

Правительство Иркутской области

**Министерство по физической культуре, спорту и молодежной политике
Иркутской области**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования «Российский государственный
университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма
(ГЦОЛИФК)»**

**Филиал федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего профессионального образования «Российский
государственный университет физической культуры, спорта, молодежи
и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске**

Иркутский колледж физической культуры

**«Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт в современных
условиях: результаты, проблемы, приоритеты развития»**

*Материалы Всероссийской
научно-практической конференции
(13-14 декабря 2012 г.)*

Том I

г. Иркутск, 2012

БАЗОВЫЕ ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК ИНСТРУМЕНТАЛЬНАЯ ОСНОВА ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Масловский Е. А., Яковлев А. Н.

*Республика Беларусь, г. Минск, УО «Полесский государственный
университет»*

Осознание своего здоровья как ценности высшего порядка в процессе жизнедеятельности – это базовое условие оптимального воспроизведения биотики человеческой телесности. Под здоровьем в данном случае понимают такую форму телесных потенций, которая обеспечивает минимум возможностей для самореализации человека. Системный аспект сущности физической культуры выходит далеко за рамки двигательного опыта, общество предъявляет особые требования к жизнедеятельности, выживанию, толерантности современного человека.

В физкультурно-спортивной деятельности телесно-ориентированные упражнения подчинены специфическим задачам формирования опорно-двигательного аппарата (ОДА), специализированному развитию и обустройству нервно-мышечной системы, способной выдерживать сверхмаксимальные физические и психологические нагрузки, в ряде случаев выходящие за пределы человеческих возможностей. В оздоровительной физической культуре обучение предполагает наличие определенной систематизации упражнений. Это можно видеть еще в трудах педагогов-новаторов XVIII века Ж. Демени, Н. Бука, Ф. Дельсарта и др., посвященных популяризации авторских систем оздоровительной гимнастики.

В этих работах, прежде всего, необходимо обратить внимание на то, что систематизация упражнений формируется на таких базовых телесно-ориентированных упражнениях, как формирование осанки детей и укрепление мышечного корсета взрослого населения. В современном мире интерес к физическим упражнениям не уменьшился, а даже увеличился.

Ключевые слова: спортивная культура, спортизация, ценности, физкультурно-спортивная деятельность, телесность.

Введение. Современные ученые рассматривают физкультурно-спортивную деятельность, главным образом, спорт как социальное явление и продукт общественно-исторического процесса. Если прошлый век называли веком физики и биологии, то наше столетие сможет получить название века здоровья. К сожалению, медицина, взявшая на себя ответственность за состояние здоровья человека, занимает пассивно-оборонительную позицию и ведет борьбу с болезнями, пытаясь изменить последствия нарушенного состояния организма.

Так, данные медицинской статистики свидетельствуют о том, что частота выявления функциональных отклонений у студентов повысилась на 84,7 %, а хронических заболеваний – на 83,8 %, преобладают нарушения со стороны костно-мышечной – 23,3 % и нервной систем – 21,8 %. Материальные условия труда и быта, образ жизни, состояние медицинской помощи, пороки общества можно объединить в социальный блок, на долю которого приходится 2/3 рисков для здоровья [4].

Следовательно, основные материальные ценности физической культуры неразрывно связаны с духовной составляющей здоровья. Реализация модели «стратегии активности и оптимизма» осуществляется в пространстве оздоровительного императива, осознанной необходимости применения на протяжении каждого дня комплекса доступных и естественных стимуляторов здоровья (двигательная активность, психоэмоциональные воздействия, средства восстановления). Реализация игрового соперничества, отработанного в спорте, позволяет воспринимать уроки жизни как естественную реальность, которую человек осваивает, преодолевает, адаптирует к своему микросоциуму [3].

В современном обществе потребность в спорте превалирует над необходимостью выполнения физических упражнений с целью сохранения и улучшения психофизического здоровья, воспитания ориентации на здоровый образ жизни. Системный аспект сущности физической культуры выходит далеко за рамки двигательного опыта, общество предъявляет особые требования к жизнедеятельности, выживанию, толерантности современного человека.

В статье изложены фрагменты исследований, главным образом, отражены особенности организации физического воспитания в высшей школе.

Объект исследования. Педагогический процесс в образовательных учреждениях Республики Беларусь и России и пути формирования современных представлений о телесности человека в социокультурном пространстве общества.

Предмет исследования. Педагогические условия воспитания физической культуры личности в системе многоуровневого образования Республики Беларусь и России средствами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.

Цель научного исследования. Разработка трансформационных моделей, повышающих эффективность оздоровительного воздействия комплексов телесно-ориентированных упражнений на различные группы населения в современном обществе.

Задачи: 1. Изучить сущностные характеристики физической культуры и особенности формирования телесно-двигательных характеристик в структуре биофи-

зического, когнитивно-логического, культурно-деятельностного, технолого-дидактического знания. 2. Изучить механизмы соматической социализации и развитие ценностей, связанных с «окультуриванием» и телесным бытием человека в социокультурной практике. 3. Разработать методику рейтинговой оценки знаний, умений и навыков по дисциплине «физическая культура и здоровье» в процессе выполнения самостоятельной работы.

Гипотеза. Предполагалось, что путь к решению проблемы сохранения и совершенствования Природы человека, повышения резервов здоровья и адаптационных возможностей как глобальной, общепопуляционной, национальной идеи следует искать через индивидуальное (персональное) здоровье, которое должно стать центром всех оздоровительных, физкультурных и спортивных программ, социальной политикой любого уровня. Решение проблемы предполагает следующий алгоритм: определение понятие «здоровье» – учет закономерностей и индивидуальных особенностей развития организма в основных периодах жизненного цикла – установление критериально-диагностического комплекса для оценки уровня и структуры здоровья – выявление факторов, лимитирующих здоровье – разработка комплексов телесно-ориентированных упражнений и реализация оздоровительных: здоровьесформирующих (рождение-17-18 лет), здоровьесповышающих (19-20 лет – 35-40 лет) и здоровьесберегающих (40 лет и старше) технологий.

Методы. Анализ литературы. Анализ и синтез. Педагогический эксперимент. Педагогическое наблюдение. Соматометрия, тензометрия, гониометрия, пульсометрия. Методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Среди факторов, определяющих здоровье, крайне трудно установить основные и второстепенные, поскольку они только в комплексе могут обеспечить оздоровительный эффект. Вместе с тем, нельзя не выделить такой фактор образа жизни, как оптимальный двигательный режим.

В высших учебных заведениях «физическая культура» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Проведенные исследования позволили предложить следующую модель активного здоровьесформирования студенческой молодежи (наличие здоровьесформирующей среды) применительно к условиям жизнедеятельности и требованиям современного образования: объединение различных видов и форм оздоровления в единую и устойчивую функциональную систему, обеспечивающую «массированное» воздействие на основные компоненты здоровья детей, подростков и молодежи; формирование и реализацию личностных ценностных ориентаций, переход от регулируемой деятельности к саморегуляции активного здоровьесформирования; повышение качества непрерывного общего физкультурного образования, направленного на формирование общечеловеческих ценностей, как физическое, психическое и социальное благополучие, повышение жизненных ресурсов человека, к числу важнейших из которых относится здоровье, что согласуется с исследованиями С. А. Ярушина, В. В. Рыбакова [2010].

Социогуманитарная направленность физической культуры является основным принципиальным положением при составлении всех разделов (блоков) учебно-методического комплекса, реализованного в учебном процессе Полес-

ского государственного университета. При этом авторы руководствовались типовой программой, учебной программой и инструкцией о работе кафедр физического воспитания и спорта, утвержденной Постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 27.12.2006 г. № 130.

Реализуя свои образовательные функции, «физическая культура» тесно взаимосвязана с другими учебными дисциплинами: философией, психологией, историей, социологией, экономикой, менеджментом и некоторыми другими.

В этой связи внеаудиторная самостоятельная работа студентов, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя но без его непосредственного участия способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня.

Таблица 1.
Разделы и темы для самостоятельного изучения студентами Полесского государственного университета

Разделы и темы для самостоятельного изучения	Виды и содержание самостоятельной работы
Раздел 1. Теоретическая подготовка	
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Работа с нормативными документами и законодательной базой
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	Законспектировать и изучить основные показатели физического развития и функциональных способностей человека и методики их определения. Уметь применять на практике простейшие методики оценки
Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	Провести анализ научных публикаций и электронных источников информации по выявлению различных подходов к определению понятия «здоровый образ жизни» и сделать краткий заключительный обзор
Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	Изучить показатели работоспособности человека в процессе учебного труда и интеллектуальной деятельности. Проработать материал лекции. Сделать и представить преподавателю отчет о динамике своей работоспособности в недельном цикле
Тема 5. Принципы и методы обучения в физическом воспитании	Проработать лекцию и подготовить материал для краткого сообщения на практическом занятии.
Тема 6. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	Проанализировать учебную литературу. Сделать тематическую подборку основных упражнений, способствующих мышечной релаксации после физических нагрузок

Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Подготовить реферат по основам и методике самостоятельных занятий в избранном виде спорта или системе физических упражнений
Тема 8. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	Работа с нормативными документами. Ознакомиться с Единой спортивной классификацией
Тема 9. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	Провести анализ научных публикаций и электронных источников информации по новым видам спорта, культивируемым в нашей стране и сделать краткую информацию на практическом занятии
Тема 10. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Изучить основные показатели самоконтроля на занятиях физическими упражнениями. Уметь контролировать свой пульс. Изучить воздействие различных видов физических нагрузок на организм
Тема 11. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	Проработать лекцию. Уметь осуществлять подбор физических упражнений для эффективного использования в ППФП, соответствующей избранной профессии
Тема 12. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста	Подготовить реферат по использованию физических упражнений для повышения общей и профессиональной работоспособности, учитывающих индивидуальные особенности конкретного человека
Раздел 2. Практическая подготовка	
1. Легкая атлетика	Законспектировать технические требования к выполнению упражнений, включенных в программу обучения. Изучить нормативы
2. Гимнастика	Законспектировать технические требования к выполнению упражнений, включенных в программу обучения. Изучить нормативы.
3.Спортивные и подвижные игры	Законспектировать основные правила спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол)
4. Комплексные занятия	Знать содержание и методику комплексной тренировки.
5.Методико-практические занятия	Знать простейшие методики оценки физической работоспособности, методы оценки осанки и телосложения. Выписать стандарты, индексы, формулы. Уметь проводить тематическую беседу по физической культуре и спорту по заданной тематике
6. Контрольные занятия	Изучить практические нормативы выносимых для текущего контроля физических упражнений. Знать технику выполнения упражнений

Выводы. Медицинская статистика констатирует: до 30 % учащейся молодежи имеют нарушения осанки (сколиозы) в основном из-за слабости мышц спины. Огромное количество молодых людей, форсирующих силовую подго-

товку (в том числе и средствами атлетической гимнастики) получают травмы позвоночника, которые нередко приводят к межпозвоночным грыжам и даже инвалидности. Более того, много молодых людей получают травмы позвоночника при неправильном обращении с тяжестями в быту. Поэтому, на наш взгляд, базовыми телесно-ориентированными упражнениями, выступающими в качестве инструментальной основы оздоровительных технологий физкультурно-спортивной деятельности различных групп населения, должны быть упражнения, формирующие осанку – мышцы спины. Это наиболее слабо развитая часть ОДА человека, особенно в детском возрасте.

В системе современного физического воспитания назрела объективная необходимость его обновления, ориентированного на повышение здоровья, формирование физической и спортивной культуры личности, важнейшим критерием эффективности которых является постепенный переход в процесс самовоспитания и самосовершенствования, обеспечиваемый соответствующими внутренними и внешними условиями.

На различных этапах онтогенеза развиваются приспособительные механизмы адаптации с учетом гетерохронного развития систем и органов. Онтогенетический подходложен в основу занятий физическими упражнениями. Валеологический подход не сводится к укреплению здоровья или к снижению выраженности факторов риска заболеваний, а представляет собой процесс с защитными функциями организма, что позволяет успешно восстанавливать нарушенное здоровье даже в тех ситуациях, которые с трудом поддаются лечебным воздействиям. Личностно-ориентированный, а не абстрактно-теоретический подход должен быть приоритетным в физическом воспитании. Осознанное отношение студентов к своему здоровья – залог успеха.

Здоровьесформирующая функция традиционного студенческого физического воспитания может быть существенно улучшена за счет заимствования приемлемых конверсий спортивной тренировки, когда реально можно достигнуть наибольших социально-значимых результатов в развитии отдельных физических качеств, морфологических структур и функциональных показателей. Дифференцированная методика оздоровления и развития специальных двигательных качеств студентов вуза характеризуется: средствами оздоровительной направленности; приоритетным использованием подвижных и спортивных с разными мячами (баскетбольным, волейбольным, теннисным) и перемещениями (10; 20; 30 м); применением целенаправленных средств для развития скоростно-силовых качеств и координационных способностей; применением прыжков на двух и одной ногах (вперед, назад) и типа наскок-сокскок (высота 20; 30; 40 см); использованием текущего и этапного контроля для оценки тренировочных средств и коррекции физической подготовленности.

В системе рейтинговой оценки знаний, умений и навыков студентов ключевыми направлениями являются: систематизация понятий о физкультурно-спортивной деятельности; спортивизация в современной системе физического воспитания; представления о механизме учебно-тренировочной деятельности; понимание процесса формирования физических качеств; применение средств и методик, направленных на повышение уровня физической подготовленности; понимание роли

спортсмена в достижении спортивного результата; информация об истории физической культуры и развитии спорта, об известных спортсменах.

Для определения эффективности разработанных комплексов телесно-ориентированных упражнений как инструментальной основы оздоровительных технологий различных групп населения необходимо учитывать показатели мышечной активности человека (фенотип является результатом взаимодействия наследственно обусловленных факторов и среды).

Это означает, что наличия определённого генотипа еще недостаточно для того, чтобы мышцы человека изменяли свою структуру; для их роста необходима реализация генетического потенциала, а также использование всех средовых возможностей: тренировки, питания и других, включая комплекс морфологических признаков: пропорции тела, степень жироотложения, форма скелетных мышц. Размеры и формы тела каждого человека генетически запрограммированы.

Группа крови и антигены лейкоцитов. Доказано, что лица с I группой крови имеют способности к спринту; лица со второй встречаются чаще среди спортсменов в технических видах спорта; у лиц с третьей – лучше развиты скорость и координация движений; а сила и мощность движений выше у лиц с группой «AB» (IV).

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бальсевич, В. К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе (монография) / В. К. Бальсевич. – М. : НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта». – М. – 112 с.
2. Булич, Э. Г. Современные достижения науки о здоровье / Э. Г. Булич. – М. : НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта». – 2004. – № 1. – С. 62-63.
3. Лубышева, Л. И. Феномен спортивной культуры в аспекте методологического анализа. / Л. И. Лубышева. – М. : НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2009. – № 3. – С.12-13.
4. Яковлев, А. Н. Научно методические основы физической культуры, спорта в образовательном пространстве высшей школы в контексте новых представлений о спорте как мировой религии нового времени (монография) / А. Н. Яковлев. – Смоленск, Филиал ФГОУ ВПО «РГУТИС», 2009. – 368 с.