие средства, как «Кармазин», «Биокрин», «Био-4».

Систематический уход за полостью рта и зубами — одно из обязательных гигиенических требований. Через полость рта и из-за испорченных зубов проникают в организм болезнетворные микроорганизмы. Утром, перед сном и после каждого приема пищи необходимо в течение 2—3 мин тщательно чистить зубы пастой как с наружной, так и с внутренней стороны. Зубную щетку нужно направлять от десен к зубам, а не наоборот и только вертикально. Во время еды желательно избегать быстрого чередования горячих и холодных блюд. При появлении зубной боли необходимо немедленно обращаться к специалисту. Два раза в год следует посещать зубного врача для профилактического осмотра.

**Гигиена одежды и обуви.** Одежда предохраняет организм от неблагоприятных воздействий внешней среды, механических повреждений и загрязнений. С гигиенической точки зрения она должна помогать приспосабливаться к различным условиям внешней среды, способствовать созданию необходимого микроклимата, быть легкой и удобной. Важное значение имеют теплозащитные свойства одежды, а также ее воздухопроницаемость, гигроскопичность и другие качества.

Спортивная одежда должна отвечать требованиям, предъявляемым спецификой занятий и правилами соревнований различных видов спорта. Она должна быть по возможности легкой и не стеснять движений. Как правило, спортивная одежда изготавливается из эластичных тканей с высокой воздухопроницаемостью, хорошо впитывающих пот и способствующих его быстрому испарению.

При занятиях летними видами спорта одежда спортсмена обычно состоит из майки, трусов, а также хлопчатобумажного или шерстяного трикотажного костюма. Во время занятий зимними видами спорта используется спортивная одежда с высокими теплозащитными и ветрозащитными свойствами. Обычно это хлопчатобумажное белье, шерстяной костюм или свитер с брюками, шапочка. При сильном ветре сверху надевается ветрозащитная куртка. Различные виды спортивной одежды из синтетических тканей рекомендуется применять лишь для защиты от ветра, дождя, снега и т. п. Негигиенично пользоваться спортивной одеждой в повседневной жизни.

С гигиенической точки зрения обувь должна быть легкой, эластичной и хорошо вентилируемой. Необходимо, чтобы ее теплозащитные и водоупорные свойства соответствовали погодным условиям. Лучше всего этим требованиям отвечает обувь из натуральной кожи, имеющая малую теплопроводность, хорошую эластичность и прочность, а также обладающая способностью сохранять форму после намокания. Применяемые в на-

стоящее время различные кожезаменители по своим гигиеническим качествам приближаются к ней, но неравнозначны. Резиновая обувь и обувь на резиновой подошве обладает одним существенным недостатком: не пропуская воздуха, она вызывает потливость.

Важна так называемая «внутренняя обувь» — носки, гольфы. Надо, чтобы они хорошо пропускали воздух, впитывали пот. Носки всегда должны быть чистыми, эластичными и мягкими. В теплое время года следует носить обувь, обеспечивающую хороший воздухообмен: туфли, имеющие прорези и отверстия или верх из матерчатой ткани.

Спортивная обувь должна быть удобной, прочной, хорошо защищать стопу от повреждений и иметь специальные приспособления для занятий тем или иным видом спорта. На тренировках, соревнованиях и во время туристских походов следует пользоваться только хорошо разношенной и прочной обувью. Необходимо, чтобы спортивная обувь и носки были чистыми и сухими, в противном случае могут возникнуть потертости, а при низкой температуре воздуха — и обморожения.

Для занятий зимними видами спорта рекомендуется непромокаемая обувь, обладающая высокими теплозащитными свойствами. Ее размер должен быть чуть больше обычного, что дает возможность использовать теплую стельку, а при необходимости две пары носков.

## 11.2. Рациональное питание

Рациональное питание, построенное на научных основах, обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой умственной и физической работоспособности и продлению творческого долголетия. Особое значение рациональное питание имеет для людей, занимающихся физической культурой и спортом. Оно способствует повышению работоспособности, быстрейшему восстановлению после утомления и достижению высоких спортивных результатов.

Питание строится с учетом специфики вида физических упражнений и спорта, этапов подготовки и индивидуальных особенностей занимающихся<sup>1</sup>.

**Гигиенические требования к пище.** Пища представляет собой определенную комбинацию продуктов питания, состоящих из белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и воды. Основные гигиенические требования, предъявляемые к пище, следующие: оптимальное ее количество, соответствующее

<sup>1</sup> См. Покровский А. А., Ларичев К. А., Розогкин А. А. Рекомендации по питанию спортсменов, М., 1975.

энергетическим затратам человека в процессе жизнедеятельности; полноценное качество, т. е. включение всех необходимых питательных веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей), сбалансированных в оптимальных пропорциях; разнообразие и наличие различных продуктов животного и растительного происхождения; хорошая усвояемость, приятный вкус, запах и внешний вид; доброкачественность и безвредность.

Энерготраты организма выражаются в килокалориях (ккал). В этих же единицах обозначается и энергетическая ценность пищи. Повышение активности процессов обмена веществ и энергии при выполнении различной, главным образом мышечной,

Таблица 11.1. Состав и калорийность пищевых рационов для спортсменов в сутки, г на 1 кг массы тела

Наиболее массовые виды спорта	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность, ккал
Гимнастика, фигурное катание	2,1—2,4	1,5—1,6	8,3—9,0	60—62
Легкая атлетика:				
бег на короткие и средние дистанции, прыжки, метания	2,4—2,5	1,7—1,8	9,5—10,0	65—70
бег на длинные дистанции и спортивная ходьба	2,0—2,3	2,0—2,1	10,0—11,5	70—76
бег на сверхдлинные дистанции	2,4—2,5	2,1—2,3	11,0—13,0	75—85
Плавание и водное поло	2,1—2,3	2,0—2,1	9,5—10,0	65—70
Тяжелая атлетика, атлетическая гимнастика	2,4—2,5	2,0—2,3	10,0—11,0	70—75
Футбол и хоккей	2,3—2,4	1,8—1,9	9,0—10,0	62—65
Баскетбол, волейбол	2,1—2,3	1,7—1,8	9,0—10,0	62—65
Лыжный спорт:				
короткие дистанции	2,0—2,1	1,9—2,0	9,5—10,0	65—70
длинные дистанции	2,1—2,3	2,0—2,1	10,5—11,0	70—73
Конькобежный спорт	2,0—2,1	2,0—2,1	9,0—9,5	64—67

деятельности является решающим фактором при определении суточного расхода энергии. Чем интенсивнее выполняемая физическая работа, тем выше энерготраты. Умственный или полностью автоматизированный труд требует небольших затрат энергии.

При расчете калорийности пищи и ее состава в сутки можно пользоваться данными табл. 11.1.

Для определения калорийности и состава суточного рациона питания занимающихся физическими упражнениями и спор-

том необходимо приведенные в таблице цифры умножить на массу тела.

Для контроля за количественной полноценностью питания необходимо сравнить две величины — суточный расход энергии и калорийность пищи. Величина суточного расхода энергии определяется, как правило, хронометражно-табличным методом. Калорийность пищи вычисляется по меню-раскладке. Для вычисления суточного расхода энергии спортсмена можно пользоваться данными специальных таблиц, где представлен расход энергии при различных видах деятельности.

Качественная полноценность пищевых рационов достигается прежде всего правильным соотношением основных питательных веществ: белков, жиров и углеводов.

Белки занимают видное место в рационе спортсменов. Это вызвано основной пластической их функцией, способствующей развитию мышечной системы и постоянному обновлению тканевых белков, интенсивный распад которых происходит при мышечной работе. Кроме того, белки повышают возбудимость нервной системы. Суточные нормы белков для занимающихся физическими упражнениями и спортом составляют 2—2,5 г на 1 кг массы тела. Продукты, содержащие белки, желательнее распределять следующим образом: мясо, мясные продукты, сыры — на завтрак и обед, рыбу, творог, кашу с молоком — на ужин.

Суточная норма потребления жиров — 1,5—2,4 г на 1 кг массы. Рацион должен включать 80—85% жиров животного происхождения (сливочное масло, сметана, сыр, мясо, рыба) и 15—20% жиров растительного происхождения (растительные масла, овощные и рыбные консервы).

Наиболее широко жиры растительного происхождения рекомендуются использовать в питании занимающихся, выполняющих длительные и напряженные тренировки (спортивная ходьба, бег на длинные и сверхдлинные дистанции, ходьба и бег на лыжах, велогонки на шоссе и т. п.).

Суточная норма углеводов — 8,3—13,3 г на 1 кг массы. При этом 64% потребляемых углеводов должно приходиться на сложные углеводы (крахмал) и 36% — на простые (сахар). Особенно полезен спортсменам мед, легко усваиваемый организмом. Содержащаяся в нем фруктоза очень полезна для мышцы сердца. Поэтому рекомендуется употреблять мед после напряженных тренировок и соревнований. Мед следует, как правило, есть на ночь, уменьшая в таком случае потребление сахара.

Витамины в необходимом количестве обязательно должны присутствовать в рационе спортсменов и физкультурников. Во время выполнения интенсивной мышечной работы в связи с повышением обмена веществ потребность в витаминах возрастает (табл. 11.2).

Удовлетворять потребности организма в витаминах нужно



прежде всего за счет употребления натуральных продуктов. В случае их нехватки рекомендуется принимать витаминные концентраты из естественных продуктов (настой шиповника, дрожжи и т. п.).

Если нет возможности обеспечить содержание в рационе необходимого количества витаминов за счет естественных продуктов и концентратов, используют синтетические препараты. Прием синтетических витаминных препаратов спортсмены должны

Таблица 11.2. Суточная потребность в некоторых витаминах при занятиях спортом, мг

Вид деятельности	Спортсмены, выполняющие кратковременные скоростные и силовые нагрузки					Спортсмены, выполняющие длительные нагрузки				
	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C
Активный отдых	2	2,5	2	20	75	2	3	2	20	100
Тренировка	3	5	3	20	150	2	10	2,5	25	200
Соревнования	2	5	3,5	25	250	2	10	2,5	25	300
Восстановление (на 3—4-й день после соревнований)	2	5	2,5	20	250	2	10	2,5	20	300

осуществлять только по рекомендации врача. При этом целесообразно употреблять поливитаминные концентраты («Аэровит», «Ундевит», «Декамевит» и др.). Бесконтрольное, самостоятельное употребление синтетических витаминных препаратов не только не способствует повышению спортивной работоспособности, но и весьма опасно для здоровья.

В процессе спортивной тренировки возрастает потребность организма в минеральных веществах. Суточные нормы потребления некоторых из них для спортсменов составляют: кальция — 1200 мг, фосфора — 1800, железа — до 20 мг. Достаточное количество солей кальция в рационе спортсмена обеспечивает нормальную возбудимость нервной системы и сердечно-сосудистого аппарата. Вот почему в рационе должны обязательно присутствовать продукты, богатые солями кальция (сыр, творог, молоко, икра, рыбные консервы, фасоль и др.). Соли фосфора также важны для спортивной работоспособности. Поэтому необходимо употреблять больше продуктов, богатых фосфором (сыр, печень, мясо, рыба, фасоль, горох, овсяная и гречневая крупы).

В питании спортсмена наряду с обычными пищевыми веще-

ствами могут быть использованы различные питательные смеси и продукты повышенной биологической ценности.

**Гигиеническая характеристика основных продуктов питания.** Для правильного построения рациона питания необходимо знать о питательной ценности, усвояемости и других качествах основных пищевых продуктов.

Молоко — очень ценный продукт питания. Академик И. П. Павлов называл его пищей, «приготовленной самой природой». И действительно, в молоке сочетается около 100 различных веществ, в том числе 20 аминокислот, 18 жирных кислот, 25 минеральных солей, 12 витаминов, 10 ферментов, 4 вида молочного сахара, гормоны и т. п.

Простокваша, кефир, ацидофилин относятся к кисломолочным продуктам, которые образуются путем сбраживания молока заквасками молочнокислых бактерий. Питательная ценность этих продуктов такая же, как и у молока, но они легче усваиваются и обладают способностью подавлять рост гнилостных бактерий кишечника.

Сливки — высококалорийный и питательный продукт. Содержание белков, углеводов и минеральных веществ в сливках примерно такое же, как и в молоке. Они бывают различной жирности: 35% (в 100 г содержится 348 ккал) и 20% (в 100 г содержится 213 ккал). Особенностью сливок является наличие в них фосфатидов в виде лецитино-белкового комплекса, который обладает высокой биологической активностью и ни в каком другом продукте не встречается.

Творог — продукт высокой биологической ценности. Он является природным белково-кальциевым концентратом. Нежирный творог на 18% состоит из белков. Белки творога включают в себя все жизненно необходимые аминокислоты в оптимальных соотношениях, достаточно большое количество метионина. Кроме того, 100 г творога содержат до 120—170 мг хорошо усвояемого кальция. Считается, что 190—224 г творога практически могут удовлетворить суточную потребность организма в незаменимых аминокислотах и дать половину необходимого кальция. Вместе с тем творог способствует выведению жидкости из организма. В пищевом рационе нежирный творог должен особенно широко использоваться в период восстановления после значительных тренировочных и соревновательных нагрузок, а также в случае необходимости снижения массы тела.

Сметана — обладает хорошими вкусовыми качествами, высокой калорийностью (за счет большого содержания жира) и надолго утоляет голод.

Сыры — ценнейшие молочные концентраты. Они содержат большое количество высокоценных белков (25—30%), сравнительно много витаминов А и В<sub>2</sub>, обладают значительной жирностью (содержание жира — 25—32%) и высокой калорийностью

(в 100 г — 350—400 ккал). Значительное количество солей кальция и фосфора, находящееся в сырах в оптимальных соотношениях, хорошо усваивается.

Сливочное масло — незаменимый жировой продукт. Оно хорошо усваивается и отличается высокой калорийностью, содержит большое количество витаминов А и D.

Яйца — продукт высокой биологической ценности, содержащий многие жизненно важные компоненты: аминокислоты белков, жирные кислоты жиров, минеральные вещества, кальций, фосфор, а также лецитин, кефалин, архидоновую кислоту.

Мясо — основной источник ценных белков (11—19,8%). Наличие в нем жира обеспечивает высокую калорийность мясных продуктов. В мясных продуктах содержится сравнительно много фосфора, серы, калия, натрия и железа, а также ряд ценных витаминов группы В и витамина А. Особенно богаты ими печень и почки. Растворяющиеся в воде азотистые экстрактивные вещества, имеющиеся в мясе, оказывают тонизирующее действие на организм, стимулируют выделение пищеварительных соков и возбуждают аппетит. Мясо усваивается организмом на 96—98% и помогает надолго сохранить ощущение сытости.

Рыбные продукты являются поставщиком полноценных белков и жиров, кроме того, они богаты фосфором. Содержание белков в них 16—20%, а жира — в среднем около 5% (у некоторых пород рыб до 23%). Рыбий жир обладает ценными биологическими свойствами и содержит большое количество витаминов А и D. Рыба, особенно морская, включает в себя многие микроэлементы, в том числе биологически активный йод. Свежая рыба усваивается хорошо, у копченой усвояемость ниже, а сильно просоленная и сухая относится к числу трудноусвояемых продуктов.

В хлебе содержится много углеводов (42—50%), значительное количество белков (6—8%), витамины группы В и витамин РР, важные минеральные соли: кальций, фосфор, железо, а также клетчатка, необходимая для нормального пищеварения. Наиболее полезен хлеб из муки грубого помола — в нем больше витаминов и минеральных солей.

Крупы, так же как и хлеб, являются источником углеводов. Кроме того, в их состав входит сравнительно много белков, витаминов и минеральных солей. Поэтому каши из различных круп — полезные блюда для спортсменов. Особенно высока питательная ценность овсяной крупы.

Бобовые культуры (горох, фасоль и др.) включают в себя большое количество углеводов и растительных белков, они относительно богаты витаминами группы В, кальцием и железом, но перевариваются с трудом, а содержащиеся в них пищевые вещества сравнительно плохо усваиваются организмом.

Овощи и фрукты очень важны для питания, так как с ними

в организм поступают необходимые витамины (прежде всего витамин С), минеральные вещества щелочного характера, сбалансированные комплексы сахаров, некоторые органические кислоты, балластные вещества. Овощи и фрукты — необходимый компонент ежедневного рациона занимающихся физической культурой и спортом в любое время года. При этом предпочтение следует отдавать капусте, картофелю, помидорам, баклажанам, зелени, яблокам, апельсинам, винограду. Следует помнить, что поверхность овощей и фруктов часто загрязнена болезнетворными микробами, а также химическими веществами, используемыми в сельском хозяйстве, поэтому тщательное мытье овощей и фруктов обязательно.

Фруктово-ягодные соки содержат витамины, сахар, органические кислоты, минеральные соли, эфирные масла. Они обладают приятным вкусом и ароматом. Наиболее богаты витамином С черносмородиновый (51—122 мг%), яблочный (12—14 мг%), а также томатный (15 мг%) соки. Морковный и абрикосовый богаты витамином А и каротином.

**Пищевой рацион и режим питания** заключаются в правильном подборе пищевых продуктов и в соблюдении гигиенических правил питания. Рацион должен быть оптимальным в количественном отношении, т. е. соответствовать рекомендуемым нормам калорийности. Необходимо систематически контролировать массу тела. Если она не меняется в больших пределах, значит рацион покрывает энерготраты организма.

Пища должна содержать необходимое количество основных пищевых веществ в сбалансированном виде в соответствии с рекомендуемыми нормами. Рацион должен быть максимально разнообразным и включать наиболее биологически ценные продукты. Разнообразие пищи должно быть обеспечено на протяжении как всего дня, так и всей недели. При сохранении необходимой калорийности объем рациона должен быть небольшим, пища должна быть хорошо усвояемой, чтобы не обременять органы пищеварения.

После спортивных занятий рекомендуется пища более высокой калорийности и питательной ценности (повышенное содержание белков), содержащая трудноусвояемые и богатые клетчаткой продукты. Все это поможет восстановлению.

На ужин не рекомендуются продукты, долго задерживающиеся в желудке, резко возбуждающие нервную систему и секреторную деятельность пищеварительных органов (ветчина, жирная баранина, острые приправы, какао, кофе, крепкий чай и т. п.). Ужинать нужно не позднее чем за 2 часа до сна. Обильный ужин или ужин непосредственно перед сном приводит к снижению усвояемости пищи, влечет за собой плохой сон и понижение умственной работоспособности на следующий день.

В суточном режиме следует устанавливать и строго придерживаться определенного времени для приема пищи, что способствует ее лучшему перевариванию и усвоению. Принимать пищу следует за 2—2,5 ч до тренировки и спустя 30—40 мин после ее окончания.

Питаться лучше 4 раза в день: завтрак — 7.00—7.30, обед — 13.00—14.00, полдник — 16.00—17.00, ужин — 20.00—20.30. Можно ограничиться и трехразовым питанием.

Максимальные интервалы между приемами пищи не должны превышать 6—7 ч.

Примерное распределение калорийности суточного рациона питания, %:

	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Четырехразовое питание . . . . .	35—40	30—35	5	25—30
Трехразовое питание . . . . .	40	35	—	25

При приеме пищи все внимание следует уделять еде. Всякие отвлечения от еды (разговоры, чтение и др.) приводят к нарушению пищеварения и усвоения пищи. Во время еды нельзя топориться. Пища должна всегда хорошо пережевываться.

Во время спортивных соревнований нельзя резко менять привычный режим питания. Следует с осторожностью применять новые пищевые продукты и блюда, так как ко всякой новой пище организм должен приспособиться.

### 11.3. Вредные привычки— разрушители здоровья

Вредные привычки — курение, употребление алкогольных напитков и наркотиков — оказывают пагубное влияние на здоровье и значительно снижают умственную и физическую работоспособность. Они не совместимы с занятиями физическими упражнениями и спортом.

Курение — вредная и опасная привычка, которая развивается по принципу условного рефлекса. При курении даже сигарет с фильтрами в организм вместе с табачным дымом поступают многие ядовитые продукты. Особой токсичностью отличаются никотин и смолистые вещества. Никотин является сильнейшим ядом. Смертельная доза никотина для человека — 50 мг. При выкуривании одной сигареты в организм поступает около 1 мг никотина.

Систематическое курение оказывает отрицательное влияние на центральную нервную систему и через нее на весь организм. У курильщиков часто отмечаются головные боли, головокружения, нарушение сна, понижение умственной и физической работоспособности, угнетение половой функции. Курение также вы-

зывает различные заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Так, например, оно является одной из причин очень опасного заболевания (облитерирующий эндартериит), которое приводит к гангрене нижних конечностей и последующей их ампутации.

Любители табака в 8—15 раз чаще страдают эмфиземой легких, в 3—5 раз — язвенной болезнью желудка, в 3—4 раза — расширением аорты и коронарным склерозом; у каждого седьмого курильщика — облитерирующий эндартериит. Инфаркт миокарда среди курящих наблюдается в 2 раза чаще, чем среди некурящих, а внезапные смерти, вызванные сердечно-сосудистыми заболеваниями, — в 3 раза чаще.

30% всех болезней у мужчин после 45 лет вызваны пристрастием к курению. Смертность среди курильщиков в возрасте 40—49 лет в 3 раза выше, чем среди некурящих, а у 60—64-летних — в 19 выше. 50-летний человек, выкуривающий пачку сигарет в день, имеет вдвое больше шансов умереть в ближайшие 1,5 года, чем его некурящие ровесники.

Аргументов против курения очень много, но, пожалуй, самый веский среди них — высокая вероятность возникновения рака дыхательных путей. По данным статистики, он поражает прежде всего курильщиков. Среди курящих рак дыхательных путей возникает в 20 раз чаще, чем среди некурящих.

Курение является, по существу, сознательным хроническим отравлением организма. Следует подчеркнуть, что курение серьезно мешает умственной деятельности, полноценным тренировкам и повышению спортивного мастерства. Поэтому отказ от табака — необходимое условие обретения хорошего здоровья, успешной учебы и достижения высоких спортивных результатов.

Употребление алкогольных напитков ведет к резким нарушениям здоровья и значительному снижению умственной работоспособности. Алкоголь оказывает отрицательное воздействие прежде всего на центральную нервную систему. Установлено, что даже малые дозы алкоголя угнетают тормозные процессы в ней, поэтому нарушается необходимый баланс между тормозными и возбуждающими процессами в пользу последних. Таким образом, возбуждение, по существу, является следствием ослабления тормозных процессов, а не стимуляции возбуждающих. При этом у человека резко снижаются интеллектуальные способности. Он не может быстро и точно мыслить, становится невнимательным, допускает много ошибок. Вместе с этим нарушается и физическая работоспособность, уменьшается скорость двигательных реакций, снижается сила, ухудшается точность движений.

Необходимо подчеркнуть, что принятый алкоголь оказывает отрицательное действие и на следующий день, что проявляется

в снижении умственной работоспособности, ухудшении самочувствия и т. д.

Еще больший вред организму наносит систематическое употребление алкоголя. Помимо губительного действия на центральную нервную систему, он вызывает серьезные нарушения в работе сердечно-сосудистой системы, печени, желудочно-кишечного тракта, половых и других органов. Согласно статистическим данным, среди мужчин, злоупотребляющих спиртными напитками, заболевания сердечно-сосудистой системы возникают в 22 раза чаще, чем у непьющих, органов пищеварения — в 18 раз, органов дыхания — в 4 раза. У лиц, страдающих алкоголизмом, гипертоническая болезнь встречается в 3 раза чаще, чем среди остального населения. Тяжелые нарушения наблюдаются в печени алкоголиков, возникает типичная болезнь — цирроз печени, которая часто заканчивается смертельным исходом.

Систематическое употребление алкоголя отрицательно действует и на половую сферу, вызывает различные нарушения в сексуальной жизни.

Следует особо подчеркнуть социальные последствия алкоголизма. Злоупотребление алкогольными напитками часто является причиной преступлений, травматизма и несчастных случаев на производстве и в быту. Пьянство нередко приводит к разрушению семьи, пагубно отражается на воспитании детей. Оно также наносит ущерб производству, вызывая прогулы и другие нарушения трудовой дисциплины.

Употребление алкогольных напитков спортсменами в значительной мере снижает эффективность тренировок и ведет к ухудшению спортивных результатов.

К сожалению, еще нередко неверные представления о том, что малые дозы алкоголя действуют стимулирующе и не снижают работоспособность, что в холодную погоду алкоголь «согревает» организм, что последствия выпивки быстро проходят и др. В действительности малые дозы алкоголя не стимулируют организм, а существенно снижают умственную и физическую работоспособность и уровень показателей наиболее важных психофизиологических функций (скорости двигательной реакции, внимания, точности и координации движений и др.). Алкоголь не согревает организм, а лишь вызывает расширение кровеносных сосудов кожи: кровь приливает к коже и человек ощущает теплоту. Циркулируя по расширенным сосудам, кровь отдает много тепла во внешнюю среду. Вследствие этого температура тела обычно понижается на 1—2° и организм быстрее охлаждается, хотя выпивший этого и не замечает. В результате могут возникать обморожения и простудные заболевания. Прием алкоголя не способствует снятию напряжения и утомления после значительных умственных и физических нагрузок. Наобо-

рот, он тормозит восстановительные процессы и надолго снижает уровень работоспособности.

Употребление спиртных напитков не только разрушает здоровье, но и отрицательно сказывается на волевых качествах человека, ослабляет умственную деятельность, приводит его подчас к аморальным поступкам. Полный отказ от алкогольных напитков — залог хорошего здоровья, успешной учебы и высоких спортивных результатов.

Употребление наркотиков, даже эпизодическое, оказывает губительное воздействие на организм и может привести к тяжелому заболеванию. Введенные в организм наркотики вызывают особое состояние эйфории (возбуждения), которое сопровождается подъемом настроения и одновременно помрачением сознания (оглушением), искажением восприятия действительности, снижением внимания, расстройством мышления и нарушением координации движений.

Коварное действие наркотиков заключается в привыкании к ним, что характеризуется рядом признаков. Во-первых, это необходимость повышать первоначальные дозы наркотиков, так как прежние дозы уже не дают желаемого эффекта. Во-вторых, непреодолимое влечение к данному препарату и стремление вновь получить его, несмотря ни на что. В-третьих, у человека, привыкшего к наркотику и лишенного его, развивается тяжелое состояние, которое характеризуется физической слабостью, тоской, бессонницей.

При употреблении наркотиков происходит хроническое отравление организма с глубокими нарушениями умственной и физической деятельности. Резко снижается умственная и физическая работоспособность, слабеет воля, утрачивается чувство долга. Наркоманы быстро теряют здоровье и трудоспособность, деградируют как личности и доходят порой до тяжелых преступлений.

Чаще всего роковым шагом на пути к наркомании становится однократный прием наркотика из-за любопытства, из желания испытать его действие либо с целью подражания. В последнее время наряду с наркотиками используются различные токсические вещества и лекарства, также вызывающие состояние оглушения. При употреблении таких веществ происходит значительное отравление организма, вплоть до смертельных случаев.

Частое и бесконтрольное применение различных снотворных и успокаивающих средств может вызвать привыкание к этим далеко не безвредным препаратам, которые в больших дозах оказывают токсическое действие на организм. Поэтому применять различные снотворные и успокаивающие средства можно только по медицинским показаниям при постоянном контроле врачебного персонала.



## 11.4. Закаливание

Закаливание — это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к различным воздействиям окружающей среды (холода, тепла, солнечной радиации, пониженного атмосферного давления). Закаливание — неотъемлемая часть советской системы физического воспитания.

Особое значение имеет закаливание в профилактике простудных заболеваний. Эти болезни широко распространены и составляют 30—50% от всех заболеваний. Систематическое применение закаливающих процедур снижает число простудных заболеваний в 2—5 раз, а в отдельных случаях почти полностью исключает их. Закаливание способствует повышению физической и умственной работоспособности, улучшает кровообращение, повышает тонус центральной нервной системы, нормализует обмен веществ, помогает выработать рациональный гигиенический режим.

Приступать к закаливанию можно практически в любом возрасте. Однако чем раньше оно начато, тем здоровее и устойчивее будет организм. Предварительно следует посоветоваться с врачом. Он не только проверит состояние здоровья, но и поможет определить форму закаливающих процедур и их дозировку.

При острых заболеваниях и обострениях хронических болезней заниматься закаливанием нельзя. В процессе закаливания необходимо систематически консультироваться с врачом и проверять эффективность проводимых процедур.

Установлены следующие основные гигиенические принципы закаливания: систематичность, постепенность, учет индивидуальных особенностей, разнообразие средств и форм, активный режим, сочетание общих и местных процедур, самоконтроль. Систематичность требует регулярного, ежедневного выполнения закаливающих процедур. Длительные перерывы в закаливании ведут к ослаблению или полной утрате приобретенных защитных реакций. Обычно уже через 2—3 недели после прекращения процедур устойчивость организма к закаливающему фактору понижается.

Постепенное и последовательное увеличение дозировки процедур — обязательное условие правильно проводимого закаливания. При выборе дозировки и форм проведения закаливающих процедур необходимо учитывать индивидуальные особенности человека (возраст, состояние здоровья и др.), поскольку реакция организма на закаливающие процедуры у разных людей неодинакова.

Разнообразие средств обеспечивает всестороннее закаливание. Как правило, устойчивость организма повышается только к тому раздражителю, воздействию которого он многократно

подвергался. Так, повторное воздействие холода вырабатывает устойчивость организма лишь к холоду, повторное действие тепла, наоборот, только к теплу. Вот почему необходимо использование разнообразных средств закаливания.

Эффективность закаливания возрастает, если его осуществлять в активной форме, т. е. выполнять во время процедур какие-либо физические упражнения. Вот почему занятия такими видами спорта, как плавание, лыжный и конькобежный спорт, легкая атлетика, альпинизм и туризм, дают высокий закаляющий эффект.

Закаливающие процедуры подразделяются на общие, при которых воздействию подвергается вся поверхность тела, и местные, направленные на закаливание отдельных участков тела. Местные процедуры оказывают менее сильное действие, чем общие. Но если умело подвергать воздействию различных температур наиболее чувствительные к охлаждению участки тела — ступни ног, горло, шею, можно добиться эффекта и при местном закаливании.

При проведении закаливания необходим постоянный самоконтроль. О влиянии закаливающих процедур на организм можно судить по ряду простых признаков. Показателями правильно проводимого закаливания и его положительного эффекта являются крепкий сон, хороший аппетит, улучшение самочувствия, повышение работоспособности и т. п. Бессонница, раздражительность, снижение аппетита и работоспособности указывают на неправильное проведение закаливания. В этих случаях необходимо обратиться к врачу и изменить форму проведения и дозировку процедур.

Основными средствами закаливания являются воздух, вода и солнце.

**Закаливание воздухом** (прием воздушных ванн) является наиболее безопасной, доступной и распространенной процедурой. Поэтому именно с нее и рекомендуется начинать систематическое закаливание.

Закаливающее действие воздуха зависит прежде всего от его температуры. Однако важны также влажность и скорость движения воздуха. Воздушные ванны подразделяются на тепловатые (температура воздуха  $+30 \dots +20^\circ\text{C}$ ), прохладные ( $+20 \dots +14^\circ\text{C}$ ) и холодные ( $+14^\circ\text{C}$  и ниже). Такое подразделение довольно условно. У закаленных людей ощущение холода может возникнуть при более низкой температуре.

Прием воздушных ванн рекомендуется начинать в предварительно проветренном помещении. Затем по мере закаливания переносить их на открытый воздух. Во время приема прохладных и холодных ванн рекомендуется выполнять различные физические упражнения. В сырую и ветреную погоду продолжительность ванн сокращается.

Дозировать воздушные ванны можно, постепенно снижая температуру воздуха или увеличивая длительность процедур при постоянной температуре. Продолжительность воздушных ванн для здоровых людей, принимающих их впервые, — 20—30 мин при температуре воздуха  $+15 \dots +20^{\circ}\text{C}$ . В дальнейшем продолжительность процедур увеличивают ежедневно на 10 мин. Следующий этап закаливания — воздушные ванны при температуре  $+15 \dots +10^{\circ}\text{C}$ , продолжительность 15—20 мин. В это время необходимо выполнять энергичные движения.

При закаливании воздухом нельзя дожидаться появления озноба. При первых признаках сильного охлаждения, появления «гусиной кожи» необходимо выполнить пробежку и несколько гимнастических упражнений.

Важно выработать невосприимчивость организма к сквознякам, которые нередко служат причиной простудных заболеваний. Обычные прохладные и холодные воздушные ванны, а также другие методы закаливания повышают устойчивость организма к сквознякам. Желательно к тому же в качестве раздражителя использовать иногда и сквозняки, добиваясь, чтобы они оказывали равномерное воздействие на всю поверхность тела.

Помимо специальных воздушных ванн, очень полезно выполнять физические упражнения на свежем воздухе в любую погоду, спать круглый год при открытой форточке. И то и другое повышает устойчивость верхних дыхательных путей к охлаждению. Определенный закаливающий эффект дает и использование легкой одежды.

**Закаливание водой.** Водные процедуры оказывают более сильное воздействие на организм, так как теплопроводность воды в 28 раз выше теплопроводности воздуха. Главным закаливающим фактором служит температура воды. Систематическое использование водных процедур является надежной защитой от вредных воздействий случайных переохлаждений тела.

Самое благоприятное время года для начала закаливания водой лето и осень. Лучше всего проводить процедуры в утренние часы, сразу же после сна или в конце утренней зарядки. Вначале водные процедуры рекомендуется проводить при температуре воздуха  $+17 \dots +20^{\circ}\text{C}$ , а затем, по мере закаливания, и при более низкой. Начинают водные процедуры с температуры  $+33 \dots +34^{\circ}\text{C}$ . Затем через каждые 3—4 дня снижают температуру воды на  $1^{\circ}$  и постепенно за 1,5—2 месяца доводят ее, в зависимости от самочувствия и состояния здоровья, до  $+20 \dots +15^{\circ}\text{C}$  и ниже. Во время выполнения процедур не должно возникать никаких неприятных ощущений и озноба. Основным закаливающим фактором является температура воды, а не продолжительность самой процедуры, поэтому необходимо соблюдать следующее правило: чем холоднее вода, тем короче должно быть время ее соприкосновения с телом.

Водные процедуры подразделяются на обтирание, обливание, душ, купание. *Обтирание* — начальный этап закаливания водой. В течение нескольких дней выполняют обтирание мокрым полотенцем, губкой или просто мокрой рукой. Вначале обтираются по пояс, затем переходят к обтиранию всего тела, начиная с верхней половины туловища. Обтерев водой шею, грудь, руки и спину, вытирают их насухо и энергично растирают полотенцем до красноты по ходу движения крови к сердцу. После этого таким же образом обтирают нижние конечности. Вся процедура, включая и растирание тела полотенцем, не должна превышать 5 мин.

*Обливание* — следующий этап закаливания водой. При этой процедуре к действию низкой температуры воды присоединяется небольшое давление струи воды, выливаемой из ведра, кувшина или какого-либо другого сосуда. Начинают обливание водой с температуры около  $+30^{\circ}\text{C}$ , в дальнейшем она понижается до  $+15^{\circ}\text{C}$ , а возможно, и ниже. После обливания необходимо энергично растереть тело полотенцем. Длительность всей процедуры 3—4 мин.

*Душ* — одно из самых эффективных средств закаливания, так как холодная вода сочетается с механическим воздействием. В начале закаливания вода в душе должна быть  $+30 \dots +35^{\circ}\text{C}$ , а продолжительность процедуры не более 1 мин. Температура воды постепенно снижается, а время приема душа увеличивается до 2 мин. Процедура должна обязательно заканчиваться энергичным растиранием тела полотенцем. Как правило, после душа появляется бодрое и хорошее настроение.

*Купание* в открытых водоемах — один из лучших способов закаливания. Оно обеспечивает комплексное влияние на организм воздуха, воды и солнечных лучей. Начинать купание можно, когда температура воздуха достигает  $+18 \dots +20^{\circ}$  и воды  $+11 \dots +13^{\circ}\text{C}$ . Желательно купаться в утренние и вечерние часы. Первое время достаточно одного раза в день, затем можно увеличивать число купаний до 2—3 раз в день, соблюдая при этом промежуток между купаниями 3—4 ч.

Растирание снегом и купание в ледяной воде (моржевание) являются исключительно сильно действующими процедурами. Они предъявляют чрезвычайно высокие требования к организму. Поэтому их можно применять с разрешения врача людям с отличным здоровьем после систематического многолетнего закаливания. Однако следует подчеркнуть, что эти процедуры не являются необходимыми, ибо высокого уровня закаливания можно добиться и путем ежедневного применения обычных закаливающих средств.

В целях закаливания наряду с общими рекомендуется применять и местные водные процедуры. Наиболее распространенные из них — полоскание горла холодной водой и холодные нож-

ные ванны. Они помогают повысить устойчивость организма к простудным заболеваниям, закаливая наиболее уязвимые для охлаждения участки тела.

Ножные ванны надо проводить ежедневно в течение всего года перед сном. Начинать следует с температуры воды  $+26 \dots +28^{\circ}\text{C}$ , постепенно снижая ее в неделю на  $1-2^{\circ}$  и доводя до  $+12 \dots +15^{\circ}\text{C}$ . После этой процедуры стопы тщательно до покраснения растирают. Рекомендуется также применять контрастные ванны для ног. В один таз (ведро) наливают горячую воду ( $+35^{\circ}$ ), температуру которой постепенно каждую неделю повышают на  $1^{\circ}$ , доводя до  $+40 \dots +42^{\circ}\text{C}$ , в другой таз (ведро) наливают холодную воду ( $+20^{\circ}\text{C}$ ), постепенно на  $1^{\circ}$  в неделю понижают ее, доводя до  $+15^{\circ}\text{C}$ . Сначала ноги помещают на 2—3 мин в горячую воду, а затем на 30 с в холодную. Смена производится 2—3 раза. После такой процедуры стопы тщательно растирают до покраснения.

Полоскание горла необходимо проводить дважды в день — утром и вечером. Первоначально температура воды должна быть  $+23 \dots +25^{\circ}\text{C}$ . Каждую неделю она снижается на  $1-2^{\circ}$  и доводится до  $+5 \dots +10^{\circ}$ .

**Закаливание солнцем.** Солнечные, и прежде всего ультрафиолетовые, лучи благотворным образом действуют на организм. Их воздействие повышает тонус центральной нервной системы, улучшает барьерную функцию кожи, активизирует деятельность желез внутренней секреции, улучшает обмен веществ и состав крови, способствует образованию витамина D. Все это оказывает положительное влияние на работоспособность и настроение человека. Кроме того, солнечный свет губителен для болезнетворных микробов.

Положительное воздействие солнечных лучей на организм проявляется лишь при оптимальных дозах солнечной радиации. Слишком долгое пребывание на солнце вместо пользы может нанести непоправимый вред — вызвать серьезные расстройства нервной, сердечно-сосудистой и других систем организма, а также повреждение кожного покрова тела. Злоупотребление солнечными ваннами ведет к снижению сопротивляемости организма, подавлению иммунитета.

Целесообразно начинать закаливание солнцем с первых теплых дней и продолжать его все лето. Если прием солнечных ванн начинается с запозданием — в середине лета, то их продолжительность следует увеличивать особенно осторожно. Необходимо проявлять осмотрительность при переезде летом из северных районов в южные, а также при закаливании в горах, где интенсивность солнечной радиации гораздо выше обычной. Особую осторожность должны проявлять лица, страдающие хроническими заболеваниями сердца, легких, суставов и др.

Солнечные ванны лучше принимать утром. Летом в южных

районах нашей страны целесообразно загорать с 7 до 10 ч, в средней полосе — с 8 до 11, в северных районах — с 9 до 12 ч. Весной и осенью самое подходящее время для приема солнечных ванн с 11 до 14 ч. Солнечные ванны рекомендуется принимать через 30—40 мин после приема пищи. Нежелательно подвергаться солнечному облучению натошак и непосредственно перед едой.

Закаливаться солнцем можно лежа и в движении. Голову необходимо прикрыть светлым головным убором или зонтом. Во время солнечных ванн не рекомендуется обвязывать голову полотенцем, косынкой, надевать резиновые купальные шапочки — они затрудняют испарение пота, и следовательно, препятствуют охлаждению головы.

Особое внимание следует уделять правильной дозировке солнечных ванн. В зависимости от времени года и интенсивности солнечной радиации ванны начинают с 5—10-минутного пребывания на солнце, а затем продолжительность каждой процедуры увеличивают на 5—10 мин, постепенно доводя до 1—2 ч с 15-минутным перерывом в тени после каждых 15—20 мин процедуры.

При долгом пребывании на солнце чаще всего происходит перегревание организма и на коже могут появиться ожоги. Перегревание организма может вызвать тепловой или солнечный удар.

Систематические ультрафиолетовые облучения в оптимальных пределах оказывают общеукрепляющее действие, повышают работоспособность, являются хорошим закаливающим средством в борьбе с инфекциями и простудными заболеваниями.

## ГЛАВА 12

### ПОДГОТОВКА, ВОСПИТАНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОГО ОБЩЕСТВЕННОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО АКТИВА

#### 12.1. Роль и функции общественного физкультурного актива

Для всемерного развития общественна начал в работе коллектива физической культуры вуза спортивный клуб в своей деятельности опирается на физкультурный актив, к которому относятся: председатели спортивных советов факультетов, физорги групп и курсов, председатели бюро спортивных секций, председатели советов физкультурно-спортивных клубов по интересам, старосты групп во всех формах учебно-тренировочных занятий, капитаны спортивных команд, представители спортивных команд. Учеба по подготовке перечисленного актива про-

водится после его выборов на эти общественные должности.

Общественные инструкторы по массовой физкультурно-оздоровительной работе, утренней гигиенической гимнастике (зарядке), производственной гимнастике, комплексу ГТО, туризму, атлетической и ритмической гимнастике и другим видам спорта, а также общественные тренеры по видам спорта и спортивные судьи проходят обучение до их назначения на перечисленные общественные должности.

Подготовку председателей и членов правления спортивных клубов проводят вышестоящие профсоюзные организации или советы ВДФСО профсоюзов.

*Спортивные советы факультетов и других подразделений вуза* избираются на общем собрании физкультурников и спортсменов факультета (подразделения). Из своего состава совет выбирает председателя и заместителя, распределяет обязанности между остальными членами совета.

Спортивные советы вовлекают всех студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников вуза в члены ВДФСО профсоюзов и в занятия различными формами физической культуры и спортом; добиваются, чтобы каждый выпускник факультета овладел требованиями и нормами комплекса ГТО. Советы организуют работу физкультурно-спортивных клубов по интересам, спортивных секций по видам спорта и групп по видам занятий под руководством общественных инструкторов и тренеров.

Советы проводят массовые оздоровительные, спортивные и физкультурные мероприятия, спортивные соревнования (спартакиады) на первенство учебных групп, курсов и подразделений; комплектуют спортивные команды для участия в спартакиаде вуза и в других спортивных соревнованиях; контролируют успеваемость студентов-спортсменов, оказывают им всевозможную помощь. Спортивные советы организуют на факультетах и в подразделениях смотры-конкурсы на лучшую постановку работы по физической культуре и спорту, ведут наглядную агитацию и пропаганду физической культуры и спорта, организуют лекции, беседы, выставки, спортивные вечера и другие мероприятия.

Спортивные советы факультетов работают в тесном контакте с преподавателями кафедры физического воспитания, ответственными за работу по физическому воспитанию на факультетах, которые должны оказывать им квалифицированную помощь.

*Физорги групп, курсов и других подразделений* избираются на общем собрании своего коллектива. Они оформляют вступление студентов, преподавателей и сотрудников в члены ВДФСО профсоюзов, осуществляют и контролируют сбор член-

ских взносов; выявляют желающих заниматься в спортивных секциях и вовлекают их в занятия, систематически контролируют посещаемость студентами учебных занятий по физическому воспитанию в группах по физкультурно-оздоровительным формам и в спортивных секциях; выявляют спортсменов-разрядников среди студентов нового приема, привлекают их к тренировкам и выступлениям в спортивных соревнованиях; обеспечивают прохождение занимающимися регулярных медицинских освидетельствований; контролируют ход подготовки по комплексу ГТО, разрядной классификации, программе подготовки общественных кадров; комплектуют сборные команды по видам спорта; организуют массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия (туристские походы, прогулки на лыжах и т. п., спортивные соревнования); осуществляют агитацию и пропаганду физической культуры и спорта в группе, на курсе; работают под руководством спортивного совета факультета или другого подразделения вуза.

*Бюро спортивных секций* избираются на общем собрании членов спортивных секций по культивируемому в вузе виду спорта. Бюро избирает председателя, его заместителя и секретаря. Бюро каждой секции работает в тесном контакте с преподавателями кафедры физического воспитания, ответственными за данный вид спорта.

Бюро руководит всей работой спортивной секции: активно вовлекает в занятия своим видом спорта новых членов, руководит работой капитанов команд и старост групп, в которых студенты занимаются физическими упражнениями и спортом; участвует в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований, контролирует посещаемость занятий спортсменами в спортивных секциях и группах; осуществляет контроль за успеваемостью студентов-спортсменов на факультетах; участвует в составлении рабочих учебных программ, графиков учебно-тренировочного процесса, групповых и индивидуальных тренировочных планов, календаря и положений спортивных соревнований, в организации и проведении массовых и спортивных мероприятий, подготовке и комплектовании спортивных команд по своему виду спорта для участия во внутривузовских и внешних спортивных соревнованиях; осуществляет контроль и ведет учет выполнения членами секции требований и норм комплекса ГТО, участия их в соревнованиях по многоборью ГТО и выполнения норм разрядной классификации; принимает меры для обеспечения роста спортивного мастерства занимающихся; проводит в вузе наглядную агитацию и пропаганду по своему виду спорта; участвует в составлении сметы расходов и в материально-техническом обеспечении работы секции и распределении инвентаря и спортивного снаряжения.



*Председатели и члены советов физкультурно-спортивных клубов по интересам* осуществляют прием в члены клуба желающих заниматься данным видом физических упражнений; контролируют проведение медицинского освидетельствования занимающихся и медицинское обеспечение физкультурно-оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований; распределяют членов клуба в группы для учебно-тренировочных занятий; при консультации преподавателей кафедры физического воспитания разрабатывают учебные планы, программы, поурочные и индивидуальные планы занятий; составляют календарный план физкультурно-оздоровительных мероприятий, спортивных соревнований; спортивных праздников и вечеров и реализуют план в практической деятельности; организуют и проводят работу по комплексу ГТО; осуществляют пропаганду своего вида физических упражнений; принимают меры по материально-техническому обеспечению учебно-тренировочного процесса и массовых мероприятий; в установленном порядке ведут учет и отчетность о деятельности клуба.

*Старосты групп* избираются из числа самых авторитетных, наиболее подготовленных, выдержанных, дисциплинированных и уважаемых занимающихся, с которых могли бы брать пример остальные. Старосты ведут журнал учета учебной группы; контролируют посещаемость занятий; обеспечивают построение группы перед занятиями; назначают на каждое занятие из состава группы дежурного, который обязан обеспечить подготовку места занятий, спортивного оборудования и инвентаря; следят за тем, чтобы спортсмены группы выходили на занятия в аккуратной спортивной форме; обеспечивают своевременное прохождение занимающимися медицинского освидетельствования.

Когда в соревнованиях выступают коллективы спортсменов (легкоатлеты, лыжники, баскетболисты и др.), из числа участников выбирается *капитан команды*. Капитан несет ответственность за дисциплину и организованность спортсменов; руководит спортсменами на соревнованиях, выполняя указания инструктора, тренера или преподавателя; обеспечивает своевременное проведение разминки и явку членов своей команды к месту соревнований; обращается к судьям, проводящим соревнования, для выяснения различных вопросов. Если капитан команды покидает место проведения соревнований, он обязан оставить вместо себя своего заместителя, сообщив об этом судьям, проводящим соревнование. Капитан должен иметь нашивку на спортивном костюме с левой стороны груди или нарукавную повязку. Капитан команды в спортивных играх избирается на длительный срок и выполняет одновременно функции старосты группы.

*Представители спортивных команд* назначаются из числа

спортивного актива: физоргов, председателей и членов бюро секций и спортивных советов, общественных инструкторов и тренеров и др. Они подготавливают и подают в судейскую коллегию именную заявку на участников и все другие необходимые документы, предусмотренные положением о данных соревнованиях и правилами соревнований по виду спорта; обеспечивают выполнение спортсменами программы соревнований; несут ответственность за дисциплину спортсменов в местах соревнований и размещения; отвечают за успешное выступление каждого участника и команды в целом; своевременно сдают в спортивный клуб отчет о соревнованиях, в которых принимала участие команда.

*Общественные инструкторы по массовой физкультурно-оздоровительной работе* планируют и организуют: работу групп физкультурно-оздоровительной направленности; состязания, подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам; показательные спортивные соревнования; открытые спортивные соревнования агитационно-пропагандистской направленности; физкультурные праздники и спортивные вечера.

*Общественные инструкторы по утренней гигиенической и производственной гимнастике (физкультурной паузе)* назначаются из числа прошедших соответствующую подготовку по учебной программе курса физической культуры или на специально организованных семинарах. Они разрабатывают комплексы утренней и производственной гимнастики; организуют и проводят зарядку в общежитиях вуза и контроль за ее проведением студентами, проживающими в домашних условиях; организуют и проводят производственную гимнастику в течение учебного дня со студентами и аспирантами, а также в течение рабочего дня с преподавателями и сотрудниками; рассказывают о роли и значении утренней и производственной гимнастики и укреплении здоровья, борьбе с утомлением, в профилактике профессиональных заболеваний, повышении общей работоспособности организма.

*Общественные инструкторы по туризму* руководят подготовительными мероприятиями перед походом, оформляют маршрутный лист, а для походов более высоких категорий сложности — маршрутную книжку установленного образца; определяют состав группы и распределяют обязанности среди участников похода; подготавливают карту местности и наносят на нее объекты для осмотра: исторические места, памятники культуры и воинской славы и др.; проверяют знание карты участниками похода и умение ориентироваться на местности, а также владение навыками оказания первой, доврачебной помощи; обеспечивают общую физическую и специальную подготовку; осуществляют подбор и проверку группового и личного походного снаряжения; обеспечивают организацию передвижения турист-

ской группы по маршруту и меры безопасности в походе; руководят устройством бивака и организацией питания в походе.

*Общественные инструкторы по различным видам физических упражнений и спорта* (атлетической и ритмической гимнастики, плавания, лыжного спорта и др.) и *общественные тренеры по видам спорта* с помощью консультаций преподавателей кафедры физического воспитания разрабатывают документы перспективного, текущего и оперативного планирования учебно-тренировочного процесса; комплектуют группы занимающихся; организуют и проводят учебно-тренировочные занятия, в которых обеспечивают все стороны подготовки спортсменов: по комплексу ГТО, общую и специальную физическую, техническую, тактическую, морально-волевую и психологическую, теоретическую; составляют календарные планы спортивных соревнований по своему виду спорта, положения о соревнованиях, их программу; организуют и проводят спортивные соревнования внутри вуза; подготавливают спортивные команды и обеспечивают их участие во внешних спортивных соревнованиях; подготавливают спортивный инвентарь, оборудование и места занятий к учебно-тренировочному процессу и спортивным соревнованиям; обеспечивают врачебный контроль и самоконтроль занимающихся в учебно-тренировочном процессе и в период участия в соревнованиях.

*Спортивные судьи* обеспечивают судейство спортивных соревнований по видам спорта, проводимых в вузе, а также судейство соревнований по заявкам районных, городских, областных и других спортивных организаций; организуют постоянную судейскую коллегию для приема норм комплекса ГТО; проводят подготовку новых и повышение квалификации имеющихся спортивных судей; ведут пропаганду правил соревнований по видам спорта; содействуют приобретению необходимого инвентаря, оборудования и оформления, требующегося при проведении спортивных соревнований; организуют и проводят спортивные соревнования. Спортивным судьям предоставлено единоличное право определять правильность технического и тактического мастерства спортсменов, качество выполнения упражнений, измерять результаты, показанные спортсменами, снимать участников соревнований в случае явной неподготовленности спортсмена, нарушения им дисциплины или правил соревнований. Они обязаны знать в совершенстве правила и особенности своего вида спорта, являться заблаговременно к месту соревнований и помогать в его подготовке, быть подтянутыми и опрятными, одетыми в специальную судейскую форму, выступать как организаторы и воспитатели, своими действиями не снижать накала спортивной борьбы, создавать спортсменам оптимальные материальные и психологические условия для достижения наивысших спортивных результатов.

## 12.2. Формы, организация и методика подготовки и повышения квалификации физкультурного актива

Спортивный актив сам по себе эффективно работать не может. Его нужно обучать, направлять его деятельность, оказывать помощь. Члены правления спортивного клуба совместно с кафедрой физического воспитания должны изучать работу актива, посещать организованные активистами занятия, массовые мероприятия и спортивные соревнования, обсуждать вместе с ними организационные вопросы, осуществлять обмен опытом. Уровень организаторской, учебной и воспитательной деятельности физкультурных активистов в вузе полностью зависит от степени их компетентности, знания специфики того участка работы, который им доверен.

Основными формами подготовки и повышения квалификации общественного физкультурного актива являются: семинары, инструктивно-методические совещания, консультации, организуемые при спортивном клубе. Спортивный клуб по согласованию с профсоюзным комитетом вуза и кафедрой физического воспитания утверждает учебные планы семинаров, программу, расписание занятий и составы групп слушателей. Вся работа по подготовке, воспитанию, повышению квалификации общественных физкультурных кадров и по привлечению их к активной деятельности по совершенствованию массовой физической культуры в вузе проводится спортивным клубом совместно с кафедрой физического воспитания.

**Организация семинаров.** Для каждой категории спортивного актива проводится отдельный семинар, для которого разрабатываются учебный план и программа, учитывающие функции, специфику и особенности деятельности активистов данного профиля. Семинары проводятся без отрыва слушателей от учебы и работы.

В начале подготовительной работы определяется потребность коллектива физической культуры в общественных физкультурных кадрах различного профиля, сроки и время проведения семинара.

На семинары могут направляться студенты, аспиранты, преподаватели и сотрудники вуза — энтузиасты и любители спорта, в отдельных случаях — имеющие достаточную спортивную подготовку. Например, для участия в семинаре по подготовке общественных тренеров по видам спорта группы комплектуются из слушателей, имеющих спортивные разряды. Количественный состав группы слушателей на одного преподавателя при проведении практических занятий определяется в 12—15 человек. Слушатели, направляемые на семинары, должны иметь рекомендации от совета коллектива физической культуры и общественных организаций.

Для проведения семинаров привлекаются наиболее квалифицированные преподаватели кафедры физического воспитания, активисты спортивного клуба — мастера спорта и судьи всесоюзной категории, имеющие большой опыт общественной работы, а также работники вышестоящих советов ВДФСО профсоюзов и врачи, работающие в поликлиниках (здравпунктах) вузов. В отдельных случаях могут приглашаться преподаватели институтов физической культуры и факультетов физического воспитания педагогических вузов, являющиеся высококвалифицированными специалистами по отдельным разделам программы семинаров.

Для организации и проведения лекций, бесед, практических занятий, письменных контрольных работ, выполнения домашних заданий, проведения инструкторской практики и зачетов должны быть заблаговременно подготовлены методические материалы, наглядные учебные пособия, методическая литература, аудитории, спортивный инвентарь и оборудование, спортивные сооружения, а также журнал учета учебных занятий, расписание, бланки удостоверений для вручения слушателям, успешно окончившим семинар. Наиболее эффективной организационной формой обучения общественного физкультурного актива является учреждение отделения физической культуры и спорта на факультете общественных профессий вуза.

Методика проведения учебных занятий на семинарах диктуется климатическими условиями, профилем вуза, особенностями контингента студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников, спортивными традициями, материальными условиями спортивной базы и особенностями состава преподавателей кафедры физического воспитания. Например, в педагогических вузах прохождение полной программы подготовки общественного физкультурного актива является обязательным для всех студентов, как основное направление профессионально-прикладной физической подготовки. Выпускники педагогических вузов должны получить прочные знания, сформировавшиеся умения и навыки для дальнейшего использования их в своей педагогической работе с детьми. Поэтому программа семинаров по подготовке общественного физкультурного актива в педагогических вузах включается в учебную программу по физической воспитанию, с тем чтобы выпускники получили вторую специальность как инструкторы, тренеры, организаторы, спортивные судьи и т. д. по массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работе. Углубление знаний и совершенствование умений и навыков может осуществляться на отделении физической культуры и спорта факультета общественных профессий.

Теоретические занятия семинара проводятся в виде лекций и бесед с широким использованием наглядных учебных посо-

бий, примеров из практики физического воспитания и спортивной тренировки. Особое внимание должно быть уделено усвоению слушателями структуры тренировочного занятия, методических принципов, методике обучения технике физических упражнений, воспитания физических и морально-волевых качеств, организации и проведения массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий. Прежде чем начинать следующую лекцию, рекомендуется проводить повторение и краткое собеседование по основным вопросам предыдущей темы. В конце лекции или беседы необходимо указывать литературу для самостоятельной работы слушателей по закреплению полученных на лекции знаний.

Вопросы методики обучения и тренировки, организации проведения массовых мероприятий освещаются не только на лекциях и в беседах, но и на всех практических занятиях — конкретно по изучаемым упражнениям, видам спорта, физкультурно-оздоровительным и спортивным мероприятиям. На практических занятиях слушатели должны закрепить полученные на лекциях знания по методике проведения учебно-тренировочных занятий и массовых мероприятий, получить четкое представление о роли и действиях инструктора, тренера, организатора, о его руководящей роли как воспитателя.

Слушателям даются домашние задания по изучению отдельных теоретических вопросов с использованием методических пособий, а также по совершенствованию техники выполнения отдельных физических упражнений и по тренировке.

В зависимости от профиля семинара слушатели выполняют письменные контрольные работы. Инструкторы утренней гигиенической и производственной гимнастики получают задание по составлению комплексов, способам дозировки упражнений и др. Инструкторы и тренеры по видам спорта — по основам методики обучения и тренировки, методике организации и проведения занятий, составлению комплексов разминки и др. Инструкторы по массовой физкультурно-оздоровительной работе — по организации и методике проведения массовых соревнований (кроссов, дней бегуна, лыжного спорта и т. п.), по разработке сценариев спортивных праздников, положений о спортивных соревнованиях и др. Председатели спортивных советов факультетов и бюро спортивных секций — по составлению плана работы совета (бюро), календаря о плана спортивных соревнований, положений о спортивных соревнованиях и др. Спортивные судьи — по правилам соревнований, методике оценки спортивных результатов, подготовке мест соревнований, инвентаря и оборудования и др.

Для закрепления педагогических и организаторских навыков проводится инструкторская практика по проведению отдельных частей и всего тренировочного занятия, массовых мероприятий,

судейству спортивных соревнований, по выполнению некоторых видов организационно-хозяйственной работы. Слушателям даются задания: быть помощником руководителя занятий, провести подготовительную или заключительную часть занятия, в основной части занятия руководить подгруппой занимающихся, в некоторых видах упражнений выполнять страховку, оказывать занимающимся помощь. На семинаре по подготовке спортивных судей может быть организована стажировка слушателей на спортивных соревнованиях.

Слушатели сдают руководителю семинара зачеты по теоретическому и практическому разделам программы. По теоретическому разделу оцениваются ответы слушателей на контрольные вопросы из пройденных тем, по практическому — усвоение пройденного материала, а также умение проводить отдельные части занятия и все занятие в целом. Зачеты по теоретическому курсу сдаются в конце семинара, а по практическому разделу — в процессе занятий в виде выполнения отдельных заданий преподавателя. Если дополнительно изучались темы по судейству, то на зачеты целесообразно пригласить представители президиума коллегии судей города, ДФСО профсоюзов.

Рекомендуется проводить зачеты в форме беседы с 2—3 занимающимися. В среднем на каждого слушателя отводится по 10—15 минут. Слушатели обязаны знать весь материал по утвержденной программе. Если слушатель неуверенно ответит на заданные вопросы, то ему можно задать еще один-два вопроса и составить заключение по ответам на все вопросы. Если сдающий удовлетворительно ответил только на один из трех вопросов, ему назначается повторное испытание в другой день.

Во время зачетов можно задавать вопросы, касающиеся домашних заданий, выполненных слушателями. Качество выполнения этих работ и ответы по ним учитываются при составлении окончательного мнения о подготовленности слушателя как общественного инструктора, судьи по спорту, физкультурного организатора и др.

Оценки (отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно) сразу же фиксируются в специальном протоколе. Протокол зачета и оформленный по существующей форме журнал учета работы семинара преподаватель представляет в спортивный клуб, где слушателям, успешно окончившим обучение в семинаре, выдается соответствующее удостоверение.

Для представителей всех категорий общественного физкультурного актива в целях совершенствования их деятельности ежегодно проводятся мероприятия по повышению квалификации, которые могут осуществляться в следующих формах: постоянно действующие и краткосрочные семинары без отрыва от учебы и работы; инструктивно-методические совещания; методические конференции по обмену передовым опытом; лекции и

доклады по повышению уровня теоретических знаний; продолжение обучения активистов и совершенствования их деятельности в процессе учебно-тренировочных занятий в секциях и командах, а также при проведении массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.

В целях оказания помощи и стимулирования систематической самостоятельной работы физкультурного актива над повышением своей квалификации при спортивном клубе организуется постоянный консультационный пункт, где по стабильному расписанию высококвалифицированные преподаватели кафедры физического воспитания и опытные представители актива спортивного клуба проводят консультации. Полезно при спортивном клубе или на кафедре физического воспитания иметь небольшую библиотеку с методической литературой по тематике, связанной с деятельностью общественного физкультурного актива.

### 12.3. Планирование подготовки и привлечение общественных физкультурных кадров к активной деятельности

Для обеспечения системной подготовки общественных физкультурных кадров разрабатываются учебный план, программа и рабочий план семинаров.

Учебный план содержит три основных раздела:

а) теоретический — в объеме примерно 30% всего времени, отведенного на семинар, он должен дать слушателям минимально необходимые знания в области анатомо-физиологических и гигиенических основ занятий физической культурой и спортом, по методике обучения и тренировки и в вопросах организации и проведения в условиях вуза массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы;

б) практический — в объеме 30—40% времени, предусматривающий проработку основных элементов техники, тактики и средств физической подготовки, необходимых для организации учебно-тренировочных занятий с начинающими спортсменами, методику обучения и тренировки, методы организации и проведения массовых мероприятий, спортивных соревнований и праздников;

в) инструкторскую практику — также в объеме 30—40% времени, по профилю подготавливаемого в данном семинаре актива.

Многие темы теоретического раздела, входящие в типовые учебные планы семинаров, студенты изучают на учебных занятиях по физическому воспитанию. К ним относятся: «Физическая культура и спорт в СССР», «Физическое воспитание в вузах», «Естественнонаучные основы физического воспитания



Наименование тем	Профили общественного физкультурного актива							
	председатели спортсоветов факультетов, физорги, старосты спортивных групп	тренеры, инструкторы по спорту, председатели советов ФСК	инструкторы по массовой оздоровительно-физкультурной работе	инструкторы по утренней и производственной гимнастике	инструкторы по туризму	инструкторы по комплексу ГТО	председатели бюро спортивных секций, капитаны спортивных команд	спортивные судьи
8. Составление комплексов и методика проведения утренней гигиенической и производственной гимнастики				+				
9. Организация и проведение спортивных соревнований по изучаемому виду спорта. Правила соревнований		+				+	+	+
10. Положение о судейских коллегиях и судьях по спорту. Методика и техника судейства соревнований по избранному виду спорта								+
11. Организация, содержание и планирование работы секции туризма. Сведения по топографии и ориентированию на местности					+			
12. Подготовка и проведение туристского похода. Оказание первой, доврачебной помощи					+			
13. Пропаганда массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы	+	+	+	+	+	+	+	+
14. Практические занятия и деловые игры	+	+	+	+	+	+	+	+
15. Инструкторская практика	+	+	+	+	+	+	+	+
16. Зачеты	+	+	+	+	+	+	+	+

Таблица 12.1. Примерная тематика для включения в учебные планы семинаров по подготовке общественного физкультурного актива с учетом профиля подготавливаемых общественных кадров

Наименование тем	Профили общественного физкультурного актива							
	председатели спортивных факультетов, физорги, старосты спортивных групп	тренеры, инструкторы по спорту, председатели советов ФСК	инструкторы по массовой оздоровительно-физкультурной работе	инструкторы по утренней и производственной гимнастике	инструкторы по туризму	инструкторы по комплексу ГТО	председатели бюро спортивных секций, капитаны спортивных команд	спортивные судьи
1. Основы обучения и тренировки. Методика общей и специальной физической подготовки, обучения технике и тактике, воспитания морально-волевых качеств и психологической устойчивости		+				+		
2. Планирование, организация и методика проведения учебно-тренировочного процесса. Структура занятия		+				+		
3. Организационные вопросы работы коллектива физической культуры. Устав ВДФСО профсоюзов. Положение о спортивном клубе	+		+				+	
4. Организация, формы и содержание массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы	+		+					
5. Организация и проведение спортивных праздников и вечеров			+					
6. Организация работы по комплексу ГТО	+	+	+	+	+	+	+	+
7. Физиологическое обоснование и гигиенические основы утренней гигиенической и производственной гимнастики				+				

(влияние физических упражнений на организм человека)», «Гигиенические основы физических упражнений и спорта», «Физическая культура и спорт в режиме труда и отдыха», «Основы советской системы спортивной тренировки», «Организация и проведение спортивных соревнований (общие вопросы)», «Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания». Поэтому продолжительность семинаров для студентов сокращается соответственно до одного-полутора месяцев (20—30 часов). Проходящие обучение в семинарах аспиранты, преподаватели и сотрудники должны будут перечисленные выше темы изучить самостоятельно.

Примерная тематика для включения в учебные планы семинаров, с учетом профиля подготавливаемых общественных кадров, представлена в табл. 12.1.

На основании утвержденного учебного плана разрабатывается программа семинара, рабочий план (табл. 12.2) и расписание занятий.

Таблица 12.2. Примерная форма рабочего плана семинара

Дата	Время проведения занятий	Содержание занятий	Количество учебных часов	Место проведения	Преподаватель

После успешного окончания семинаров подготовленные активисты используются на практической работе. При умелом руководстве со стороны правления спортивного клуба и постоянной помощи кафедры физического воспитания общественный физкультурный актив может оказывать большую помощь в проведении организационной, учебно-воспитательной, массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной, пропагандистской работы, способствовать более широко привлечению студенческой молодежи, аспирантов, преподавателей и сотрудников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, утверждению в коллективе вуза здорового образа жизни.

Лучшие активисты за хорошую работу на своем участке должны поощряться, что имеет важное значение для их воспитания и стимулирования их общественной деятельности.

Поощрение может быть моральным и материальным. Моральное поощрение — это вынесение благодарности, вручение Почетной грамоты, диплома, вымпела, награждение памятным знаком, медалью, занесение на Доску почета, в книгу спортивной славы коллектива, сообщение о положительной деятельно-

сти активиста в многотиражной или стенной печати, присвоение почетных званий и т. п. Материальное поощрение осуществляется в виде денежной премии, ценного подарка, льготной туристической путевки или путевки в дом отдыха и др.

Поощрения будут стимулировать и активизировать деятельность общественного физкультурного актива только при соблюдении определенных условий. Во-первых, в коллективе физической культуры должны быть выработаны и одобрены большинством критерии оценки работы активистов. Во-вторых, эти оценки должны быть объективными и конкретными, чтобы членам коллектива было понятно, за какие успехи награждается общественный активист. В-третьих, необходимо не только своевременно заметить старательность, инициативу и положительные результаты в работе активиста, но и своевременно отметить его успехи, не опоздать с поощрением. В-четвертых, поощрение должно производиться с соблюдением широкой гласности, в торжественной обстановке, в присутствии членов коллектива, руководителей, представителей общественных организаций. Рекомендуются поощрения проводить на собраниях коллектива учебной группы, курса, факультета, вуза или на торжественных вечерах в дни праздников.

Соблюдение этих условий существенно поднимает значение моральных и материальных стимулов в деле совершенствования работы общественного физкультурного актива в высшем учебном заведении.

## ГЛАВА 13

### МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ МАССОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВУЗЕ

Медицинское обеспечение — одно из решающих условий рационального использования средств физической культуры и спорта, высокой эффективности учебно-тренировочных занятий, массовых оздоровительных физкультурных и спортивных мероприятий. Оно способствует реализации принципа оздоровительной направленности советской системы физического воспитания и осуществляется в виде врачебного контроля.

Врачебный контроль — раздел медицины, призванный исключить все условия, при которых могут появляться отрицательные воздействия занятий и мероприятий по физической культуре и спорту на организм физкультурников и спортсменов.

#### 13.1. Формы врачебного контроля

Врачебный контроль за физическим воспитанием студентов высших учебных заведений страны осуществляется врачами,

работающими во врачебно-физкультурных кабинетах районных поликлиник и здравпунктов вузов, под организационно-методическим руководством врачебно-физкультурных диспансеров.

Цель врачебного контроля в процессе физического воспитания — содействовать максимальному использованию средств физической культуры и спорта для укрепления здоровья занимающихся, повышения функциональных возможностей и общей работоспособности организма, достижения высоких спортивных результатов.

Врачебный контроль в вузе проводится в следующих формах:

регулярные медицинские обследования занимающихся;

врачебно-педагогические наблюдения за занимающимися во время занятий, физкультурно-оздоровительных мероприятий и соревнований;

санитарно-гигиенический контроль за местами и условиями проведения занятий, физкультурно-оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований;

медицинское обслуживание массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий и оздоровительно-спортивных лагерей;

санитарно-просветительная работа и пропаганда физической культуры, спорта, туризма, здорового образа жизни;

профилактика спортивного травматизма и заболеваемости

**Медицинские обследования занимающихся и участников массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.** Все занимающиеся физическими упражнениями и спортом по учебному расписанию в самостоятельных группах или самостоятельно должны проходить медицинские обследования: первичные — перед началом занятий; повторные — для занимающихся по государственным программам и в физкультурно-оздоровительных группах — один раз в год, для занимающихся спортом в зависимости от особенностей вида спорта и квалификации спортсменов — 3—4 раза в год; дополнительные — перед спортивными соревнованиями, после перенесенных заболеваний, травм или длительных перерывов в занятиях физическими упражнениями, а также по направлению преподавателя физического воспитания, инструктора, тренера и по желанию самого студента. Без дополнительного медицинского осмотра, на основании лишь первичного или повторного (по плану) освидетельствования занимающиеся могут быть допущены только к участию в массовых физкультурных и спортивных мероприятиях, проводимых внутри института (курсовые, факультетские и внутриинститутские соревнования, турпоходы и т. д.); в соревнованиях по стрельбе, шахматам, городкам.

На основе данных медицинского обследования занимающиеся распределяются на три медицинские группы — основную

(лица без отклонений в состоянии здоровья), подготовительную (лица без отклонений, но с недостаточным физическим развитием и подготовленностью) и специальную (лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья и требующие ограничения физических нагрузок). Перевод из одной медицинской группы в другую производится после дополнительного обследования.

**Врачебно-педагогические наблюдения** — наблюдения врача совместно с преподавателем-тренером за занимающимися непосредственно в процессе учебно-тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований.

При проведении врачебно-педагогических наблюдений выясняются: условия проведения занятий; содержание и методика занятий; объем и интенсивность тренировочной нагрузки и соответствие ее подготовленности занимающихся, их индивидуальным особенностям; выполнение студентами гигиенических правил содержания одежды и обуви; ведение дневника самоконтроля; выполнение мер профилактики спортивного травматизма.

Врачебно-педагогические наблюдения проводятся до занятий или соревнований, во время проведения и после их окончания. С помощью общепринятых методов определяется реакция организма на выполняемые тренировочные нагрузки. Вместе с этим учитываются внешние признаки утомления занимающихся, проводится опрос об их самочувствии.

Постоянные врачебно-педагогические наблюдения позволяют обнаруживать недочеты в организации и методике проведения занятий, совершенствовать планирование учебно-тренировочного процесса, помогают устранить причины, вызывающие чрезмерные нагрузки, переутомление, нарушение правил безопасности и санитарно-гигиенических норм.

**Санитарно-гигиенический контроль за местами и условиями проведения занятий, физкультурно-оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований** основывается на действующих санитарно-гигиенических правилах и нормах содержания и эксплуатации мест занятий физической культурой, проведения массовых мероприятий и спортивных соревнований.

Наблюдения врача должны охватывать: санитарно-гигиеническую оценку мест занятий, состояние инвентаря и оборудования, условий погоды и т. д.; состояние одежды и обуви занимающихся; соответствие норм площади, объема, освещения помещений виду спорта и подготовленности занимающихся; место занятий, массовых мероприятий и спортивных соревнований в общем расписании вуза, их соответствие разумной организации режима дня занимающихся и участников.

Невыполнение санитарно-гигиенических требований и нормативов при эксплуатации спортивных сооружений, инвентаря и оборудования, несоответствие одежды и обуви виду спорта и

условиям погоды, несоблюдение физкультурниками и спортсменами правил личной гигиены при занятиях физическими упражнениями может привести к телесным повреждениям и заболеваниям, отрицательно повлиять на функциональное состояние организма занимающихся.

**Медицинское обслуживание массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.** Массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия: туристские походы и слеты, дальние переходы и пробеги, подвижные и спортивные игры и т. п. и подготовку (тренировку) к ним обслуживают медицинские работники поликлиники или здравпункта вуза или районной поликлиники. Их работа охватывает широкий круг вопросов:

оценка состояния здоровья и решение вопросов допуска студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников к различным формам занятий физической культурой и спортом, к участию в массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях;

контроль за состоянием здоровья в результате занятий и участия в массовых мероприятиях;

определение влияния на организм режима и методики тренировки;

оценка физического развития, раннее выявление и предупреждение заболеваний и травм;

диагностика функционального состояния;

организация лечебно-профилактических и восстановительных мероприятий;

контроль за режимом дня и питанием;

участие на основании своих наблюдений в планировании и коррекции учебно-тренировочного процесса и массовых мероприятий;

контроль за соответствием условий и организации занятий и массовых мероприятий действующим гигиеническим нормативам и требованиям;

санитарно-просветительная и воспитательная работа с занимающимися физкультурниками и спортсменами.

Для оказания медицинской помощи непосредственно в походе, при проведении пробегов, спортивных игр и других массовых мероприятий медицинскими работниками подготавливаются санитарные инструкторы из числа участников.

Массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия хотя и не предусматривают достижения максимального спортивного результата, но все же сопряжены с более высокими физическими напряжениями, чем обычные занятия. В них принимает участие большое количество участников различного возраста и уровня подготовленности. Это требует квалифицированного врачебного контроля и индивидуального подхода к участникам.

*Медицинское обеспечение соревнований.* Согласно письменной заявке с указанием характера и масштаба соревнований, их программы, сроков и места проведения, числа и контингента участников выделяется необходимое количество медицинского персонала и определяется порядок медицинского обслуживания спортивных соревнований.

Медицинское обеспечение соревнований в большинстве случаев осуществляют спортивные врачи и медицинские сестры из лечебно-физкультурных диспансеров и кабинетов. При необходимости в помощь им привлекаются врачи и средний медицинский персонал из других лечебно-профилактических учреждений.

Врач входит в состав судейской коллегии на правах заместителя главного судьи по медицинской части. В его обязанности входит: ознакомление с заявочными листами с целью недопущения к участию в соревнованиях лиц, не прошедших медицинского осмотра и не получивших разрешение врача; контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест тренировок и соревнований; контроль за обеспеченностью участников соревнований защитными приспособлениями, предупреждающими травмы; наблюдение за условиями проведения соревнований и принятие соответствующих мер (вплоть до прекращения соревнований) в тех случаях, когда создавшееся положение угрожает здоровью и безопасности участников; организация и оказание первой медицинской помощи участникам соревнований и зрителям.

Решения врача по вопросам прямой компетенции являются для коллегии судей обязательными.

На всех крупных соревнованиях, начиная с районных, присутствие врача обязательно. В остальных можно ограничиться дежурством среднего медицинского персонала. Врач или медицинская сестра, входящие в состав судейской коллегии, участвуют в подготовительной работе к соревнованиям и в работе мандатной комиссии, контролируют размещение и питание участников, организуют первую медицинскую помощь в местах соревнований и размещения участников. Медицинские работники и их транспорт не имеют права покидать место соревнований до их окончания. При нарушениях правил соревнований или несоответствии условий их проведения принятым нормам врач обязан немедленно поставить об этом в известность организаторов соревнований и принять необходимые меры, вплоть до снятия участников или отмены соревнований.

Проводить спортивные соревнования в отсутствие медицинского персонала категорически запрещается.

**Санитарно-просветительная работа и пропаганда физической культуры, спорта, туризма, здорового образа жизни.** Врач по физической культуре и спорту и другие медицинские работни-



ки вузов обязаны проводить систематическую санитарно-просветительную работу среди студентов в форме лекций, бесед, оборудования тематических стендов, публикации материалов в местной печати, выступлений по радио и телевидению. Особое внимание при этом должно уделяться вопросам личной и общественной гигиены, правильной организации режима учебных занятий, отдыха, гигиены умственного труда, питания, закаливания, борьбы с вредными привычками (курением, употреблением спиртных напитков, наркотиков и др.), гигиены спортивных сооружений, оборудования, инвентаря, спортивной одежды и обуви.

Большое значение имеет пропаганда методов самоконтроля за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и профилактики спортивного травматизма.

**Профилактика спортивного травматизма и заболеваний.** Важными задачами предупреждения спортивного травматизма являются: знание причин возникновения телесных повреждений и их особенностей в различных видах, физических упражнений, разработка мер по предупреждению спортивных травм.

*Причины спортивных травм* при проведении учебно-тренировочных занятий, массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований можно свести в следующие группы.

1. Неправильная организация занятий, массовых мероприятий и спортивных соревнований.
2. Недочеты и ошибки в методике проведения занятий.
3. Неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся и участников массовых мероприятий.
4. Неблагоприятные санитарно-гигиенические и метеорологические условия при проведении занятий, массовых мероприятий и спортивных соревнований.
5. Нарушение правил врачебного контроля и его недостаточность.
6. Нарушение занимающимися и участниками массовых мероприятий и спортивных соревнований дисциплины и установленных правил.

Главная причина травматизма — нарушение правил организации и неправильная методика проведения учебно-тренировочных занятий, а также массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий, в том числе и санитарно-гигиенического характера. К таким нарушениям относятся: неудовлетворительное состояние оборудования и плохая подготовка мест занятий; плохое качество спортивного инвентаря, несоответствие его размеров и массы полу, возрасту и подготовленности занимающихся; невыполнение методических принципов доступности, постепенности, учета индивидуальных особенностей

занимающихся; незнание требований и несоблюдение мер безопасности, страховки и осторожности самими занимающимися; отсутствие защитных приспособлений, необходимых при проведении занятий и участии в соревнованиях по отдельным видам спорта; нерациональное расписание занятий и тренировок; плохая организация занятий, перегрузка площадок и залов по сравнению с нормами площади на одного занимающегося; проведение массовых мероприятий, соревнований и тренировок при неблагоприятных факторах внешней среды; плохое санитарно-техническое состояние мест занятий, недостатки освещения, отопления, скользкие полы, отсутствие вентиляции, душевой; недисциплинированность руководителя занятий во время тренировок, судей и организаторов — при проведении массовых мероприятий и соревнований, а также самих занимающихся.

Существуют внутренние факторы, вызывающие спортивные травмы, их необходимо учитывать преподавателям, тренерам, инструкторам и врачам. К таким факторам относятся: состояние утомления, переутомления и перетренированности занимающихся и участников массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; наличие в организме занимающихся хронических очагов инфекции; индивидуальные особенности организма занимающихся, например, неблагоприятные реакции организма на некоторые виды физических нагрузок (силовые, скоростные, на гибкость, на выносливость), склонность к спазмам кровеносных сосудов и мышц, излишняя предстартовая лихорадка и т. п.; перерывы в занятиях физическими упражнениями и спортом, что ведет к снижению возможностей в проявлении физических качеств.

*Возможные телесные повреждения при занятиях различными видами физических упражнений* должны тщательно изучаться и анализироваться для того, чтобы вырабатывать конкретные меры предупреждения и ликвидации условий их возникновения.

В спринтерском беге (на 100 и 200 м) могут повреждаться мышцы бедра, сухожилия и связки голеностопного сустава и стопы, а также поясничный отдел позвоночника. У бегунов на средние дистанции могут появляться заболевания и повреждения мышц бедра и икроножной мышцы, коленного и голеностопного суставов, надкостницы голени, ахиллова сухожилия. У бегунов на длинные дистанции — заболевания и повреждения стоп, ахиллова сухожилия, воспаление седалищного нерва. У бегунов на сверхдлинные дистанции — повреждения капсульно-связочного аппарата голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.

Прыжки в длину и высоту могут сопровождаться повреждениями менисков и капсульно-связочного аппарата коленного и голеностопного суставов, а также поясничного отдела позво-

ночника при прыжках в длину и грудопоясничного отдела — при прыжках в высоту. При метании гранаты чаще всего подвержены травмам области локтевого, плечевого, коленного суставов, поясничный отдел позвоночника, мышцы спины, плечевого пояса и сильнейшей руки.

В группе сложнокоординационных видов спорта (акробатика, гимнастика, горные лыжи, фигурное катание на коньках и т. п.) выявляются острые травмы менисков коленного сустава иногда в сочетании с повреждениями крестообразных и боковых связок; повреждения голеностопного, плечевого и локтевого суставов, пояснично-крестцового отдела позвоночника. У гимнастов — ссадины, потертости и срывы мозолей на ладонях рук и пальцах.

У пловцов в результате постоянной перегрузки и микро-травматизации капсульно-связочного аппарата могут возникать хронические заболевания плечевого и коленного суставов. При занятиях на открытой воде чаще всего бывают травмы лица, головы, рук, позвоночника, органов брюшной полости из-за ныряния головой вниз в местах с малой глубиной, в необследованных местах или из-за неумения управлять своим телом в воздухе, а также при купаниях и ныряниях в одиночку. Поэтому во избежание несчастных случаев и травм плаванием следует заниматься на открытых водоемах в специально отведенных, предварительно обследованных местах.

При занятиях с тяжестями (тяжелая атлетика, атлетическая гимнастика, гири) могут травмироваться мениски, крестообразные и боковые связки коленного сустава, область поясничного и пояснично-крестцового отделов позвоночника, плечевые, локтевые, голеностопные суставы, мышцы бедра, рук.

В видах спортивной борьбы наиболее часто наблюдаются повреждения менисков, боковых и крестообразных связок коленного сустава, капсульно-связочного аппарата плечевого и локтевого суставов, ушибы плеча, бедра, туловища, вывихи преимущественно в области плечевого сустава.

При занятиях спортивными играми наиболее распространены повреждения менисков, крестообразных и боковых связок коленного сустава, сухожилий и связок голеностопного сустава, плечевого и локтевого суставов и кистей рук (волейбол, баскетбол), ушибы различных частей тела и переломы голени (футбол), вывихи в области плечевого сустава, повреждения мышц бедра.

Наиболее уязвимыми звеньями у занимающихся лыжным спортом (бегом на лыжах) являются области коленного и голеностопного суставов, мышцы бедра и поясничный отдел позвоночника. В конькобежном спорте чаще травмируются области голени, коленного, голеностопного и плечевого суставов, поясничного отдела позвоночника.

При занятиях, массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях и спортивных соревнованиях зимой на открытом воздухе могут происходить обморожения ног, рук, лица и других частей тела.

*Предупреждение спортивных травм* при проведении занятий, массовых мероприятий и спортивных соревнований обеспечивается совместными усилиями преподавателей (тренеров, инструкторов), руководителей спортивных команд, организаторов мероприятий, администрации спортивных баз, спортивных судей, врачей и самих занимающихся и участников массовых мероприятий.

Чтобы избежать телесных повреждений, необходимо соблюдать следующие правила безопасности.

1. К занятиям по физическому воспитанию, тренировкам по различным видам спорта, массовым физкультурно-оздоровительным мероприятиям и спортивным соревнованиям на стадионах, в спортивных залах, плавательных бассейнах, стрелковых тирах и т. д. допускаются только студенты, аспиранты, преподаватели и сотрудники, прошедшие медицинское обследование и имеющие допуск врача.

2. К занятиям допускаются только лица, имеющие спортивную одежду, обувь и защитные приспособления образцов, установленных правилами для данного вида спорта.

3. В любые спортивные помещения или на места проведения занятий занимающиеся заходят только в присутствии преподавателя, общественного тренера, инструктора.

4. Без разрешения преподавателя запрещается пользоваться гимнастическими снарядами, другим оборудованием, поднимать штангу, применять приемы борьбы и любые другие действия, которые могут стать причиной травмы.

5. Перед началом занятий необходимо проверять исправность гимнастических и других снарядов, на которых занимающимся предстоит выполнять упражнения.

6. Занятиям в основной части должна предшествовать эффективная подготовительная часть (разминка общая и специальная).

7. Занятия должны проводиться по утвержденному расписанию со строгим выполнением методических принципов.

8. Прежде чем специализироваться в видах спорта, занимающимся должна быть обеспечена общая физическая подготовка, должны быть укреплены мышечные группы тех частей тела, которые будут нести наибольшую нагрузку при выполнении основных упражнений.

9. При занятиях на открытом воздухе в зимнее время необходимо принимать меры безопасности для исключения обморожения различных частей тела.

10. К занимающимся, нарушающим правила безопасности,

должны применяться меры педагогического и дисциплинарного воздействия.

*Первая помощь при некоторых болевых ощущениях и физиологических состояниях*, возникающих на учебно-тренировочных занятиях, при проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований.

Частая повторная физическая работа при отсутствии полного отдыха, на фоне недостаточного сна, нерегулярного и несбалансированного питания, а также при отклонениях в состоянии здоровья может привести к хроническому утомлению и переутомлению. Явления утомления могут нарастать постепенно, незаметно. Нарушается сон, ухудшается аппетит, затем появляется ощущение усталости, нежелание заниматься, потливость, снижение массы тела, другие нарушения, вследствие которых, ухудшаются спортивно-технические результаты. В спорте такое хроническое переутомление, обусловленное перераздражением и переутомлением центральной нервной системы, в сочетании с нарушениями принципов и режима тренировочного процесса носит название перетренировка. Систематический врачебно-педагогический контроль и самоконтроль позволяют своевременно обнаружить начальные признаки хронического переутомления (перетренировки) и принять необходимые меры профилактики. Состояние перетренировки требует специального лечения.

Острое физическое перенапряжение наблюдается, когда занимающиеся переоценивают свои физические возможности и пытаются выполнить непосильные для себя по длительности и интенсивности физические упражнения. Нередко причиной острого физического перенапряжения является недавняя болезнь, острая инфекция (грипп, ангина и т. п.) и применение стимулирующих веществ (допингов). Все случаи острого физического перенапряжения требуют специального лечения.

В начальном периоде занятий физическими упражнениями часто возникают болевые ощущения в мышцах. Они могут возникать при возобновлении занятий после длительного перерыва, при выполнении новых упражнений, действующих на ранее не участвовавшие в работе мышцы, а также при форсированном увеличении физических нагрузок. В целях профилактики требуется медленное, постепенное увеличение доз мышечных усилий. Такие боли обычно держатся несколько дней. Они не опасны и не связаны с другими изменениями или нарушениями. Кроме дискомфорта при болях в мышцах появляется чувство тяжести, скованности движений, их ограниченности, ухудшается эластичность мышц, они становятся тверже, хуже расслабляются, может повыситься температура тела. Это явление носит название острый миозит. При появлении мышечных бо-

лей необходимо снизить интенсивность и объем физической нагрузки (но не прекращать тренировки и учебные занятия!), применять теплые ванны, душ. Особенно полезен массаж.

Боли в правом подреберье, печеночно-болевой синдром, могут возникать у занимающихся при длительных интенсивных физических нагрузках, например во время бега. Они иногда являются следствием заболевания печени, употребления алкоголя, курения. Часто боли возникают в результате применения интенсивных тренировочных нагрузок, не соответствующих функциональным возможностям занимающихся. При появлении такого рода болей необходимо снизить нагрузку или прекратить выполнение упражнения. При частом появлении болей в области правого подреберья необходимо обратиться к врачу для полного выяснения причин и лечения.

Отклонения в деятельности сердца. При занятиях физическими упражнениями могут возникать неприятные ощущения в области сердца, учащение сердцебиения. Они могут быть следствием стенокардии, результатом физических или эмоциональных напряжений, сопровождаются боязнью и страхом и пр. Возникновение болей в сердце следует рассматривать как сигнал опасности, требующей немедленной консультации врача. Кроме этого, может наблюдаться дистрофия миокарда (нарушение питания сердца). Она характеризуется возникновением нарушений обмена веществ в сердечной мышце. Причиной являются: физические нагрузки, превышающие функциональные возможности занимающихся, занятия в болезненном состоянии, в фазе выздоровления после ангины, гриппа, катара верхних дыхательных путей и других заболеваний. Неблагоприятны и сочетание интенсивных физических нагрузок с психоэмоциональным напряжением — зачеты, экзамены, ссоры, неурядицы в быту, семье и т. п. Для профилактики необходимо выяснить и устранить причины, их вызывающие, не допускать перенапряжений в занятиях и тренировках, не нарушать режим дня, выполнять предписания врача.

Периостит (воспаление надкостницы). Первый признак периостита — это появление болей в области внутренней нижней части большой берцовой кости голени после напряженных занятий (после бега по жесткому грунту). Причиной периостита может быть также и опущение свода стопы. При длительных нагрузках на стопу, кроме ослабления свода стопы, может развиваться плоскостопие. Это дает себя знать появлением при нагрузке неприятных, болезненных ощущений в стопе и голеностопном суставе, повышенной утомляемости. Для предупреждения периостита необходимо строго соблюдать принцип постепенности при увеличении физических нагрузок, не использовать для бега твердые покрытия (бетон, асфальт и т. п.), при появлении болей снизить нагрузку и обратиться к врачу.

Иногда при внезапной остановке после относительно интенсивного бега (чаще после финиша) в связи с прекращением действия «мышечного насоса» большая масса крови застаивается в раскрытых капиллярах и венах мышц нижних конечностей, на периферии. Поэтому возникает относительная анемия (обескровливание) мозга, недостаточное снабжение его кислородом. Появляется резкое побледнение, слабость, головокружение, тошнота, потеря сознания и исчезновение пульса. Это состояние называется гравитационным шоком. Пострадавшего необходимо уложить на спину, поднять ноги выше головы (обеспечить венозный отток к сердцу, снабжение головного мозга кровью, богатой кислородом), поднести к носу ватку, смоченную нашатырным спиртом, для раздражения рецепторов. Основная профилактика гравитационного шока — исключение внезапной остановки, постепенное замедление бега после финиша, постепенное прекращение работы.

Гипогликемическое состояние — следствие недостатка в организме сахара, острого нарушения углеводного обмена в результате продолжительной, напряженной физической работы (бег на длинные и сверхдлинные дистанции, лыжный марафон и сверхмарафон, сверхдлинные дистанции в плавании, велоспорт, туристский поход и т. д.). Ощущается сильный голод, слабость и головокружение, в тяжелых случаях — потеря сознания.

В целях профилактики этого состояния перед длительной мышечной работой рекомендуется принимать сахар или специальные питательные смеси. При появлении его признаков необходимо прекратить мышечную работу и принять некоторое количество сахара, сладкого напитка или какой-либо другой пищи. При потере сознания необходима медицинская помощь.

Солнечный и тепловой удары. Солнечный удар возникает при длительном действии солнечных лучей на обнаженную голову или тело. Тепловой удар — остро развивающееся болезненное состояние, обусловленное перегреванием организма в результате воздействия высокой температуры окружающей среды. Их признаками являются: усталость, головная боль, слабость, боли в ногах, спине, тошнота, позднее появляется повышение температуры, шум в ушах, потемнение в глазах, упадок сердечной деятельности и дыхания, потеря сознания. Для оказания первой помощи необходимо пострадавшего немедленно перенести в прохладное место, в тень, снять одежду и уложить, несколько приподняв голову. Создать покой, охладить область сердца и голову, постепенно поливая холодной водой с руки или прикладывая холодный компресс. Обильно напоить. Для возбуждения дыхания дать понюхать ватку, смоченную нашатырным спиртом, дать сердечные средства. При нарушении дыхания сделать искусственное дыхание.

Профилактика травм при занятиях на лыжах требует постоянного внимания. Так, например, начинающему лыжнику или плохо владеющему техникой передвижения нельзя тренироваться на раскатанных и обледенелых склонах или лыжне. Большого внимания требует конец занятий или прогулок, когда наступает усталость и движения становятся неловкими, небрежными, внимание ослабевает. В это время необходимо внимательно проходить по лыжне, спуски преодолевать спокойно, притормаживать на опасных участках. Особое внимание обратить на возможность обморожения. При начале обморожения на охлажденном участке чувствуется легкое пощипывание, затем чувствительность теряется. Особенно легко поддаются ему пальцы рук, ног, нос и уши. Если произошло обморожение, нельзя растирать пораженные места снегом, он только повредит кожу. Делайте это осторожно ладонью. Кожа покраснеет и чувствительность восстановится. После растирания надо быстрее попасть в теплое помещение, намазать обмороженное место каким-нибудь жиром, вазелином и немедленно обратиться к врачу.

### 13.2. Самоконтроль занимающихся за состоянием своего организма

Важной задачей преподавателя, тренера, инструктора, спортивного врача является обучение занимающихся самоконтролю.

Самоконтроль — это регулярные самостоятельные наблюдения занимающихся за состоянием своего здоровья, физического развития, за влиянием на организм занятий физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль существенно дополняет сведения, полученные при врачебном обследовании и педагогическом контроле. Он имеет не только воспитательное значение, но и приучает более сознательно относиться к занятиям, соблюдать правила личной и коллективной гигиены, разумного распорядка дня, режима учебы, труда, быта и отдыха. На основе получаемых результатов самоконтроля можно оценивать реакцию своего организма на физическую нагрузку во время занятий физическими упражнениями, участия в массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях, а также при закалывающих процедурах. Самоконтроль необходим всем студентам, аспирантам, преподавателям и сотрудникам и особенно лицам, имеющим отклонения в состоянии здоровья.

Данные самоконтроля записываются в дневник, они помогают преподавателю и тренеру, самим занимающимся контролировать и регулировать правильность подбора средств, методики проведения учебно-тренировочных занятий.

В *дневнике самоконтроля* рекомендуется регулярно регистрировать субъективные и объективные данные самоконтроля.



При занятиях физической культурой по учебной программе, а также в группах здоровья, в группах ГТО и при самостоятельных занятиях можно ограничиться такими субъективными показателями, как самочувствие, сон, аппетит, болевые ощущения, и объективными показателями — ЧСС, масса тела, тренировочные нагрузки, нарушение режима, спортивные результаты.

Для ведения дневника самоконтроля достаточно подготовить небольшую тетрадь и разграфить ее по показателям самоконтроля и датам. Записи рекомендуется делать лаконично.

Самочувствие отмечается как хорошее, удовлетворительное или плохое. При плохом самочувствии фиксируется характер необычных ощущений.

Сон. В дневнике отмечается продолжительность и глубина сна, его нарушения (трудное засыпание, беспокойный сон, бессоница, недосыпание и др.).

Аппетит отмечается как хороший, удовлетворительный, пониженный, плохой. Различные отклонения в состоянии здоровья быстро отражаются на аппетите, поэтому его ухудшение, как правило, является результатом переутомления или заболевания.

Болевые ощущения фиксируются по месту их локализации, характеру (острые, тупые, режущие и т. п.) и силе проявления.

ЧСС — важный показатель состояния организма. Его рекомендуется подсчитывать регулярно, в одно и то же время суток в покое. Лучше всего утром, лежа, после пробуждения. А также наблюдать пульс следует до тренировки (за 3—5 мин) и сразу после спортивной тренировки.

Резкое учащение или замедление пульса сравнительно с предыдущими показателями может являться следствием переутомления или заболевания и требует консультации с преподавателем физического воспитания и врачом. Рекомендуется также следить за правильностью ритма и степенью наполнения пульса.

Масса тела должна определяться периодически (1—2 раза в месяц) утром натощак, на одних и тех же весах, в одном и том же костюме, лучше в спортивных трусах и майке. В первом периоде тренировки масса обычно снижается, затем стабилизируется и в дальнейшем за счет прироста мышечной массы несколько увеличивается. При резком снижении массы тела следует обратиться к врачу.

Тренировочные нагрузки записываются коротко, вместе с другими показателями самоконтроля они дают возможность объяснить различные отклонения в состоянии организма.

Нарушение режима. В дневнике отмечается характер нарушения: несоблюдение рационального чередования труда и

отдыха, нарушение режима питания, употребление алкогольных напитков, курение и др.

Например, употребление алкогольных напитков сразу же отрицательно отражается на сердечно-сосудистой системе, неоправданно увеличивает ЧСС, а также на спортивных результатах, приводит к их снижению.

Спортивные результаты показывают, правильно или неправильно применяются средства и методы тренировочных занятий. Их анализ может выявить дополнительные резервы для роста физической подготовленности и спортивного мастерства.

В процессе занятий физическими упражнениями, участия в массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях и спортивных соревнованиях рекомендуется преподавателям, тренерам, инструкторам и самим занимающимся периодически оценивать уровень своего физического развития и физической (функциональной) подготовленности.

Оценка физического развития производится с помощью антропометрических измерений. Антропометрические измерения дают возможность определять уровень и особенности физического развития, степень его соответствия полу и возрасту, имеющиеся отклонения, а также улучшение физического развития под воздействием занятий физическими упражнениями и различными видами спорта.

Антропометрические измерения следует проводить периодически, в одно и то же время суток, по общепринятой методике, с использованием специальных стандартных, проверенных инструментов.

При массовых обследованиях измеряются рост стоя и сидя, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких (ЖЕЛ) и сила кисти сильнейшей руки. По полученным данным можно сделать оценку физического развития с помощью следующих антропометрических индексов.

Весоростовой показатель. Вычисляется делением массы тела в граммах на его длину в сантиметрах. Хорошая оценка находится в пределах: для женщин — 360—405 г, для мужчин — 380—415 г.

Коэффициент пропорциональности (КП), который измеряется в процентах:

$$КП = \frac{L_1 - L_2}{L_2} \times 100,$$

где  $L_1$  — длина тела в положении стоя;  $L_2$  — длина тела в положении сидя.

В норме КП = 87—92%.

Жизненный показатель определяется делением ЖЕЛ на массу тела (в граммах). Частное от деления ниже

65—70 мл/кг у мужчин и 55—60 мл/кг у женщин свидетельствует о недостаточной жизненной емкости легких или об избыточной массе.

Индекс пропорциональности развития грудной клетки равен разности между величиной окружности грудной клетки (в паузе) и половиной длины тела. Нормальная разница должна составлять 5—8 см для мужчин и 3—4 см для женщин. Если разница равна или превышает названные цифры, то это указывает на хорошее развитие грудной клетки. Если она ниже указанных величин или имеет отрицательное значение, то это свидетельствует об узкогрудии.

Силовой показатель (СП). Между массой тела и мышечной силой есть известное соотношение. Обычно чем больше мышечная масса, тем больше сила. Силовой показатель определяется по формуле и выражается в процентах:

$$\frac{\text{Сила кисти (кг)}}{\text{Общая масса тела (кг)}} \times 100.$$

Для сильнейшей руки этот показатель равен 65—80% для мужчин и 48—50% для женщин.

Показатель крепости телосложения выражает разницу между длиной тела и суммой массы тела и окружности грудной клетки на выдохе. Например, при росте 181 см, массе 80 кг, окружности грудной клетки 90 см этот показатель будет равен  $181 - (80 + 90) = 11$ .

У взрослых разность меньше 10 можно оценивать как крепкое телосложение, от 10 до 20 — как хорошее, от 21 до 25 — как среднее, от 26 до 35 — как слабое и более 36 — как очень слабое телосложение.

Следует, однако, учитывать, что показатель крепости телосложения, который зависит от развития грудной клетки и массы тела, может ввести в заблуждение, если большие величины массы тела и окружности грудной клетки связаны не с развитием мускулатуры, а являются результатом ожирения.

*Оценка функциональной подготовленности* осуществляется с помощью физиологических проб сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Важным показателем состояния сердечно-сосудистой системы является частота сердечных сокращений (ЧСС).

Рекомендуется ЧСС контролировать ежедневно в одно и то же время: утром до приема пищи в положении лежа, вечером перед сном в положении сидя. Перед подсчетом ЧСС (пульса) следует отдохнуть в течение пяти минут без движений с расслабленной мускулатурой в том положении, в котором подсчитывается пульс. Затем подсчитать пульс в течение одной минуты. Результаты подсчета записывать в дневник самоконтроля.

Если ЧСС имеет тенденцию к стабилизации или к замедлению при хорошем общем самочувствии, правильном ритме пульса и его хорошем наполнении, это может свидетельствовать о хорошем состоянии сердечно-сосудистой системы и дальнейшем ее укреплении. Если же ЧСС с течением времени имеет тенденцию к учащению или к замедлению при недостаточном наполнении пульса или при нарушении его ритма, что сопровождается общим плохим самочувствием, то следует найти причину этого нежелательного явления. Такими причинами могут быть нарушение режима труда и отдыха и, как следствие, наступление переутомления или заболевания; нарушение режима питания; недостаточная двигательная активность; употребление алкогольных напитков; курение и т. п. В этом случае необходимо устранить причину. Если это не помогает или причина не прослеживается, следует обратиться к врачу и после его разрешения серьезно заняться повышением уровня своей физической тренированности.

**Одномоментная функциональная проба с приседанием.** Занимающийся отдыхает стоя в основной стойке 3 мин. На 4-й мин подсчитывается ЧСС за 15 с с пересчетом на 1 мин (исходная частота). Далее выполняется 20 глубоких приседаний за 40 с, поднимая руки вперед, разводя колени в стороны, сохраняя туловище в вертикальном положении. Сразу после приседаний вновь подсчитывается частота пульса в течение первых 15 секунд с пересчетом на 1 мин.

Определяется увеличение ЧСС после приседаний сравнительно с исходной в процентах.

Оценка (для мужчин и женщин): отлично — 20 и меньше, хорошо — 21—40, удовлетворительно — 41—65, плохо — 66—75, очень плохо — 76 и больше.

**Ортостатическая проба.** Занимающийся отдыхает лежа на спине в течение 5 мин, затем подсчитывается ЧСС в положении лежа в течение 1 мин (исходная ЧСС), после чего занимающийся встает, отдыхает стоя 1 мин и снова подсчитывает пульс в положении стоя в течение 1 мин. По разнице между частотой пульса стоя и лежа судят о реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку при изменении положения тела. Разница от 0 до 12 ударов означает хорошее состояние физической тренированности, от 13 до 18 ударов — удовлетворительное, 19—25 ударов — неудовлетворительное, т. е. отсутствие физической тренированности, разница более 25 ударов свидетельствует о переутомлении или заболевании, в этом случае следует обратиться к врачу.

Ортостатическую и одномоментную пробы лучше проводить утром сразу после пробуждения или в другое время дня до еды. Основное правило: проводить пробу периодически в одни и те же часы суток.

Для оценки состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем и способности внутренней среды организма насыщаться кислородом применяют пробу Штанге и пробу Генчи.

Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе). После 5 мин отдыха сидя сделать 2—3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав полный вдох (80—90% от максимального), задержать дыхание. Отмечается время от момента задержки дыхания до ее прекращения. Средним показателем является способность задерживать дыхание на вдохе на 65 с. С нарастанием тренированности время задержки дыхания возрастает, при снижении или отсутствии тренированности — снижается. При заболевании или переутомлении это время снижается на значительную величину (до 30—35 с).

Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе) выполняется так же, как и проба Штанге, только задержка дыхания производится после полного выдоха. Здесь средним показателем является способность задерживать дыхание на выдохе на 30 с. При заболеваниях органов кровообращения, дыхания, после инфекционных и других заболеваний, а также после перенапряжения и переутомления, в результате которых ухудшается общее функциональное состояние организма, продолжительность задержки дыхания и на вдохе и на выдохе уменьшается.

Самоконтроль прививает занимающимся грамотное и осмысленное отношение к своему здоровью и к занятиям физической культурой и спортом, имеет большое воспитательное значение.

## ГЛАВА 14

### ПРОПАГАНДА МАССОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Важной функцией коллективов физической культуры высших учебных заведений является вовлечение возможно большего числа студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников в регулярные занятия физической культурой, спортом и туризмом, привлечение их к активному участию в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях, утверждение в коллективе вуза здорового образа жизни.

Большую роль в ее успешном решении играет правильно поставленная активная пропаганда физической культуры и спорта.

Пропаганда массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы подразумевает целенаправленную деятельность по распространению знаний в области физической культуры и спорта, а также знаний в области гигиены; по формированию убеждения в необходимости здорового образа жизни,

регулярных занятий физическими упражнениями и спортом; по предоставлению коллективу вуза информации о достижениях и недостатках в развитии массовой физической культуры.

#### 14.1. Задачи и формы пропаганды

Задачи пропаганды:

повышение уровня физкультурного образования студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников;

воспитание потребности в утверждении здорового образа жизни, использовании средств физической культуры в режиме труда и отдыха;

активизация внеучебных форм физкультурно-оздоровительной работы среди студентов. Привлечение всех членов коллектива вуза к участию в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях;

повышение эффективности занятий по физическому воспитанию и физкультурно-оздоровительных мероприятий;

совершенствование работы по массовой физической культуре среди студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников; интернациональное и патриотическое воспитание.

С помощью многообразных форм и средств пропаганды необходимо последовательно освещать наиболее важные разделы работы: расширение массовости участия студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников в оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях; организацию и ход занятий в клубах по интересам, в группах здоровья, ГТО, атлетической гимнастики, ритмической гимнастики и др.; подготовку по комплексу ГТО и разрядной классификации; опыт по внедрению здорового образа жизни среди студентов в учебных группах, на курсах, факультетах и в общежитиях, по оборудованию простейших спортивных площадок и строительству спортивных сооружений, по использованию собственных и арендуемых спортивных баз, по расширению платных услуг, связанных с работой баз проката спортивного инвентаря и с учебно-тренировочной работой платных хозрасчетных групп, а также уделять внимание материалам на морально-этические темы.

Представляемая информация должна быть научно обоснованной и в то же время популярной, рассчитанной на студенческую аудиторию и на других членов коллектива вуза, учитывающей индивидуальный подход.

Резкой критике должны подвергаться появляющиеся в вузах негативные явления в работе по массовой физической культуре, такие, как попытки приукрасить состояние спортивно-массовой работы, недостаточное участие в ее организации и проведении спортивных, комсомольских и профсоюзных активистов, подмена преподавателями кафедры физического воспита-

ния работы спортивного актива, нарушение студентами-спортсменами норм советской спортивной этики и др.

Должны быть вскрыты причины различных негативных явлений, мешающие развитию массовой физической культуры в вузах, и указаны пути их устранения.

Пропаганда физической культуры и спорта в вузе должна быть не декларативной, а очень конкретной, продуманной и интересной, убедительной и остроумной, терпеливой и доходчивой, она должна быстро реагировать на все новое для придания дополнительного импульса и динамизма в проведении работы по массовой физической культуре в вузе.

Организацию и проведение пропагандистской работы по физической культуре и спорту в вузах осуществляют секторы агитации и пропаганды спортивных клубов и спортивных советов факультетов, при квалифицированной помощи преподавателей кафедры физического воспитания.

Секторы агитации и пропаганды составляют план работы на год, включая и летние каникулы, когда центр их деятельности переключается на организацию и проведение пропагандистских мероприятий в оздоровительно-спортивных лагерях, на учебной производственной практике и в студенческих строительных отрядах.

Для реализации годовых планов разрабатываются детализированные планы работы на каждый месяц (табл. 14.1), в которых предусматриваются конкретные мероприятия с указанием сроков, места их проведения и ответственных за выполнение.

Таблица 14.1. Примерная форма плана работы сектора агитации и пропаганды спортивного клуба или спортивного совета факультета

№ п/п	Наименование мероприятия	Место проведения	Срок выполнения	Ответственный за выполнение	Отметка о выполнении

При комплектовании секторов агитации и пропаганды спортивные клубы и спортивные советы факультетов выявляют студентов, которые берутся за это дело с желанием и достаточно к нему подготовлены. Одновременно при подготовке общественного спортивного актива должна систематически осуществляться подготовка и воспитание молодых пропагандистов на факультетах общественных профессий, в школах молодого лектора, на специальных семинарах, организуемых спортивными клубами с помощью кафедр физического воспитания.

Для проведения пропагандистской работы члены сектора организуют широкий актив, привлекая к работе студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников, способных самостоятельно выступать с беседами и докладами, выпускать стенные газеты, составлять иллюстрированные выставки, а также умеющих фотографировать, рисовать, писать плакаты и лозунги. Важно каждому активисту давать поручения, отвечающие его склонностям.

Планирование и проведение пропаганды физической культуры и спорта следует осуществлять совместно с кафедрой физического воспитания и общественными организациями вуза.

Полезно в стенной или многотиражной печати иметь рубрику «Прямая связь с читателем». Она подсказана самой жизнью, теми переменами, которые происходят во всем нашем обществе, в том числе и в физкультурном движении. Эта рубрика даст новый импульс пропагандистским материалам, подскажет новые темы, поможет поднять вопросы, которые рождаются непосредственно в ходе жизни физкультурного коллектива. Для осуществления такой прямой связи достаточно дать адрес физкультурно-спортивного отдела многотиражки, а у стенгазеты поставить ящик для писем.

В советском физкультурном движении сложились разнообразные формы пропаганды массовой физической культуры и спорта, все они успешно могут быть использованы в условиях высших учебных заведений. К ним относятся устная, печатная, наглядная и показательная формы.

## 14.2. Устная форма пропаганды

Основными средствами устной пропаганды являются лекции, доклады, радиопередачи, беседы, диспуты, дискуссии, вечера вопросов и ответов и др. Они способствуют эффективному распространению знаний по физической культуре и спорту.

*Лекции.* Под лекцией понимается публичное выступление специалиста по заранее определенной теме. Продолжительность лекции 45—90 мин. Квалифицированная лекция позволяет слушателям понять и усвоить различные вопросы физического воспитания и гигиены; убедить их в необходимости использования средств физической культуры и спорта и гигиенических мероприятий в режиме жизнедеятельности; показать преимущества здорового образа жизни; популяризировать различные формы и средства для занятий физическими упражнениями, спортом, туризмом, а также гигиенические мероприятия.

*Доклады* представляют собой сообщения, касающиеся преимущественно строго обозначенного вопроса отдельной темы. В большинстве случаев доклады как средство пропаганды используются для сообщения результатов работы по массовой



физической культуре в коллективе вуза, факультета, курса, группы. Они могут быть посвящены критике недостатков, обмену передовым опытом и вопросам улучшения организации и качества проведения массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий, а также другим проблемам текущей деятельности коллектива физической культуры вуза или другой тематике. Продолжительность доклада — 30—45 мин.

При проведении лекций и докладов следует избегать простого пересказа событий без анализа их содержания. В них необходимо сопоставлять различные точки зрения, не бояться состязательности идей. Чтобы в чем-то убедить студентов, лектору или докладчику нужно рассуждать, а не предлагать истины, нести студентам живое слово, которое рождает дело. Содержание лекций и докладов должно быть приближено к реальным проблемам действительности, активно формировать здоровый образ жизни.

Необходимо обеспечить, чтобы устная пропаганда велась людьми, хорошо подготовленными, досконально знающими тему. На кафедрах физического воспитания имеются большие возможности в подготовке лекторских кадров по пропаганде физической культуры. Молодым преподавателям необходимо прививать вкус к лекционной работе, оказывать методическую помощь, если нужно — прикреплять к ним опытных лекторов-наставников.

Большой интерес представляет привлечение к проведению лекционной пропаганды по физической культуре авторитетных специалистов профилирующих и общеобразовательных кафедр, кафедр общественных наук, работников ректоратов и деканатов, ведущих студентов-спортсменов, физкультурных организаторов.

Годовой и детализированный планы лекций и докладов доводятся до сведения всех факультетов и подразделений высшего учебного заведения. За несколько дней до проведения каждой лекции или доклада рекомендуется рассылать приглашительные билеты и оповещать коллектив института по внутривузовскому радио, а также вывешивать афиши с указанием темы и краткой аннотации лекции, фамилии лектора (докладчика) с указанием званий (ученых и спортивных), его достижений в спорте или в организаторской работе по спорту.

### Примерная тематика лекций:

#### *1. Социальное значение физической культуры и спорта*

1. Физическая культура и спорт в дореволюционной России и в СССР.

2. Физическая культура и спорт в передовых капиталистических странах.

3. Здоровье народа — богатство страны.
4. Физическая культура и повышение роли фактора здоровья в социально-экономическом развитии страны.

## *II. Гигиенические основы здорового образа жизни*

1. Здоровый образ жизни. Умей работать, умей и отдыхать.
2. Здоровый образ жизни. Десять ошибок в питании.
3. Здоровый образ жизни. Вредные привычки — разрушители здоровья.

## *III. Естественнонаучные основы двигательной деятельности*

1. Гиподинамия — болезнь века.
2. Здоровый образ жизни. Двигательная активность в свете учения физиологов.
3. Мышечная деятельность и внутренние системы организма человека.

## *IV. Популярные формы занятий физической культурой*

1. Физическая тренировка — залог здоровья и бодрости.
2. Без гимнастики нельзя.
3. Здоровье в порядке — спасибо зарядке.
4. Физическая культура — залог здоровья и красоты женщины.
5. Физическая культура в научной организации умственного труда.

## *V. Закаливание и массаж*

1. Ты не бойся ни жары и ни холода, закаляйся, как сталь.
2. Который день паришься, тот день не старисься.
3. Массаж и самомассаж.

## *VI. ГТО и врачебный контроль*

1. ГТО — комплекс здоровья и бодрости.
2. Без врачебного контроля и самоконтроля нет физической культуры. Познай свой организм.

## *VII. Международное значение спорта*

1. Героизм советских спортсменов в годы Великой Отечественной войны.
2. Спорт — посол мира.
3. Советские спортсмены на чемпионатах Европы и мира.
4. Универсиады — Всемирные студенческие спортивные игры.
5. Олимпийские игры: история, современность.
6. Спорт — науке, наука — спорту.

## *VIII. Физическая культура и спорт в коллективе вуза*

1. История развития физической культуры и спорта в коллективе вуза.

2. Спортивная жизнь вуза (факультета).
3. Спортсмены — выпускники вуза в трудовой деятельности.
4. Физическая культура в жизни замечательных людей (В. И. Ленина, Л. Н. Толстого, И. П. Павлова и др.).
5. Физическая культура и спорт в укреплении воли и воспитании нравственных качеств.
6. Физическая культура и самовоспитание личности.

Тематика лекций и докладов может включать материал по отдельным видам спорта, физическим упражнениям, спортивным соревнованиям. Например, по таким, как легкая атлетика, лыжный спорт, плавание, спортивные игры, ритмическая, женская, атлетическая гимнастика, спартакиады, соревнования для женщин по футболу, хоккею, борьбе самбо, тяжелой атлетике, традиционные кроссы, эстафеты, массовые лыжные гонки (например, «Лыжня России»), «ММММ» (Московский международный марафон мира). Полезно включать в тематику лекций материал по малоизвестным студентам видам спорта, получившим в последнее время широкое распространение в зарубежных странах. К ним можно отнести бейсбол, бобслей, фристайл, скибоб, скейтбординг, серфинг, виндсерфинг, сумо, каратэ, боулинг, гимнастику йогов и др.

*Радиопередачи.* Почти в каждом вузе имеется своя радиотрансляционная сеть, с помощью которой можно оперативно и регулярно обеспечить информацию по массовой физической культуре и спорту. Особенно оперативно по радио можно передать информацию о предстоящих или закончившихся оздоровительных-физкультурных мероприятиях, а также о результатах спортивных соревнований внутри института, в городе, республике, стране и о результатах различных международных спортивных соревнований. Кроме этого, по радио могут проводиться лекции и доклады на различные темы. Наиболее удобным временем радиопередач являются перерывы между лекциями, окончание учебного дня, а для студентов, проживающих в общежитиях, — вечерние часы. Для подготовки материалов радиопередач сектором агитации и пропаганды спортклуба должна быть подобрана группа активистов-пропагандистов в 2—3 человека.

*Беседы.* Беседы являются наиболее распространенным средством пропаганды физической культуры и спорта. Пропагандист может организовать беседу в любых условиях: в перерывах между лекциями, при посещении студенческих общежитий или при организационной подготовке какой-то группы студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников. Темы для бесед могут быть разнообразными: от научного обоснования процесса физического воспитания, вопросов методики, врачебного контроля и самоконтроля до анализа результатов спортивных соревнований различного масштаба, материалов, опубликован-

ных в газетах или журналах, телевизионных передач или кинофильмов, посвященных проблемам физической культуры и спорта.

В проведении беседы может участвовать один или несколько пропагандистов. Отличительной чертой беседы является живое общение со слушателями, которые по ходу беседы могут задавать вопросы и высказывать свое мнение по тем или иным проблемам. Пропагандисты должны быть хорошо подготовлены к тому, что во время беседы могут возникать вопросы, не относящиеся непосредственно к той теме, которая была намечена заранее, но иногда содержание беседы на побочную тему оказывается более значительным и полезным, чем на основную. Желательно, чтобы пропагандист при проведении беседы привлек примеры из жизни физкультурного коллектива своего вуза, факультета, курса, учебной группы. Это сделает его рассказ более интересным, конкретным, принесет больше пользы.

Не секрет, что еще многие студенты, аспиранты, преподаватели и сотрудники, особенно девушки и женщины, мало интересуются вопросами физической культуры и спорта; они, как правило, уклоняются от встреч с пропагандистами, не приходят на лекции, доклады, беседы. Опыт подсказывает: чтобы заинтересовать их проблемами физического воспитания, рекомендуется во время вечеров отдыха и дискотек включать показательные выступления спортсменов, например, по спортивной гимнастике, акробатике, ритмической и атлетической гимнастике и по другим видам физических упражнений, сопровождая их комментариями, после чего пригласить на более подробную беседу в удобное для них время.

Полезно проводить со студентами беседы, в которых бы в зависимости от тематики принимали участие работники ректората и деканатов, преподаватели физического воспитания, тренеры по спорту, врачи-специалисты по врачебному контролю, руководители групп здоровья, члены правления спортивного клуба и др.

Жизнь властно требует наряду с повышением качества лекций, докладов, бесед внедрения новых, активных форм: «круглые столы», дискуссионные клубы, информационные «трибуны ученых» и т. п.

*Диспуты. Дискуссии. Вечера вопросов и ответов.* Эти средства устной пропаганды предполагают обсуждение пропагандистом совместно со слушателями какой-либо проблемы из области физической культуры и спорта, ее устный разбор, рассуждение, спор. Они проходят с высокой степенью пропагандистской эффективности. Участвующие в них студенты могут выступить по обсуждаемой и другой (смежной) тематике, принять участие в анализе запланированной или смежной проблемы или даже выдвинуть в процессе разговора свою проблему,

высказать свою точку зрения, поделиться личным опытом, задать вопросы. Данные средства устной пропаганды вызывают у студентов наибольший интерес и обеспечивают самое тесное общение пропагандиста со слушателями-студентами.

### 14.3. Печатная форма пропаганды

К средствам печатной пропаганды относятся: центральная спортивная печать (газеты, журналы, методическая литература), внутривузовская многотиражная газета, стенная печать, стенгазета «молния».

*Центральная печать.* Издательством «Физкультура и спорт» и другими издательствами в нашей стране выпускается большое количество литературы по физической культуре и спорту, в том числе учебники, учебные пособия, книги, брошюры. Активно пропагандируют физическую культуру и спорт журналы «Теория и практика физической культуры», «Физкультура и спорт», «Спортивная жизнь России», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Турист», «Здоровье», «Семья и школа», «Смена» и др. Спортивная информация широко представлена в газете «Советский спорт», а также дается всеми другими газетами страны. Центральная спортивная печать способствует пропаганде физкультурных знаний, обобщает и распространяет передовой опыт, пропагандирует различные формы занятия физическими упражнениями и спортом, повышает к ним интерес. Использование центральной печати в целях пропаганды включает в себя ряд мероприятий:

распространение среди студентов подписки на спортивные газеты и журналы, рекомендации по приобретению специальной литературы для самостоятельного чтения и проработки отдельных публикуемых в них материалов;

устройство витрин и вывешивание в аудиторных корпусах, в студенческих общежитиях, в спортивном клубе и на кафедрах физического воспитания газеты «Советский спорт», отдельных статей из газет и журналов по различной спортивной тематике, статей с комментариями преподавателей кафедры физического воспитания, преподавателей других кафедр, работников деканатов и ректората, общественных организаций, студентов. Материалы на витринах периодически обновляются в зависимости от характера помещенных на них статей. Информация о последних спортивных новостях меняется наиболее часто, иногда ежедневно, ведь она быстро устаревает. Материалы, посвященные проблемам организационной работы, совершенствованию материальной спортивной базы, методические материалы обновляются один раз в две-три недели;

организация хранения подшивки газеты «Советский спорт», других спортивных газет, спортивных журналов, специальной

литературы по физической культуре и спорту в местах, обеспечивающих свободный доступ к ним студентов. Например, в комнатах отдыха студенческих общежитий, в методическом кабинете кафедры физического воспитания, в спортивном клубе;

коллективное чтение, проработка и обсуждение отдельных статей под руководством преподавателя физического воспитания, тренера спортивного клуба, физорга, агитатора спортклуба. Руководителю коллективного чтения необходимо заранее подготовиться, изучить материал, быть способным критически обобщить его, пересказать. Рекомендуется заранее составить план обсуждения, быть готовым к изменению направления при обсуждении; подобрать соответствующий иллюстративный материал (фотографии, рисунки, схемы, диаграммы); связать обсуждение с фактами из жизни учебной группы, факультета, вуза.

*Многотиражная газета.* Большие возможности для широкой пропаганды физической культуры и спорта имеются у многотиражной газеты, издающейся в вузе. Важно, чтобы в редколлегию многотиражки входил специалист по физическому воспитанию (например, преподаватель кафедры физического воспитания), вокруг которого должен быть создан большой актив корреспондентов-пропагандистов. Общее руководство подготовкой материалов для газеты осуществляет сектор агитации и пропаганды спортивного клуба.

В многотиражной газете отражается информация о жизни и деятельности спортивного коллектива вуза, о результатах проведения массовых оздоровительных и физкультурных мероприятий, спортивных соревнований; методические материалы по внедрению здорового образа жизни, а также по самостоятельному использованию студентами, аспирантами, преподавателями и сотрудниками различных форм занятий физической культурой и спортом (утренней гигиенической гимнастики, гимнастики в течение дня, самоподготовки к выполнению норм комплекса ГТО и др.). Представляют большой интерес материалы, подготовленные совместно с поликлиникой или здравпунктом вуза о состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности студентов и о мерах профилактики заболеваний с применением средств физической культуры. Через многотиражную газету полезно вести пропаганду гигиенических знаний и мероприятий, форм и методов закаливания организма.

В газете могут быть постоянные рубрики, интересующие студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников. Например: «Здоровье народа — богатство страны», «За здоровый образ жизни», «Познай свой организм», «Как стать выносливым (сильным, быстрым, ловким, гибким)», «Овладевай техникой

спорта» (о технике различных физических и спортивных упражнений), «Пять строк о спорте» (краткая информация о результатах различных спортивных соревнований).

Редколлегия газеты должна поддерживать постоянную обратную связь с читателями по разделу физической культуры и спорта. Поэтому необходима рубрика «Что нам пишут». Хорошим средством пропаганды физической культуры и спорта, воспитания студенческой молодежи на лучших его образцах является массовый опрос читателей для определения победителей среди студентов и присвоения им призов по таким показателям, как «Веду здоровый образ жизни», «За спортивное мужество», «За спортивное благородство», «За чистую игру» (например, в футболе, хоккее и др.), «Лучший спортсмен группы» (курса, факультета, вуза). Такого рода рубрики и показатели для присвоения призов могут быть в отдельных вузах различными в зависимости от особенностей контингента студентов и условий, в которых протекает их учение, быт, отдых, занятия физической культурой и спортом.

*Стенная печать.* Среди различных средств печатной формы пропаганды видное место занимает стенная печать. В коллективах физической культуры вузов с помощью стенных газет ведется большая пропагандистская и воспитательная работа по физической культуре и спорту. Выпуск стенных газет может осуществляться в общеузовском масштабе. В этом случае редколлегия создается при спортивном клубе и стенгазета отражает спортивную жизнь всего коллектива вуза. Спортивные советы факультетов с помощью своих редколлегий организуют выпуск факультетских стенных газет, тематика которых отражает жизнь физкультурного коллектива факультета. Под руководством бюро спортивных секций должен быть налажен выпуск стенных газет во всех спортивных секциях, где тематика будет отражать вопросы совершенствования деятельности той или иной спортивной секции и развития соответствующего вида спорта в высшем учебном заведении. Общее руководство выпуском стенных газет осуществляет сектор агитации и пропаганды спортивного клуба, он следит за регулярностью их выпуска, содержательностью, злободневностью, правдивостью публикуемого материала, за их художественным оформлением. Для оказания квалифицированной помощи сектору на кафедре физического воспитания выделяются один или несколько преподавателей.

Выходить стенные газеты должны не реже одного-двух раз в месяц. Для регулярного выпуска рекомендуется формирование нескольких сменных редколлегий численностью в три—пять человек, которые разрабатывают тематический план, а также план-макет на свой номер. Секторы агитации и пропаганды спортивного клуба, спортивных советов факультетов, а также

бюро спортивных секций разрабатывают календарный план выпуска газет на учебный год, где указывается дата выпуска, тематика и вопросы, которым преимущественно должен быть посвящен каждый номер, фамилия ответственного сменного редактора.

Сменные редколлегии должны формировать вокруг себя и привлекать к подготовке материалов, а также к оформлению стенгазет спортивный актив. Актив — опора редколлегии. Без него невозможно наладить регулярный выпуск стенных газет. Для выпуска хорошей стенной газеты требуется участие многих членов коллектива вуза, умеющих писать заголовки, рисовать, фотографировать. Поэтому привлечение таких людей к работе в стенгазете — одна из важных задач спортивного клуба.

В стенной газете рекомендуется иметь следующие разделы.

1. Повседневная жизнь коллектива физической культуры. Здесь освещается опыт работы спортивных советов факультетов и бюро спортивных секций. Рассказывается о лучших спортсменах и активистах, успешно сочетающих занятия спортом и общественную работу по физической культуре с хорошей и отличной учебной работой. Дается информация об эффективности использования материальной спортивной базы в вузе, о ее состоянии, совершенствовании и расширении, об обеспечении занимающихся спортивным оборудованием, инвентарем, спортивной одеждой и обувью и др.

2. Естественнонаучные основы физического воспитания. Человек и научно-технический прогресс, гиподинамия и здоровье, физическая культура и научная организация умственного труда. Физическая культура — необходимый элемент здорового образа жизни. Гигиенические основы здорового образа жизни, разумное чередование труда и отдыха, рациональное питание, отказ от вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков). Физическая культура и спорт — важные средства повышения трудоспособности человека, продления его творческой активности. Роль выпускника вуза во внедрении массовой физической культуры, спорта, здорового образа жизни среди трудящихся на производстве. Примеры деятельности выпускников в решении этой важной социальной задачи.

3. Самостоятельные занятия физической культурой, спортом, туризмом. Формы, средства, методика, тесты, методы самоконтроля. Подготовка к выполнению норм комплекса ГТО и разрядной классификации. Использование тренажеров. Советы преподавателя физического воспитания и врача студентам, аспирантам, преподавателям и сотрудникам, занимающимся самостоятельно.

4. Информация о подготовке, проведении и результатах массовых оздоровительных и физкультурных мероприятий, спор-



тивных праздников и вечеров, массовых кроссов, спортивных соревнований в вузе, всесоюзных и международных. Достижения отдельных членов коллектива вуза в учебе, труде и в спорте.

5. Раздел юмора и сатиры вызывает у читателей большой интерес, способствует борьбе с недостатками, заставляет подтягиваться отстающих. Названия раздела могут быть такими: «Крокодил», «Еж», «Шип», «Колючка», «Штрафной удар», «Не в бровь, а в глаз» и др.

Эти и другие разделы могут чередоваться в стенгазете в зависимости от событий и массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий, которые проводятся в коллективе в настоящий момент.

Хорошая стенная газета быстро завоевывает авторитет, и читатели охотно участвуют в ее выпуске. Она ценится за интересный, злободневный, критический материал, острые, бьющие в цель заметки, стихи, карикатуры. Газета должна следить за ликвидацией недостатков, с критикой которых она выступила. Поэтому в газете должны появляться разделы: «Газета выступила. Что сделано», «По следам наших выступлений» и т. п. Необходимо сделать критические выступления газеты действительными.

Распространенной формой привлечения авторского актива является организация так называемых рейдов. Например, поступил сигнал о неблагоприятном положении дел в одной из спортивных секций. Или необходимо проверить, как спортивный клуб готовится к зимнему сезону. Для проверки и исправления недостатков создается рейдовая бригада, которая на основании объективных данных ознакомления с состоянием дел пишет для стенгазеты коллективную корреспонденцию.

Одной из форм привлечения студентов к работе в стенной газете является организация корреспондентских постов. Их создают в том случае, когда редколлегия ставит перед собой задачу помочь в преодолении недостатков в работе спортивных советов факультетов, бюро спортивных секций, при строительстве спортивных сооружений и в других случаях. Активисты, привлеченные в корреспондентский пост, систематически проверяют, как идет работа по исправлению недостатков, и сигнализируют в редколлегию, которая их сигнал немедленно отражает в газете. Посты сохраняются и после опубликования материала в стенгазете. Они следят за тем, что делается для устранения отмеченных недостатков.

Хорошая стенная газета значительно обогащает жизнь коллектива физической культуры вуза и способствует расширению и совершенствованию массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы.

*Стенгазета «Молния».* Широкое распространение в вузах

получила стенгазета «Молния» — оперативное средство информации коллектива о каком-либо одном важном вопросе или событии. Темой газеты-молнии может быть, например, решение спортивного клуба (спортивного совета факультета, бюро спортивной секции) о проведении массового оздоровительного, физкультурного или спортивного мероприятия, посвященного знаменательной дате; успехи или, наоборот, плохие результаты студентов-спортсменов в учебе или в общественной работе; нарушения студентами-спортсменами учебной дисциплины или норм нравственности и результаты обсуждения их в коллективе; итоги выступления спортивных команд вуза (факультета, курса, группы) и отдельных спортсменов в спортивных соревнованиях различного ранга; выполнение членами коллектива высоких норм разрядной классификации (мастера спорта, мастера спорта международного класса и др.); отдельные результаты всесоюзных и международных спортивных соревнований, представляющие большой интерес для коллектива вуза, и другие темы, которые необходимо экстренно довести до сведения студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников вуза или факультета.

Газета «Молния» выпускается по мере необходимости и является как бы приложением к стенной газете. Чтобы привлечь внимание читателей, газета должна быть красочно оформлена, с надписями, сделанными крупным шрифтом. Там, где возможно, текст должен сопровождаться рисунками, фотографиями, простыми таблицами (например, по результатам спортивных соревнований).

При регулярном выпуске «Молния» может стать весьма действенным средством печатной формы пропаганды физической культуры и спорта, воспитания высоких нравственных качеств.

В целом стенная печать на этапе демократизации и гласности может служить важным средством выражения мнения небольшого коллектива студенческой молодежи, спортивной секции, факультета, вуза о постановке массовой физкультурно-оздоровительной работы. Она поможет развитию критики и самокритики, воспитанию общественных корреспондентов.

#### 14.4. Наглядная форма пропаганды

В каждом коллективе физической культуры высших учебных заведений есть возможность применить многие средства наглядной пропаганды. К ним относятся: стенды, витрины, фотовитрины, плакаты, фотоальбомы, доски почета, произведения живописи и скульптуры, филателия со спортивной тематикой, просмотр спортивных кинофильмов и телевизионных передач, реклама (объявления, афиши, лозунги, спортивные значки и

зывает студентов к участию в различных конкретных мероприятиях, приглашает на собрания спортсменов, спортивного актива; на лекцию, беседу, кинофильм или телевизионную передачу на спортивную тему; на занятия в спортивную секцию по новому виду спорта или для участия в массовом оздоровительно-физкультурном мероприятии, в спортивном соревновании. Эффективность рекламы достигается средствами художественной выразительности, кратким энергичным текстом. Например, с учетом решения определенных задач можно в объявлениях и афишах применять такие крылатые выражения и лозунги: «Здоровье — в движении», «Пешком ходить — долго жить», «Познай свой организм», «Тренируйся! Познай радость преодоления», «Все на кросс» и т. п.

Реклама достигает цели, если она проводится непрерывно, систематически. В этом случае, например, реклама какого-то вида физических упражнений может убедить в необходимости приступить к занятиям или принять участие в массовом спортивном соревновании самого недоверчивого студента. Рекламирываться должны доступные студентам мероприятия с учетом их стремлений и интересов.

*Спортивные медали, значки, вымпелы, дипломы, грамоты*, вручаемые за спортивные победы, также служат действенным средством пропаганды физической культуры и спорта.

#### 14.5. Показательная форма пропаганды

Эта форма пропаганды включает проведение с пропагандистской направленностью спартакиад и спортивных соревнований по видам спорта (особенно игр, эстафет); туристских походов и слетов с показом правил выбора маршрута, подготовки снаряжения, организации передвижения, ориентирования на местности и техники безопасности, устройства бивака, установки палатки, организации питания и др.; спортивных парадов, праздников и вечеров с массовыми гимнастическими выступлениями и с показательными выступлениями высококвалифицированных спортсменов по различным видам спорта; показ учебно-тренировочных занятий в спортивной секции, группе ГТО, группе здоровья, в клубе любителей бега и др.

Организуя спортивные соревнования, спортивный клуб и кафедра физического воспитания обязаны позаботиться о том, чтобы на стадионе, на трассе лыжных гонок, в плавательном бассейне все выглядело празднично, нарядно. Соревнования должны проходить четко, организованно, на высоком спортивном уровне. Лишь при соблюдении этих условий они будут выполнять свою пропагандистскую роль.

С успехом для пропаганды могут быть использованы туристские слеты. Спортивный клуб или спортивный совет факультета

могут подготовить несколько туристских групп, которые пойдут по различным маршрутам из разных точек к месту слета. В состав этих групп включаются преимущественно студенты-новички и несколько опытных туристов, которые смогут обучить молодых путешественников первым навыкам туризма и познакомить их с этим видом спорта. На месте слета рекомендуется провести различные спортивные игры и соревнования, самым увлекательным из которых бывает «туристская эстафета». В ее программу могут быть включены бег с рюкзаком, переноска «пострадавшего», переправа через реку, установка палатки, разжигание костра, преодоление различных препятствий.

Значительный пропагандистский эффект дают показательные выступления спортсменов на стадионе, спортивной площадке или в клубе при проведении спортивных вечеров. Они привлекательны разнообразностью программы. Следует избегать повторения элементов одного и того же вида спорта. Большое количество однообразных упражнений снижает внимание зрителей. Велика роль комментатора, ведущего показательные выступления. Ее следует поручать человеку, хорошо знающему спорт и спортсменов-исполнителей. При объявлении очередного номера ведущий должен коротко рассказать о спортсмене, выполняемом упражнении, виде спорта. Объяснения нужно давать четко, громко, не злоупотребляя спортивной терминологией.

Работа по пропаганде физической культуры и спорта предоставляет большие возможности для военно-патриотического воспитания студенческой молодежи. Во многих вузах установились традиции в проведении походов по местам боевой славы отцов и дедов; встреч студентов с ветеранами Великой Отечественной войны, труда, спорта, приглашение их на спортивные праздники и соревнования.

Физическая культура и спорт, как об этом сказано выше, могут пропагандироваться с помощью самых различных форм и средств. Одни из этих средств более доступны, другие — менее в том или ином коллективе вуза. Однако каждый коллектив физической культуры вуза обязан вести пропагандистскую работу, используя формы и средства с учетом имеющихся условий и возможностей. Цель пропаганды — сформировать у членов коллектива вуза правильную точку зрения на значение физической культуры и спорта, их социальный, биологический, воспитательный аспекты. Она является одним из средств массового вовлечения студенческой молодежи в физкультурное движение.

При подведении итогов работы спортивного клуба вуза целесообразно определять эффективность пропаганды физической культуры в своем коллективе. Можно рекомендовать измерять эффективность такого воздействия по следующим показателям: отношение коллектива вуза к различным формам и средствам

пропаганды (интерес, посещаемость лекций, чтение стенгазет, посещение спортивных праздников и вечеров и т. п.); активность студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников в общении с членами сектора агитации и пропаганды спортивного клуба, а также с активом пропагандистов: лекторами, оформителями стенгазет и стендов, авторами агитационно-пропагандистских материалов; уровень реакции на представляемый материал (письма, обращения, социологические опросы и др.); степень сопереживания в зависимости от содержания пропагандистского материала; отношение к сообщаемым материалам: степень осмысления, размышления по поводу содержания, наличие рассуждений и т. п.; степень убежденности в жизненной значимости физической культуры, приводящая к изменению прежних взглядов; степень готовности к применению полученных сведений; фактическая реализация знаний в практической деятельности; систематическое использование физической культуры в режиме труда и отдыха как результат пропаганды.

При контроле за работой пропагандистов оценку их работы можно определять по следующим критериям: результативность усилий пропагандиста, способствующих формированию сознательного отношения студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников к мероприятиям физической культуры как необходимым элементом режима каждого дня; превращение сознательного отношения в твердую убежденность; практическое использование средств и методов физической культуры в повседневной жизни.

## ГЛАВА 15

### НЕТРАДИЦИОННЫЕ ВИДЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И СПОРТА

Естественное стремление людей к физическому совершенству, к оздоровлению побуждает специалистов в области физического воспитания вести поиск новых средств и методов достижения этих целей. Известные и хорошо зарекомендовавшие себя виды спорта традиционно остаются в арсенале средств физической культуры. Однако поиск путей повышения эффективности учебного процесса по физической культуре и массовых оздоровительно-физкультурных мероприятий, формирования у студентов устойчивой потребности в двигательной активности предполагает использование нетрадиционных видов физических упражнений и спорта, пользующихся большой популярностью у студенческой молодежи. Условно их можно объединить в следующие группы: технические виды, игры, единоборства, гимнастика и танцы. В настоящей главе приводится краткое описание этих видов.

**Технические виды** включают в себя акватлон, виндсерфинг,

керлинг, пауэрлифтинг, триатлон, снежный серфер, фристайл, шорт-трек и др.

*Акватлон* зародился в одном из московских вузов. Он включает в себя два раздела: спортивный и боевой. Спортивный раздел представляет собой плавание под водой на время в ластах, ориентирование под водой и т. п.; боевой — борьбу под водой. Эти два направления развивают выносливость, смелость, силу и другие качества. Соревнования проводятся с 1982 г. Клубы любителей акватлона объединились в ассоциацию и предполагают выйти в международные воды.

*Виндсерфинг* — передвижение (гонки) по воде на доске под парусом без руля и без помещения для экипажа. На доске массой 25 кг установлен парус, который свободно вращается вокруг своей оси, что придает сооружению большую маневренность при управлении одним человеком. Виндсерфинг изобретен в Соединенных Штатах Америки, в настоящее время успешно развивается в нашей стране.

*Керлинг* возник в Шотландии еще в XVI в., но получил широкую популярность и признание лишь в нашем столетии. Сейчас в керлинг играют более чем в 15 странах, а в Канаде, Шотландии, США, Швейцарии, Швеции наблюдается массовое увлечение этой игрой. В керлинг могут играть люди в возрасте от 7—10 до 75—80 лет. Для игры на ледяной дорожке длиной 43,93 м и шириной 4,27 м размечаются два «дома», представляющих собой три концентрических окружности синего, белого и красного цвета. Играют в керлинг круглыми, выпуклыми сверху и снизу камнями, имеющими сверху прочно закрепленную рукоятку. Общая масса снаряда составляет 20 кг.

Играют две команды по 4 игрока. Каждый игрок бросает по два камня в каждом туре (игра состоит из 8—12 туров). Команда получает очко за каждый камень, остановившийся в «доме» на меньшем расстоянии от центра, чем камень противника. После того как сделан бросок, партнеры имеют право специальной щеткой расчищать лед в шестиметровой зоне от центра «дома».

Керлинг способствует развитию силы, ловкости, быстроты движений, умения владеть своим телом.

*Пауэрлифтинг* — это троеборье, состоящее из приседания со штангой, жима штанги лежа и тяги штанги. Чемпионаты мира по этому виду троеборья проводятся Международной федерацией пауэрлифтинга с 1975 г. Советские спортсмены впервые приняли участие в чемпионате мира в 1990 г. и заняли 3-е командное место. Командный результат определяется достижениями шести спортсменов, занявших наиболее высокие места в каждой из одиннадцати весовых категорий.

*Перетягивание каната* как организованный вид спорта возникло в 70-х годах прошлого века в Англии. В 1900 г. в Пари-

же и в 1912 г. в Стокгольме перетягивание каната входило в программу Олимпийских игр. После 1963 г., когда была создана Международная федерация этого вида спорта, наступает новый этап его широкого распространения, и он успешно развивается более чем в двадцати странах мира. Команды соревнуются в пяти весовых категориях: легкой (общий вес участников до 560 кг), полусредней (до 640 кг), средней (до 680 кг), полутяжелой (до 720 кг) и тяжелой (до 800 кг). Каждая команда состоит из 8 человек и капитана, который непосредственного участия в перетягивании не принимает, а руководит действиями своих товарищей. Канат должен быть не менее 35 м длиной и от 10 до 12,5 см в окружности. Белые флажки по краям коридора, в котором происходит перетягивание, отмечают середину каната, а красные, расположенные на расстоянии двух метров от середины,— ту линию, за которую команда должна перетянуть своих противников, чтобы выиграть. При этом запрещается тянуть канат лежа на земле. Такое нарушение правил наказывается предупреждением, а за три предупреждения команда дисквалифицируется.

В соревнованиях среди женщин имеется только одна весовая категория — свободная, или открытая, т. е. без ограничения веса участниц. Во время соревнований женщинам разрешается пользоваться перчатками.

*Скейтбординг* — катание на доске с роликами. Занятия проводятся на площадках с асфальтовым или другим ровным и твердым покрытием с участками, имеющими уклоны различной крутизны. Занятия скейтбордингом укрепляют голеностопные, коленные и тазобедренные суставы, способствуют совершенствованию равновесия, развивают ловкость, гибкость, силу, выносливость, быстроту движений.

*Триатлон (троеборье)* включает в себя плавание, велосипедный кросс и бег. Соревнования проводятся в один день без перерыва между видами троеборья. Классический триатлон, культивируемый в международной спортивной практике, включает: плавание на 3,8 км, велокросс на 180 км, бег 42 км (классическая марафонская дистанция). В нашей стране триатлон начинает получать широкое распространение, создана спортивная федерация триатлона, в отдельных регионах проводятся массовые соревнования. В Москве, например, проводится чемпионат среди студентов вузов. Программа триатлона может быть различной, ее могут определять сами спортивные коллективы. Наиболее распространенными программами являются: плавание — 1 км, велокросс — 50 км, бег — 25 км или: плавание — 1,5 км, велокросс — 40 км, бег — 10 км.

*Снежный серфер (монолыжа)* — спуски с гор по снегу на одной лыже с выполнением различных поворотов. Лыжа короткая и широкая, ее передняя часть круто загнута вверх, не-

скольско загнут вверх и задник. Скользящая поверхность имеет десять металлических кантов. Стоять на монольже на большой скорости помогают веревочные «вожжи» с деревянной ручкой, прикрепленные к носку лыжи и в ее центре.

*Фристайл.* В переводе с английского «фристайл» означает «свободный стиль», он представляет собой горнолыжное троеборье, в которое входят: могул — скоростной спуск на горных лыжах по бугристой трассе; лыжный балет — спуск на лыжах по пологому склону с выполнением под музыку элегантных скользящих шагов, прыжков, поворотов и вращений; лыжная акробатика — прыжки на лыжах со специального трамплина с выполнением в воздухе элементов акробатики (двойное сальто, сальто с пируэтом и др.) и с приземлением на лыжи без потери равновесия. Фристайл получил свое развитие более чем в пятидесяти странах мира. По фристайлу проводятся чемпионаты Европы и мира, а также соревнования на Кубок мира. За последние годы фристайл получает все более широкое распространение в нашей стране. Советские спортсмены успешно выступают в международных соревнованиях по этому виду спорта.

*Шорт-трек* (короткая дорожка) — бег на коньках в хоккейной коробке на различные дистанции: 4 круга, 500 м, 1500 м и др. Старт общий, стартуют одновременно не более восьми спортсменов. Победителем объявляется тот, кто первым пересек финишную линию. Бег выполняется на специальных беговых коньках с укороченным лезвием. У нас в стране шорт-трек пользуется большой популярностью, в том числе и среди студенческой молодежи.

**Игры:** бейсбол, сквош, сепактакроу, шафл-борд.

*Бейсбол* (в переводе с английского «бейс» — база, «бол» — мяч). Игра проводится на площадке, представляющей собой сектор, в котором имеется внутреннее поле в виде квадрата со сторонами длиной 27 м 45 см. По углам квадрата расположены базы, внутри квадрата размечен круг, откуда мяч вводится в игру. Игра напоминает русскую лапту, когда игрок после отбивания мяча пробегает по базам. Одновременно играют две команды, время игры не ограничено. Побеждает та команда, которой удастся за девять иннингов (в ходе каждого иннинга соперники по одному разу играют в нападении и в обороне) совершить большее количество полных перебежек по базам и таким образом набрать большее количество очков. Ничьих в бейсболе не бывает; если к окончанию девяти иннингов счет равный, то назначается десятый, одиннадцатый и т. д., пока не определится победитель. Играть в бейсбол можно практически в любом возрасте.

*Сквош* напоминает бадминтон, только игра проводится в «коробке» с бортами более высокими, чем при игре в хоккей. Ракетки несколько более массивные, чем при игре в бадминтон,



мяч диаметром 4 см изготавливается из черной резины. Счет ведется так же, как при игре в бадминтон. В сквош играют более 10 миллионов человек почти в ста странах мира. Советские спортивные организации ведут переговоры с Европейской федерацией сквоша на предмет распространения этой интересной игры в Советском Союзе.

*Сепактакроу* — волейбол без игры руками. Все большую популярность в странах Юго-Восточной Азии приобретает старинный вид спорта «сепактакроу», что в переводе с малайского значит «игра ногой в мяч». В игре участвуют две команды по пять человек, располагающиеся на площадке, равной по размеру корту для бадминтона, с сеткой. Мяч рукой набрасывается на ногу подающего игрока своей команды, а соперники принимают мяч ногой или головой (руками можно только подавать). Далее действуют волейбольные правила счета и трех передач мяча на своей площадке. Игра начинает распространяться и в западных странах.

*Шафл-борд*. Оборудование для игры состоит из восьми деревянных дисков толщиной 25 мм и диаметром 150 мм. Четыре диска окрашены в красный цвет, четыре — в синий. Игра производится клюшками, по форме напоминающими лопату шириной не более диаметра диска, длиной до 1 м 90 см, ее ручка может быть из дерева или из тонкой дюралюминиевой трубки. Играют на продолговатой площадке размером 16×2 м. Играют один на один или двое на двое. Цель игры — послать клюшкой диски из своей базы в треугольник-мишень на противоположном конце площадки. Игра состоит из трех раундов, каждый из них делится на два полураунда. В первом полураунде обе команды начинают игру из 1-го города, во втором — из 2-го. Результаты двух полураундов суммируются. Выигравший два раунда из трех выигрывает всю игру. Шафл-борд развивает глазомер и способность определять расстояние до различных предметов. Эта игра только получает свое развитие.

**Единоборства:** армрестлинг, каратэ, сумо, ушу.

*Армрестлинг* — борьба руками на столе высотой 104,14 см, длиной 92,71 см, шириной 64,77 см. На столах на одинаковом расстоянии от краев и перпендикулярно к ним располагаются «контейнеры» для локтевого сустава борцов. Они имеют П-образную форму (15,24×15,24 см) и выступают над поверхностью стола на 3,81 см. По армрестлингу регулярно проводятся чемпионаты мира, на которых спортсмены выступают по четырем группам: мужчины-правши, мужчины-левши, женщины-правши, женщины-левши. Соревнования проводятся в различных весовых категориях: для мужчин в весе до 59 кг, до 68 кг, до 80 кг, до 90 кг и свыше 90 кг. Для женщин — до 61 кг, до 80 кг, свыше 80 кг. Армрестлинг начинает получать распространение и в нашей стране. В Москве создана федерация по

этому виду борьбы, проводятся чемпионаты Москвы и других регионов.

*Каратэ* — древнейшее военное искусство Востока, в наши дни стало одним из видов спортивного единоборства и получило широкое распространение во всем мире. Оно является лишь состязанием в демонстрации бойцовской техники. Это как бы фехтование на руках и ногах с имитацией ударов по жизненно важным точкам человеческого тела. Искусство бойца заключается в том, чтобы удар рукой или ногой максимальной быстроты и силы в одну из этих точек был остановлен в миллиметре от тела соперника и чтобы боец, наносящий удар, мгновенно занял затем исходное положение. Главное — скорость и концентрация максимальной силы в момент удара. Малейшее касание тела соперника строжайше наказывается. Основа обучения каратэ — максимальная дисциплина, полный контроль спортсмена над своими движениями.

*Сумо* — японский национальный вид единоборства, насчитывающий тысячелетнюю историю. Задача борца — вытолкнуть соперника из круга или заставить его коснуться пола. При этом достаточно, чтобы противник коснулся поверхности дохё любой частью тела или хотя бы заступил пяткой за границу круга. Существует около полусотни классических приемов, с помощью которых можно вытолкнуть противника из круга или бросить на землю. Выступления борцов предшествует традиционная церемония — «вхождение в круг», которая служит своеобразной разминкой, а также психологически подготавливает зрителей. Разминка длится четыре минуты.

*Ушу* — древняя китайская гимнастика, имеющая несколько стилей, начиная от комплекса оздоровительной гимнастики и кончая боевым искусством. Ушу включено в систему обучения в школах и некоторых вузах Китая. Ушу объединяет различные виды упражнений, которые можно выполнять с оружием и без оружия, с партнером или без него. Существует две школы — внешняя и внутренняя. Внешняя школа предполагает твердые и силовые движения, быстроту реакции, гибкость, грациозные, плавные движения, которые подобны танцу. Упражнения внутренней школы включают плавные движения, подобные изометрическим, которые уже получили широкое распространение в западных странах.

**Гимнастика и танцы:** гидроаэробика, йога, стретчинг, шейпинг, джаз-гимнастика, диско-гимнастика, акробатический рок-н-ролл.

*Гидроаэробика* — выполнение физических упражнений в воде, является эффективным средством повышения уровня физической подготовленности для лиц с различным физическим развитием и практически любого возраста. Структура занятий, до-

зирование физической нагрузки, музыкальное сопровождение могут быть такими же, как при занятиях ритмической гимнастикой. Однако сопротивление воды усложняет движения, и его преодоление приводит к более быстрому, чем на суше, развитию силы различных мышечных групп. Гидроаэробика особенно полезна тем, кто стремится похудеть. Систематическое выполнение физических упражнений в воде нормализует деятельность нервной и сердечно-сосудистой систем, снимает излишнюю возбудимость, улучшает сон, делает кожу эластичной и упругой.

*Йога.* Слово «йога» в переводе с древнеиндийского языка означает «союз, соединение, связь, единение, гармония». Философы-материалисты трактуют этот термин как единение, гармонию физического и психологического состояния человека, как гармонию полного физического здоровья и духовной красоты человека. Упражнения, основанные на понимании не только физических, но и духовных, нравственных правил усовершенствования личности,— это и есть система йоги. Известно великое множество ее разновидностей, разделов, упражнений — хатха-йога, раджа-йога, бхагги-йога, тантра-йога. Наиболее важны для понимания на первоначальном этапе освоения йоги Пранаяма — основные дыхательные упражнения и Санкхья — философская основа йоги, а знаменитые асаны йоги — это не просто принятие различных замысловатых поз и расслабление, а настоящая сложная техника контроля над телом и концентрация внимания на нем.

*Стретчинг* — растягивание, включает в себя комплекс поз, способствующих повышению эластичности различных мышечных групп. Для правильного выполнения упражнений стретчинга следует придерживаться следующих требований: прежде чем выполнить упражнение, надо знать, какую конкретную группу мышц оно помогает растягивать; при выполнении упражнений не следует пытаться скопировать движение более гибкого товарища, все движения должны находиться в определенных пределах индивидуального диапазона подвижности суставов, вначале следует применять «легкий стретчинг»; при положении сустава в крайнем разогнутом, согнутом, отведенном или приведенном положении не покачиваться, растягивать связки и мышцы только за счет статического давления, находясь в неподвижном состоянии; в процессе выполнения упражнений дышать спокойно и ритмично; при появлении острых болевых ощущений прекращать выполнение упражнения. Этот вид гимнастики широко используется как вспомогательное средство в различных видах спорта.

*Шейпинг* — эффективное средство для укрепления здоровья и совершенствования телосложения людей различного возраста. Он объединяет в себе упражнения аэробики и атлетической

гимнастики. Имеет большую популярность среди женщин. При занятиях шейпингом интенсивность физической нагрузки дозируется строго индивидуально. Для шейпинга характерен строгий врачебный контроль за состоянием физического развития и функциональной подготовленностью с помощью современной электронной аппаратуры. Получает широкое распространение среди студентов.

*Джаз-гимнастика.* В последние годы под влиянием джазовой музыки началось увлечение джаз-гимнастикой как средством физического воспитания. Возникновение этого направления связано с именем известной американской танцовщицы Айседоры Дункан. Она считается пионером современного сценического джазового танца. Особенность ее искусства заключалась в возрождении античного танца, построенного по законам свободной пластики, введении в танец элемента пантомимы. Оно оказало значительное влияние на формирование различных форм танцевальной ритмико-пластической гимнастики. Характерной особенностью джаз-гимнастики является то, что помимо традиционных средств в ней широко используются элементы джазового танца, который развивался и распространялся одновременно с джазовой музыкой.

Джазовый танец, так же как и музыку, создали американские негры, соединившие основные элементы африканских танцев с движениями европейского танца. Европейский способ танца требует от танцора удержания туловища выпрямленным, закрепленным, с повышенным тонусом брюшного пресса, спины. Эти же черты характерны и для европейской гимнастики. Африканские же танцоры, наоборот, танцуют расслабленно; создается впечатление, что все движения вытекают из абсолютно расслабленных положений, различные части тела двигаются независимо друг от друга, часто с различной скоростью, с разной амплитудой.

Джаз-гимнастика отлично развивает координацию движений, умение управлять своим телом, расслаблять мускулатуру, красиво танцевать современные танцы. Движения джаз-гимнастики являются прекрасным средством укрепления суставов.

*Диско-гимнастика.* В основе диско-гимнастики лежат элементы, характерные для танцев в стиле диско: шаги вперед, в сторону, назад, подскоки, простейшие повороты, выполняемые в единстве с ритмом музыки. По воздействию на организм занимающихся диско-гимнастика приравнивается к таким видам двигательной активности, как бег трусцой (джоггинг), катание на лыжах со скоростью 8—9 км/ч, плавание со скоростью 2,5—3 км/ч, езда на велосипеде со скоростью 20—25 км/ч. Диско-гимнастика может быть использована как средство снижения массы тела.

*Акробатический рок-н-ролл.* Как танец рок-н-ролл популярен

вот уже более 25 лет. Сначала рок-н-ролл являлся танцем-монологом, затем его стали танцевать группой, после чего рок-н-ролл становится танцем-диалогом двух партнеров — мужчины и женщины. По мере совершенствования техники танца в него включались элементы акробатики, и рок-н-ролл становится массовым видом спорта. У рок-н-ролла есть своя международная организация — Всемирная федерация рок-н-ролла. Она насчитывает в своем составе около тридцати стран-участниц. Ежегодно проводится более 20 международных турниров, в том числе: чемпионаты мира, Европы, кубки мира и Европы и др. Все большей популярностью пользуется рок-н-ролл и в нашей стране. Многие элементы этого танца могут быть использованы для занятий с оздоровительными целями.

## ЛИТЕРАТУРА

- Агеевец В. У., Каневец Т. М. Организация физической культуры. М., 1986.
- Адамсон К. В., Титма М. Х., Арвисто М. А., Чесноков А. С. Физическая культура и советский образ жизни. М., 1982.
- Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого. М., 1988.
- Богданова М. В. Вам, молодым. М., 1988.
- Булич Э. Г. Физическое воспитание в специализированных медицинских группах. М., 1986.
- Виленский М. Я. Физическая культура в научной организации процесса обучения в высшей школе. М., 1982.
- Вилькин Я. Р., Каневец Т. М. Организация работы по массовой физической культуре и спорту. М., 1985.
- Волков В. М., Мильнер Е. Г. Человек и бег. М., 1987.
- Лаптев А. П. Гигиена массового спорта. М., 1984.
- Латышкевич Л. А., Матяжов В. С., Шевченко А. А. Каникулы — пора спортивная. Киев, 1981.
- Матяжов В. С. Студенческий лагерь отдыха и спорта. Львов, 1980.
- Мотылянская Р. Е., Ерусалимский Л. А. Врачебный контроль при массовой физкультурно-оздоровительной работе. М., 1980.
- Наш друг бег / Сост. С. Б. Шенкман. М., 1976.
- Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки. Киев, 1984.
- Теория и методика физического воспитания / Под общ. ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова. М., 1976.
- Физическая культура: Общесоюзная базисная учебная программа для высших учебных заведений/Государственный комитет СССР по народному образованию, Государственный комитет СССР по физической культуре и спорту. М., 1990.
- Физическое воспитание / Под ред. В. А. Головина, В. А. Маслякова, А. В. Коробкова и др. М., 1983.
- Юшкевич Т. П., Васюк В. Е., Буланов В. А. Тренажеры в спорте. М., 1989.
- Янсон Л. О. Женская гимнастика в вузе. Тарту, 1975.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение . . . . .	3
Глава 1. Физическая культура в системе обучения и воспитания будущих специалистов . . . . .	5
1.1. Цель и задачи массовой физической культуры в высшем учебном заведении . . . . .	6
1.2. Направления использования средств физической культуры и спорта . . . . .	9
1.3. Формы физического воспитания студентов . . . . .	10
Глава 2. Физическая культура в образе жизни студентов . . . . .	13
2.1. Социально-психологические и психофизиологические особенности студентов . . . . .	13
2.2. Физическая культура в образе жизни студентов . . . . .	16
2.3. Основные характеристики условий и организации учебного труда студентов . . . . .	18
2.4. Здоровый образ жизни студентов . . . . .	22
2.5. Методические основы использования средств физической культуры и спорта в процессе подготовки специалистов . . . . .	26
Глава 3. Социально-психологические и педагогические основы участия студентов в физкультурно-спортивной деятельности . . . . .	31
3.1. Факторы, определяющие интерес студентов к физкультурно-спортивной деятельности . . . . .	31
3.2. Реализация потребностей студентов в физкультурно-спортивной деятельности . . . . .	36
Глава 4. Спортивный клуб . . . . .	43
4.1. Цель, задачи и содержание работы спортивного клуба . . . . .	44
4.2. Права и обязанности клуба и его членов . . . . .	47
4.3. Органы управления и финансовая деятельность спортивного клуба . . . . .	49
4.4. Планирование, организационная и учебно-спортивная работа . . . . .	51
4.5. Взаимодействие спортивного клуба с администрацией, общественными организациями вуза, кафедрой физического воспитания . . . . .	54
4.6. Контроль, учет и отчетность . . . . .	57
Глава 5. Формы и планирование самостоятельных занятий . . . . .	59
5.1. Формы организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы . . . . .	60
5.1.1. Физкультурно-спортивные клубы . . . . .	60
5.1.2. Группы здоровья, общей и специальной физической подготовки . . . . .	61

5.1.3. Спортивные секции . . . . .	67
5.1.4. Индивидуальные занятия . . . . .	68
5.2. Формы организации и проведения занятий . . . . .	69
5.3. Планирование самостоятельных занятий . . . . .	73
<b>Глава 6. Самостоятельные занятия . . . . .</b>	<b>82</b>
6.1. Планирование самостоятельных занятий . . . . .	82
6.2. Формы и организация самостоятельных занятий . . . . .	83
6.3. Методика самостоятельных тренировочных занятий . . . . .	88
<b>Глава 7. Средства для организованных и самостоятельных занятий . . . . .</b>	<b>99</b>
7.1. Ходьба и бег . . . . .	99
7.2. Кросс, эстафеты и «дорожки здоровья» . . . . .	104
7.3. Оздоровительное плавание . . . . .	107
7.4. Ходьба и бег на лыжах . . . . .	109
7.5. Велосипедные прогулки . . . . .	112
7.6. Оздоровительная женская гимнастика . . . . .	114
7.7. Ритмическая гимнастика . . . . .	115
7.8. Атлетическая гимнастика . . . . .	116
7.9. Спортивные и подвижные игры . . . . .	118
7.10. Спортивное ориентирование . . . . .	119
7.11. Походы выходного дня . . . . .	122
7.12. Тренажеры . . . . .	124
<b>Глава 8. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия . . . . .</b>	<b>127</b>
8.1. Виды, задачи, принципы проведения физкультурно-спортивных мероприятий . . . . .	127
8.2. Спортивные соревнования . . . . .	128
8.3. Планирование и организация массовых физкультурно-спортивных мероприятий . . . . .	130
<b>Глава 9. Физическая культура в студенческом общежитии . . . . .</b>	<b>136</b>
9.1. Планирование и организация работы по физической культуре и спорту в условиях общежития . . . . .	136
9.2. Стимулирование физического самовоспитания студента в процессе оздоровительно-физкультурной работы . . . . .	142
9.3. Основные требования к педагогическому руководству физкультурным досугом студентов . . . . .	144
9.4. Комната здоровья . . . . .	146
<b>Глава 10. Студенческие оздоровительно-спортивные лагеря . . . . .</b>	<b>146</b>
10.1. Подготовка и материальное обеспечение лагеря . . . . .	149
10.2. Лагерная жизнь и структура руководства . . . . .	152
10.3. Физкультурно-оздоровительная и учебно-спортивная работа . . . . .	154
10.4. Медико-санитарное обеспечение . . . . .	156
<b>Глава 11. Основы гигиены массовой физической культуры . . . . .</b>	<b>158</b>
11.1. Личная гигиена . . . . .	159
11.2. Рациональное питание . . . . .	162
11.3. Вредные привычки — разрушители здоровья . . . . .	163
11.4. Закаливание . . . . .	174
<b>Глава 12. Подготовка, воспитание и совершенствование деятельности студенческого общественного физкультурного актива . . . . .</b>	<b>179</b>
12.1. Роль и функции общественного физкультурного актива . . . . .	179
12.2. Формы, организация и методика подготовки и совершенствования квалификации физкультурного актива . . . . .	183



12.3. Планирование подготовки и привлечение общественных физкультурных кадров к активной деятельности . . . . .	
Глава 13. Медицинское обеспечение массовой физической культуры и спорта в вузе . . . . .	
13.1. Формы врачебного контроля . . . . .	
13.2. Самоконтроль занимающихся за состоянием своего организма . . . . .	
Глава 14. Пропаганда массовой физической культуры и спорта . . . . .	
14.1. Задачи и формы пропаганды . . . . .	
14.2. Устная форма пропаганды . . . . .	
14.3. Печатная форма пропаганды . . . . .	
14.4. Наглядная форма пропаганды . . . . .	
14.5. Показательная форма пропаганды . . . . .	
Глава 15. Нетрадиционные виды физических упражнений и спорта . . . . .	
Литература . . . . .	