ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Физико-технический факультет

Кафедра «Информатика и вычислительная техника»

РЕФЕРАТ

по физической культуре

ТЕМА: Профилактика заболеваний средствами физической культуры

Студент 1 ускоренного курса ИВТ

Очная форма обучения

Васильянов Андрей Игоревич

Телефон:+380714429032

Email: viandrivasilkov@gmail.com

Преподаватель

к.п.н., профессор

Белых Сергей Иванович

Донецк – 2020

**Содержание**

1. Ведение
2. Активность человека, средства физической культуры и спорта
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка
4. Практика физического воспитания молодежи
5. Вывод

**Ведение**

Важными методами профилактики болезней и важнейшими факторами совершенствования, укрепления здоровья, в конечном итоге повышает творческую активность человека, его работоспособность

Физическая культура является частью передовой культуры, достоянием всего народа. Это мощное средство не только физического совершенствования и оздоровления, но также и воспитания социальной, трудовой, творческой активности граждан. Физическая культура не исчерпывается упражнениями, спортом, гимнастикой, играми и туризмом: она включает общественную и личную гигиену труда, быта, использование естественных сил для закаливания, правильный режим труда, отдыха и питания.

Систематически применяемые физкультура и спорт - это молодость, которая не зависит от паспортного возраста, это старость без болезней, оживленная оптимизмом, долголетия, и наконец - здоровье.

Для сохранения и укрепления здоровья, предупреждения болезней и преждевременной старости необходимо сознательная, высококультурная поведение людей, основанная на понимании сложных закономерностей, формирующих состояние здоровья людей и характер болезней.

Так называемые "болезни цивилизации" можно лечить с помощью физической активности и правильного режима. В нашей стране осуществляется широкий комплекс мероприятий, имеющих целью создание нормальных условий труда и быта, оздоровление внешнего - в том числе и производственного - среды, дальнейшее развитие здравоохранения.

И все же активность человека, средства физической культуры и спорта важны методами профилактики болезней и важнейшими факторами совершенствования, укрепления здоровья, в конечном итоге повышает творческую активность человека, его работоспособность.

Более двух третей населения страны не занимается физкультурой систематически. Среди причин этого - и недостаток свободного времени, и удаленность спортивных баз от места проживания, и некоторые психологические моменты, такие, например, как отсутствие привычки к занятиям, чувство скованности, что останавливает многих перед занятиями оздоровительным бегом. И наконец, одной из причин, не имеет оправданий, является лень. Есть и еще одна важная причина, мешающая развитию физической активности людей - отсутствие знаний и умений заниматься. Литературы для тех, кто занимается самостоятельно, кажется очень мало.

**Активность человека, средства физической культуры и спорта**

В преамбуле устава Всемирной организации здравоохранения написано: "Здоровье - это состояние полного физического, психического и социальной гармонии, а не только отсутствие болезней и физических дефектов". Здоровье во многом зависит от взаимоотношений человека со средой его обитания, обществом и производством. Исходя из этого, можно определить здоровье также как состояние организма человека, его физических и психических качеств, обеспечивает ей возможность активно жить на работе в различных условиях окружающей среды и противостоять его неблагоприятным факторам.

Для поддержания оптимальных физических и психических качеств необходима постоянная двигательная активность, прежде всего влияет на обменные процессы в организме. Физическая тренировка способствует сохранению здоровья, повышает устойчивость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды (инфекции, радиации, колебаний температуры, атмосферного давления, содержания кислорода в воздухе и т.д.), увеличивает резервные силы организма, позволяющие переносить более значительные физические и психические нагрузки. Все это в конечном итоге способствует высокой активности человека, удлинению ее творческой жизни.

Бесспорно, что физкультурные занятия, положительно влияя на человека, повышают эффективность его труда. Однако отдача от таких занятий проявляется опосредованно через ряд составляющих: повышение работоспособности, сокращение экономических расходов от потерь рабочего времени при утомляемости рабочих или болезни, улучшение профессиональных двигательных навыков, повышение общественной активности, улучшение трудовой дисциплины, лучшее использование свободного времени.

Специалисты пытаются разработать ориентировочные данные для определения эффективности различных мероприятий области организации труда. Понятно, что их нельзя рассматривать как нормативы, пригодные для всех случаев, это лишь возможные резервы роста производительности труда. Однако использование физических методов воспитания, тренировок и закаливания в трудовых коллективах не исчерпывается показателями экономической эффективности. Физкультурные занятия обеспечивают повышение общей культуры, широкое оздоровление, снижение уровня заболеваний, увеличение средней продолжительности жизни и рост интеллектуально-психологического потенциала народа.

**Профессионально-прикладная физическая подготовка**

Принцип органической связи физического воспитания с практикой трудовой деятельности наиболее конкретно воплощается в профессионально-прикладной физической подготовке. Хотя этот принцип распространяется на всю социальную систему физического воспитания, именно в профессионально-прикладной физической подготовке она находит свое специфическое выражение.

В качестве своеобразного вида физического воспитания профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой педагогически направленный процесс обеспечения специализированной физической подготовленности к избранной профессиональной деятельности. Иначе говоря, это в своей основе процесс обучения, обогащает индивидуальный фонд профессионально полезных двигательных умений и навыков, воспитание физических и непосредственно связанных с ними способностей, от которых прямо или косвенно зависит профессиональная дееспособность.

Известно, что результативность многих видов профессионального труда существенно зависит, кроме всего прочего, от специальной физической подготовленности, приобретаемой путем систематических занятий физическими упражнениями, адекватными в определенной степени требованиям данной профессиональной деятельности и ее условий к функциональным возможностям организма. Эта зависимость получает научное обоснование в свете углубленных представлений о закономерностях влияния различных сторон физического и общего развития индивида в процессе жизнедеятельности. Опыт практического использования этих закономерности и привел в свое время к становлению особой разновидности физического воспитания - профессионально-прикладной физической подготовки.

Профессионально-прикладная физическая подготовка осуществляется прежде всего в качестве одного из разделов обязательного курса физического воспитания в профессионально-технических училищах, средних специальных и высших учебных заведениях, а также в системе научной организации труда в период основной профессиональной деятельности трудящихся, когда это необходимо по характеру и условиями труда.

Необходимость дальнейшего совершенствования и внедрения профессионально-прикладной физической подготовки в системе образования и сферы профессионального труда определяется определенными причинами и обстоятельствами.

Время, затраченное на освоение современных практических профессий и достижения профессионального мастерства в них продолжают зависеть от уровня функциональных возможностей организма, имеющих природную основу, от степени развития физических способностей индивида, разнообразия и совершенства приобретенных им двигательных умений и навыков.

Производительность достаточно многих видов профессионального труда, несмотря на падение доли грубых мышечных усилий в современном материальном производстве, прямо или косвенно продолжает быть обусловленной физической дееспособностью исполнителей трудовых операций, причем не только в сфере преимущественно физического труда, но и в ряде видов трудовой деятельности смешанной (интеллектуально-двигательной) характера. В целом же нормальное физическое состояние, без которого не мыслится здоровье и эффективное функционирование, остается важнейшей предпосылкой устойчиво высокой плодовитости любой профессионального труда.

Сохраняется проблема предупреждения возможных негативных воздействий определенных видов профессионального труда и его условий на физическое состояние трудящихся; хотя эта проблема решается многими средствами оптимизации содержания и условий труда, в том числе социальными, научно-техническими и гигиеническими, важную роль между них играют факторы профессионально-прикладной физической культуры.

Перспективные тенденции обще социального и научно-технического прогресса не освобождают человека от необходимости постоянно совершенствовать свои деятельностные способности, а их развитие в силу естественных причин неотделим от физического совершенствования индивида.

Сущность основных задач, решаемых в процессе профессионально-прикладной физической подготовки, состоит в том, чтобы:

• Пополнить и усовершенствовать индивидуальный фонд двигательных умений, навыков и физкультурно-образовательных знаний, способствующих освоению выбранной профессиональной деятельности, полезных уникальных и нужных вместе с тем в процессе профессионально-прикладной физической подготовки в качестве ее средств;

• интенсифицировать развитие профессионально важных физических и непосредственно связанных с ними способностей, обеспечить устойчивость повышенного на этой основе уровня дееспособности;

• Повысить степень резистентности организма в отношении неблагоприятных воздействий окружающей среды, в которой происходит трудовая деятельность, способствовать увеличению его адаптационных возможностей, сохранению и укреплению здоровья;

• Способствовать успешному выполнению совместных задач, реализованных в системе профессиональной подготовки кадров, воспитанию нравственных, духовных, волевых и других качеств, характеризующих целеустремленных, высокоактивных членов общества.

Эти задачи следует в каждом отдельном случае конкретизировать применительно к специфике профессии и особенностей контингентные тех, кто занимается. Ясно также, что профессионально-прикладная физическая подготовка может быть достаточно эффективной только в сочетании с другими составляющими

социальной системы воспитания в целом, где задачи по подготовке к трудовой деятельности не сводятся к частичным ближайших задач, характерных для отдельных этапов профессионально-прикладной подготовки, и решаются не эпизодически, а перманентно.

Первостепенную роль в их реализации играет полноценная общая физическая подготовка. На базе создаваемых ею предпосылок и строится специализированная профессионально-прикладная физическая подготовка. Специализация ее необходима, поскольку к тому обязывает специфика профессиональной деятельности и ее условий.

Проблема нормативных критериев профессионально-прикладной физической подготовленности пока решена лишь частично и преимущественно в первом приближении, что объясняется как множественностью имеющихся профессий и их динамичным обновлением, так и недостаточно массированным развертыванием соответствующих исследований, хотя некоторые ориентировочные нормативы уже включены в действующие официальных программ профессионально прикладной физической подготовки.

В качестве основных средств ППФП используют довольно разнообразные формы физических упражнений из числа тех, которые сложились в базовой физической культуре и спорте, а также упражнения, преобразованные и специально конструируемые в соответствии с особенностями конкретной профессиональной деятельности (как специально-подготовительные).

Было бы ошибкой считать, что адекватными средствами могут служить только упражнения, аналогичные по форме профессионально-трудовым двигательным действиям. Сводить только к ним средства ППФП, как это делалось в свое время в попытках приблизить физическую культуру к трудовой практике путем простой имитации в занятиях физическими упражнениями отдельных трудовых действий, например слесаря, молотобойца, землекопа и т.д., - значит искажать саму ее сущность .

Особенно мало пригодным такой подход стал в современных условиях, когда для многих видов трудовой деятельности характерны микро движения, локальные и региональные двигательные действия, сами по себе ни в коей мере не достаточные для оптимального развития двигательных способностей, причем и режим выполнения их зачастую все больше приобретает черты, обусловливающие производственную гиподинамию со всеми ее опасностями для нормального физического состояния организма.

Вместе с тем это не значит, что в современной ППФП вообще нецелесообразно моделировать определенные особенности трудовой деятельности. Однако моделирование не сводится здесь к формальной имитации трудовых операций, а предполагает преимущественное выполнение упражнений, позволяющих направленно мобилизовать (эффективно проявить в действии) именно те профессионально важные функциональные свойства организма, двигательные и сопряженные с ними способности, от которых существенно зависит результативность конкретной профессиональной деятельности .

При этом бывает целесообразно воспроизводить и существенные моменты координации движений, входящих в состав профессиональной деятельности, но при условии, если соответствующие упражнения могут дать образовательный, развивающий или поддерживающий тренированность эффект как действенные средства реализации хотя бы некоторых из задач, преследуемых в ППФП. Главным образом в силу такого моделирования особенностей профессиональной деятельности состав средств ППФП и приобретает свою специфику.

Значительная часть упражнений, используемых в качестве средства ППФП, представляет собой прикладные упражнения. Такими правомерно считать те упражнения, с помощью которых производят двигательные умения и навыки, которые находят применение в обычных условиях профессиональной деятельности (часто при выполнении действий вспомогательного характера) или в экстремальных условиях, возможных в ней.

Естественно, что особое место непосредственно прикладные упражнения занимают в ППФП тогда, когда она строятся применительно к профессиональной деятельности, включающей в большом объеме двигательную активность в форме основных, необходимых -в обыденной жизни двигательных действий, когда эффективность профессиональной деятельности прямо зависит от разнообразия и налаженности двигательных навыков, а также когда для адекватных действий в экстремальных ситуациях профессиональной деятельности нужны специализированные сложные двигательные навыки.

Состав средств ППФП в таких случаях, понятно, наиболее специфичен.

Менее специфические те средства ППФП, которые используются преимущественно для воспитания физических качеств и производных от них способностей, так или иначе влияют на эффективность профессиональной деятельности и обусловливающих ее воздействие на человека. Ведь при осуществлении задач по их воспитанию нужно руководствоваться закономерностями не только прямого, но и косвенного переноса тренировочного эффекта упражнений, используя и общий (неспецифический) эффект адаптации к различным видам мышечной деятельности и факторам среды.

Стремление профилировать физическую подготовку применительно к требованиям профессии выразилось, кроме прочего, в создании особой разновидности гимнастики - профессионально-прикладной гимнастики и культивировании профессионально-прикладных видов спорта. Как уже ясно, типичные для них упражнения и методика их применения характеризуется, с одной стороны, моделированием форм и особенно существенных моментов координации движений, входящих в профессиональную деятельность, а с другой - более направленными и в конечном счете более высокими, чем в ней , требованиями к двигательным и связанным с ними способностям.

В комплексе упражнений и методике профессионально-прикладной гимнастики часто преимущественно выражен своего рода аналитический подход, при котором последовательно конструируются необходимые формы движений и осуществляется избирательно направленное воздействие на определенные звенья опорно-двигательного аппарата, его морфофункциональные качества, причем исходя не только из требований, предъявляемых профессиональной деятельностью, но и из необходимости профилактики возникающих в ходе ее неблагоприятных воздействий на физическое и общее состояние работника, на что направлено, в частности, гимнастические упражнения, предупреждающие и корректирующие нарушения осанки, обусловленные особенностями рабочей позы.

В профессионально-прикладных видах спорта ярко выраженный целостно акцентированное воздействие на развитие двигательных и тесно сопряженных с ними способностей, имеющих существенное значение для совершенствования в профессиональной деятельности. Согласно ориентированное спортивное совершенствование может оказывать прямое положительное влияние на профессиональную деятельность, при условии, конечно, если предмет спортивной специализации имеет значительную общность с профессиональной деятельностью как по операционной состава действий, так и по характеру способностей, которые проявляются. Именно это является определяющим при выборе профессионально-прикладных видов спорта представителями той или иной профессии.

Добавляя первостепенное значение собственно-прикладным упражнениям как факторам ППФП, не вытекает, однако, забывать, что ими далеко не исчерпывается вся совокупность действующих средств физической подготовки в выбранной профессиональной деятельности. В зависимости от конкретно состоит индивидуальной системы занятий физическими упражнениями и особенностей выбранной профессии существенную роль в реализации задач, преследуемых в процессе ППФП, могут играть и средства общей физической подготовки.

Как уже говорилось, выбор и применение их, насколько это возможно и целесообразно, следует специализировать с учетом специфики профессиональной деятельности, чтобы исключить отрицательный перенос на нее эффекта неадекватных упражнений (в частности, вероятен в тех случаях, когда в процессе физической подготовки или производятся закрепляются навыки, вступающих в противоречие с навыками производственных операций по тем или иным ключевым моментам координации движений).

В целом вероятность отрицательного переноса сравнительно невелика, во всяком случае, значительно меньше (при том, что уровень двигательной активности в большинстве современных профессий невысокая), чем вероятность положительного интегративного влияния на дееспособность систематически используемых распространенных средств общей физической подготовки.

Целесообразно, несмотря на это, для усиления ее прикладной направленности отдавать предпочтение тем средствам, при прочих равных условиях с большим положительным эффектом способствуют увеличению функциональных возможностей организма, лимитирующих результативность профессиональной деятельности и сопротивляемость по отношению к неблагоприятным воздействиям, вероятным в конкретных условиях труда.

Методика ППФП в главном базируется на последовательном воплощении общих педагогических принципов и основных принципов методики физического воспитания (гл. III), конкретизируются применительно к особенностям ее содержания и построения в реальных условиях профессионального образования и жизнедеятельности.

Важнейшее значение для рационального построения ППФП в целом имеет, как уже подчеркивалось, обеспечение органической взаимосвязи, единства общей и специальной физической подготовки. Это означает прежде всего, что при построении ППФП необходимо опираться на предпосылки, создаваемые предшествующей и сопутствующей общей физической подготовкой: гармоничное развитие основных жизненно важных физических качеств, формирование богатого фонда разнообразных двигательных умений и навыков.

Только с опорой на эти фундаментальные предпосылки ППФП может осуществиться с наибольшей эффективностью, без лишних затрат времени и энергии. От того, какой была общая физическая подготовка будущего специалиста во время прохождения базового курса физического воспитания (в общеобразовательной школе, других учебных заведениях), и от того, как она проводится в дальнейшем (в те или иные периоды многолетней профессионально-трудовой деятельности), во многом зависит и содержание ППФП, и ряд конкретных черт ее рационального построения.

В частности, от этого зависит состав используемых средств ППФП, так как входящие в нее виды физических упражнений включают элементы и варианты ранее выработанных форм движений и нередко аналогичны по координационной основе двигательным действиям, осваиваемым в базовом курсе физического воспитания в аспекте общей физической подготовки (стр циклических локомоторных упражнений, упражнения на поддержание равновесия тела в условиях, затрудняющих, оперирование с различного рода предметами, поднимание и переноска тяжестей и т.д.).

Воплощение принципа единства общей и профессионально-прикладной физической подготовки предполагает вместе с тем определенное профилирование общей физической подготовки применительно к особенностям профессии как в период овладения ею, так и в годы последующей профессионально-трудовой деятельности. В зависимости от ее специфики в этой связи целесообразно:

• усиливать те из компонентов общей физической подготовки, более других способствуют развитию профессионально важных физических и связанных с ними способностей (по механизму положительного переноса тренированности), соответственно перераспределяя время и усилия, затрачиваемые в различных ее разделах;

• в период становления профессиональных двигательных навыков избегать в процессе общей физической подготовки тех упражнений, которые могут негативно повлиять на формирование данных навыков; для этого надо, конечно, четко представлять закономерности положительного и отрицательного переноса навыков, чтобы использовать эффект положительного переноса и не вызвать негативного;

• включать в общую физическую подготовку в достаточном объеме нагрузки, тренируют, противодействуя неблагоприятному влиянию на здоровье и дееспособность профессиональной гиподинамии (особенно когда профессиональная деятельность отличается крайне низким уровнем двигательной активности), а также выборочно направлены комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции отдельных отклонений в физическом состоянии и развитии организма, вероятных при хроническом воздействии неблагоприятных факторов и условий профессиональной деятельности.

Речь здесь идет, в частности, о направленном и соответственно нормированном по величине нагрузки использовании упражнений, избирательно стимулируют развитие тех жизненно важных физических качеств индивида, практически не проявляются или мало оказываются в профессионально-трудовой деятельности, а также упражнений, способствующих увеличению резистентности организма относительно негативного влияния специфических условий труда во внешней среде, упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки, возникающих в силу особенностей рабочих поз и т.д.

Такое профилирование общей физической подготовки в определенном отношении сближает ее с ППФП. Но это сближение было бы неверно понимать как возможность замены одной из них другой. При том, что они тесно взаимосвязаны, в них решаются неоднозначные задачи разными способами и методами. И тогда, когда общая физическая подготовка профилируется относительно особенностей профессионального труда, она должна быть направлена ​​не только на реализацию сугубо утилитарных задач, но главным образом на обеспечение всестороннего физического совершенствования человека, которого бы деятельность он ни избрал свою профессию.

Одна из основных проблем методики ППФП вытекает из необходимости обеспечить адекватное и систематическое моделирование требований, предъявляемых профессиональной деятельностью к функциональным возможностям организма, с постепенным превышением уровня этих требований. Здесь есть свое противоречие.

Ясно, что вполне точно и полно воспроизвести эти требования можно только путем выполнения трудовых действий в режиме и условиях, характерных для профессиональной работы, но если сам по себе он предъявляет сравнительно невысокие по интенсивности и узкие требования к физической дееспособности (что, как уже отмечалось, характерно для многих видов современного профессионального труда), то точное моделирование их в процессе ППФП не позволит обеспечить необходимую действенность модельных упражнений как факторов увеличения функциональных возможностей.

Именно поэтому моделирование требований профессиональной деятельности при построении ППФП оправдано постольку, поскольку оно обеспечивает эффективность используемых средств подготовки, и должно происходить с определенными вариациями, которые способствуют не только адаптации к профессиональному труду, но и увеличению его результативности.

Принципиально модельное воспроизведение в процессе ППФП тех или иных требований профессиональной деятельности имеет тем большее значение, чем выше уровень мобилизации двигательных и других возможностей организма, необходимых для ее результативного осуществления.

Если эти требования очень высокие (как, например, в экстремальных условиях профессиональной деятельности военнослужащих, пожарных, водолазов, испытателей авиационной техники), то сначала их приходится моделировать с ограничениями, а затем постепенно увеличивать нагрузку в модельно-тренировочных упражнениях, вплоть до превышения уровня аналогичных профессиональных нагрузок, чтобы создать своего рода запас прочности по отношению к ним.

В таких случаях наиболее эффективным средством увеличения функциональных резервов организма, мобилизуемых в экстремальных условиях профессиональной деятельности, могут служить занятия соответствующим профессионально-прикладным видом спорта, организованные в форме систематической тренировки и участия в. соревнованиях. Избирательное же моделирование отдельных требований профессиональной деятельности в процессе ППФП достигается преимущественно средствами профессионально-прикладной гимнастики, в том числе упражнениями на специализированных тренажерах (например, на тренажерах типа центрифуг и допингов в ППФП летчиков, монтажников-высотников и работников других специальностей, предъявляющих высокие требования к функциям вестибулярного аппарата).

Хотя степень интенсивности физических усилий в большинстве современных видов профессиональной деятельности сравнительно невысока и стабильна, в методике построения ППФП следует руководствоваться принципом постепенного прироста тренирующих нагрузок, причем в той мере, в какой это необходимо не только для подготовки к конкретным профессионально-трудовых нагрузок, но и для общего подъема уровня функциональных возможностей организма, укрепления и сохранения здоровья.

Здесь так же, как и в физическом воспитании в целом, разумеется, не может быть некоторых универсальных количественных норм прироста нагрузок, одинаково пригодных во всех случаях, поскольку границы целесообразного увеличения и динамика их зависят от многих переменных обстоятельств, в том числе от реально складывающейся суммарного объема нагрузок и режима занятий физическими упражнениями в индивидуальном образе жизни (например, одни параллельно с ППФП уделяют массу времени и сил углубленным занятиям тем или иным видом спорта, а в других основные занятия физическими упражнениями ограничиваются преимущественно или исключительно рамками ППФП).

В общем виде система занятий по ППФП при их организации в официальном порядке регламентируется унифицированными программами, разрабатываемыми обычно для групп родственных или профессий отдельных профессий. Основными формами занятий при этом служат, как правило, определены формы, имеющие типичную в физическом воспитании структуру (гл. X), варьируется в зависимости от особенностей содержания и условий построения занятий.

Нередко, особенно в рамках обязательного курса физического воспитания в специальных учебных заведениях, определенные занятия, включающие материал ППФП, являются комбинированным и. Профессионально-прикладные упражнения в них выполняются наряду с упражнениями, используемыми в качестве средства общей физической подготовки, что, помимо прочего, обусловлено дефицитом учебного времени. В таких случаях рациональная компоновка различных занятия, состоящий, определяется по правилам построения комплексного урока (гл. X; 2.2).

При большой трудоемкости решаемых задач по формированию сложных профессионально-прикладных двигательных навыков или избирательному массированному воздействию на развитие профессионально важных физических способностей обычно не только отдельные занятия, но и серии их строить как одно предметные - сконцентрированы в основной части преимущественно на реализации одной из таких задач.

Соотношение равно предметных и комбинированных занятий по курсу физического воспитания, включая материал ППФП, зависит во многом от общего бюджета времени, выделяемого на курс в целом, и сложности решаемых задач. Чем больше время и чем сложнее задачи, тем чаще следует практиковать равно предметные занятия; если же бюджет времени мал, целесообразно при одинаковых прочих условиях большую часть занятий делать комбинированными.

В качестве одной из эффективных форм организации и интенсификации занятий по ППФП практикуют соревнования в профессионально-прикладных упражнениях. Соревновательные формы занятий наиболее широко представлены, естественно, в случае углубленной специализации в избранном профессионально-прикладном виде спорта. Система занятий при этом приобретает характер специализированного спортивной тренировки и регулярного участия в соревнованиях, выдвигает особую проблему рационального сбалансирования спортивной, профессионально-образовательной и трудовой деятельности.

Для спортсменов, не переходят в сферу спорта высших достижений, приоритетными должны быть, конечно, не собственно-спортивные интересы.

Немаловажную роль в осуществлении ППФП могут играть и не сводимые к спортивным самодеятельные физкультурные занятия, включающие профессионально-прикладные упражнения наряду с другими средствами физического самовоспитания в режиме повседневного быта и удлиненного активного отдыха (в частности, в форме ежедневной индивидуальной зарядки, физкультурно-кондиционной тренировки, туристских походов). Понятно, что фактический вклад таких занятий в ППФП особенно зависит от степени приобщения к физической культуре, понимание сути ППФП и методической подготовленности к самостоятельному использованию ее средств и методов.

Для реализации некоторых задач, преследуемых в ППФП, могут быть использованы кроме указанных и малые формы занятий, практикуемые в рамках производственной физической культуры (см. Об их гл. X; 3.1). Хотя возможности их в этом отношении сравнительно узкие, не следует пренебрегать ими, в частности при решении задач, предусматривающих выработку умения самостоятельно целесообразно регулировать оперативную работоспособность в процессе трудовой деятельности, и задач по предупреждению регресса достигнутой в результате ППФП специфической тренированности.

Таким образом, большинство принятых в системе физического воспитания и самовоспитания форм занятий может быть использовано в той или иной степени в целях ППФП. Вместе с тем содержание их определяется не только требованиями профессиональной деятельности и не замыкается на ней. ППФП непременно нужно рассматривать в единстве с другими составляющими целостной системы воспитания и в зависимости от их характера в индивидуально-конкретном выражении находить наиболее оправданное на том или ином этапе соотношение различных форм занятий, позволяющих реализовать личностно и социально значимые цели.

**Практика физического воспитания молодежи**

Физическая культура - неотъемлемая часть жизни человека. Она занимает достаточно важное место в учебе, работе людей. Занятием физическими упражнениями играет значительную роль в работоспособности членов общества, именно поэтому знания и умения по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях различных уровней поэтапно. Немалую роль в дело воспитания и обучения физической культуре вкладывают и высшие учебные заведения, где в основу преподавания должны быть положены четкие методы, способы, которые в совокупности выстраиваются в хорошо организованную и налаженную методику обучения и воспитания студентов.

Составной частью методики обучения физической культуре является система знаний по проведению занятий физическими упражнениями. Без знания методики занятий физкультурными упражнениями невозможно четко и правильно выполнять их, а следовательно эффект от выполнения этих упражнений уменьшиться, если не совсем пропадет. Неправильное выполнение физкультурных занятий приводит лишь к потере лишней энергии, а следовательно и жизненной активности, что могло бы быть направлено на более полезные занятия даже теми же физическими упражнениями, но в правильном исполнении, или другими полезными делами.

Разработка методики занятий физическими упражнениями должна производиться высокопрофессиональными специалистами в области физической культуры, так как неправильная методика выполнения может привести и к более серьезным последствиям, даже к травмам. Тем более в высших учебных заведениях, где нагрузка должна быть более усложненная - методика занятий физкультурой должна быть более четко, правильно разработана и детализирована.

Кроме разработки самой методики занятий физкультурными упражнениями важной частью методики физического воспитания и обучения студентов является передача преподавателем и усвоение студентами знаний, навыков, умений с целью развития и совершенствования физических способностей.

Физическое воспитание и обучение студентов состоит из теоретических, практических и контрольных занятий, которые определяются методикой и концепцией преподавания, принятой в данном высшем учебном заведении.

Раскрывая все эти разделы отметим, что каждый имеет свою особенность, выполняет определенные цели и направлен на конкретный результат. И конечно же имеет свою особую методику. Любая учебная программа по физической культуре предполагает наличие обязательного теоретического раздела. Эта часть физического воспитания и обучения излагается студентам в форме лекций в логической последовательности. Тем самым формируется теоретический слой знаний у студентов по физической культуре. Это будет служить основой для формирования умений у студентов по выполнению физических упражнений и проложит путь для следующего раздела.

Практический раздел состоит из двух подразделов:

• практический -Методика-практического;

• тренировочный - учебно-тренировочного.

В каждом семестре система практический занятий, имеющая методическую и учебно-тренировочную направленность, строится как законченный модуль, соответствующий прохождению различных разделов программы. Эти модули завершаются выполнением студентами на занятиях соответствующих контрольных заданий и тестов, характеризующих степень усвоения учебного материала. Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию о степени усвоения учебного материала. В конце семестра и учебного года студенты, выполнившие учебную программу сдают зачет по физической культуре, состоящий из трех разделов:

• теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками;

• общая физическая и спортивно-техническая подготовка;

• необходим - жизненно необходимые умения и навыки по укреплению здоровья и здоровому образу жизни.

Итак раскрыв все разделы физического воспитания и обучения студентов мы можем заметить, что без четко сформированной и отработанной системы преподавания и обучения трудно будет соблюсти методики занятий физическими упражнениями. Иными словами правильное, четкое выполнение последовательности прохождения всех трех разделов обусловливает качество воспитания и обучения и является основой для применения методики занятий физкультурными упражнениями.

Составляя основу методики физического обучения и воспитания все вышеперечисленные разделы тем самым выполняют функцию факторов, влияющих на качество обучения и воспитания студентов, так как только последовательное прохождение всех этапов физического обучения может гарантировать правильность усвоения и контроль за усвоением материала по физической культуре. Однако такой категорический подход к последовательности обучения и воспитания студентов может быть обойден.

Можно ли сократить, если точнее сказать, по другому организовать процесс обучения и воспитания, например, теоретический курс может быть совмещен с практическим разделом и пройден во время конкретных практических занятий физкультурой. Это может осуществляться путем предварительного устного объяснения преподавателем физкультурного упражнения, правильности его выполнения, его значение для укрепления и развития физического состояния организма. Затем преподаватель может продемонстрировать выполнение этого физкультурного упражнения.

Следующим этапом будет выполнение этого упражнения студентами и контроль преподавателем правильности, точности и численности выполнения физкультурного упражнения.

Кроме последовательности прохождения этапов обучения и воспитания в методике занятий физкультурой важное значение имеют способы обучения и упражнениям. Способы обучения - это пути и методы, с помощью которых преподаватель передает студентам знания, формирует у них соответствующие двигательные навыки и специальные физические качества.

Способы обучения упражнениям основаны на использовании слова, чувственного восприятия, взаимно контакта преподавателя с обучаемым в процессе учебно-воспитательной деятельности. В практике обучения и воспитания имеют место различные словесные, наглядные и практические методы, применяемые во взаимосвязи на всех этапах обучения. Хотя их можно использовать дифференцировано на определенных этапах. Выбор того или иного способа будет зависить от содержания учебного материала, от задач обучения, практической подготовленности руководителя и его методического мастерства.

Словесные способы основаны на использовании слова как средства воздействия на занимающихся и включает объяснение, рассказ, беседу, подачу команд, указаний, замечание. Наглядные способы обучения - это показ, демонстрация видеофильмов, кинограмм, фотографий, плакатов, схем, которые создают у студентов образные представления об изучаемых упражнения. Их показ должен быть четким, образцовым, иначе он отрицательно влияет на психику обучаемого ,, ведет к неправильному выполнению приемов и действий. Он важен для первоначальном этапе обучения, когда объяснение не дает полного представления об упражнении. В случае необходимости применяется "зеркальный" способ показа. Одна из форм использования этого способа обучения - показные занятия.

Практические способы играют решающую роль в формировании двигательных навыков, развития и совершенствования физических и специальных качеств у студентов. Это, как правило, повторение упражнений целенаправленно и многократно с постепенным усложнением условий и повышением нагрузки.

Важным в обучении и такие методические приемы, как испытание, выполнение упражнений по командам преподавателя, самостоятельное выполнение упражнений, оценка и поощрение, предоставление помощи и страховка, игры, эстафеты, соревнования, подготовительные упражнения. Все это применяют в тесной взаимосвязи чтобы добиться высокой эффективности от каждого учебного занятия.

Перечислив различные способы обучения физическим упражнениям, перейдем к освещению принципов, лежащих в основе методики занятий физкультурными упражнениями.

Обучение осуществляется в соответствии с основными педагогических принципов: активности, сознательности, систематичности, наглядности, постепенности и доступности, прочности овладения.

Принцип активности означает целенаправленное участие учеников в учебном процессе, достигается следующими условиями:

• четкостью процесса обучения, живым и интересным проведением занятий, повышением внимания студентов, заинтересованности в успешном выполнении упражнений;

• применением состязательности и приданию обучению увлекательности, эмоционального подъема, проявлению значительных волевых усилий.

Состязательность вызывает у студентов стремление к максимальному эффективному выполнению упражнений. Однако надо учитывать, что в начальном периоде обучения состязательный метод применять не целесообразно, так как при слабой подготовленности могут возникать ошибки, потом будет сложно исправлять. Объективная оценка и поощрение стимулируют студентов к активности уверенности в своих силах. Нельзя необоснованно снижать или оценки наоборот преувеличивать.

Самостоятельное выполнение упражнений закрепляет успех в заинтересованности обучения и воспитания студентов. Принцип сознательности означает, что ученик ясно понимает необходимость разучивания упражнений и сознательно относиться к их овладению. Реализация данного принципа зависит от разъяснения студентам следующих условий:

• значение физической культуры в повышении и улучшении качества обучения и физического состояния;

• целей, задач и программы обучения, конкретные требования, необходимые для выполнения каждого упражнения;

• сущности изучаемых упражнений и их влияние на организм, ясное понимание техники выполнения упражнений;

• необходимости формирования навыков анализа и обобщения своих успехов и неудач.

Принцип систематичности означает последовательное и регулярное прохождение учебной программы с таким расчетом, чтобы предыдущие простые упражнения были вступительными для более сложных, с закреплением и развитием достигнутых результатов, Регулярность обучения обеспечивается использованием всех форм физической культуры.

Систематичность при изучении упражнений достигается методически правильном распределении материала в процессе обучения. Регулярность использования всех форм физической культуры обеспечивается многократным повторением упражнений. Перерывы между занятиями и тренировками не должны превышать 2-3 дней. Иначе занятия не дадут эффекта и снизят уровень физической подготовленности студентов.

Принцип наглядности предполагает образцовый показ преподавателем изучаемых упражнений в сочетании с доходчивым и образцовым объяснением. Целостное, ясное и правильное представление у студентов о приемы, разучиваются и действиях при их образцовом показе позволяет быстрее освоить технику выполнения упражнений. Для этого необходимо умело использовать наглядные пособия, учебные кинограмм, видеофильмы, плакаты, схемы, макеты.

Принцип постепенности и доступности означает непрерывное усложнение упражнений и их возможность выполнения каждым студентом. Надо соблюдать последовательность в переходе от легких упражнений к более сложным и трудным. Сначала изучают их по элементам с простой обстановке, затем совершенствование в более сложных условиях.

Постепенное повышение нагрузки в процессе обучения достигается ее соответствием уровню функционального состояния организма и доступности для учащихся. В противном случае это может привести к различным травмам. При хорошей подготовленности можно применять и повышенные нагрузки.

Принцип прочности означает закрепление сформированных двигательных навыков, сохранение высокого уровня развития физических и специальных качеств в течении длительного времени. Условиями обеспечения прочности достигается многократным повторением упражнений в различных сочетаниях и разнообразной обстановке, а также систематической проверкой и оценкой достигнутых результатов.

Вывод

Регулярные занятия физическими упражнениями в сочетании с твердым режимом дня служит надежным профилактическим средством против травм и многих заболеваний, в особенности сердечнососудистой системы, опорно-двигательного аппарата и др., способствуют мобилизации жизненно важных свойств организма, двигательных способностей (выносливости, силы, ловкости, гибкости, быстроты), таких качеств, как сила воли, энергичность, собранность, уверенность в себе.

Список использованной литературы

1. Белов В.И. Энциклопедия здоровья. Молодость до ста лет: Справ. изд. - 2-е изд. стер. - М.: Химия, 1999 - 400 с.

2. Велитченко В.К. Физкультура без травм. - М.: Просвещение, 1993. - 128 с.

3. Соковня-Семенова И.И. Основы физиологии и гигиены детей и подростков с методикой преподавания медицинских знаний: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 1999. - 144с.

4. Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 208 с.

5. Чумаков Б.Н. Валеология: Учеб. пособие. - 2-е изд. испр. и доп. - М.: