

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«НИЖЕГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им. Р. Е. АЛЕКСЕЕВА

**Е.В. ТАРАБАРИНА, В.В. КОНОНЕЦ**

**ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ  
СТУДЕНТОВ ВУЗА СПЕЦИАЛЬНОЙ  
МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ К ПЕРСОНАЛЬНОЙ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом  
Нижегородского государственного технического университета  
им. Р.Е. Алексеева в качестве учебного пособие адресовано  
преподавателям кафедр физического воспитания вузов, работающих со  
студентами специального отделения, учителям физической культуры  
общеобразовательных учреждений, а также студентам отнесённых к  
специальной  
медицинской группе

**Нижний Новгород 2014**

**УДК 796.011.1 (0.75.8)**

**ББК 75.1я73**

Рецензент

доцент кафедры теории и методики физического воспитания и ОБЖ  
Нижегородского института развития образования, кандидат  
педагогических наук Фомичев А.В.

**Тарабарина Е.В., Кононец В.В.**

**Формирование готовности студентов вуза специальной  
медицинской группы к персональной физкультурно-оздоровительной  
деятельности: учеб. пособие /Е.В. Тарабарина, В. В. Кононец; Нижегород.  
гос. техн. ун-т им. Р.Е. Алексеева. – Нижний Новгород, 2014. – с.93**

**ISBN**

В учебном пособии рассматривается теоретическое и методическое обеспечение процесса формирования готовности студентов специальной медицинской группы к персональной физкультурно-оздоровительной деятельности. Представлена технология персонального проектирования содержания физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом возможностей студентов в рамках установленного расписания образовательного учреждения, способствующее самореализации личности в пределах ее потенциальных возможностей.

Рис. 7, Табл. 3, Библиогр.: 123 назв.

**УДК 796.011.1 (0.75.8)**

**ББК 75.1я73**

**ISBN**

©Нижегородский государственный  
технический университет им.

Р.Е. Алексеева, 2014

© Е.В. Тарабарина, В.В. Кононец, 2014

## Содержание

<b>Введение</b> .....	4
<b>Глава 1.</b> Информационно-теоретические основания обеспечения физического воспитания с оздоровительной направленностью в вузе	
1.1. Проблема здоровьеобеспечения и формирования здорового образа жизни в системе физического воспитания студентов вуза	6
1.2. Содержание и организация физического воспитания студентов вуза специальной медицинской группы.....	22
1.3. Характеристика возможностей формирования готовности студентов вуза специальной медицинской группы к физкультурно-оздоровительной деятельности.....	27
<b>Глава 2.</b> Организационно-содержательное обеспечение процесса формирования готовности студентов специальной медицинской группы к физкультурно-оздоровительной деятельности	
2.1. Характеристика системы формирования готовности студентов к физкультурно-оздоровительной деятельности.....	37
2.2. Проектирование персональной системы физкультурно-оздоровительной деятельности.....	42
<b>Глава 3.</b> Технологические основы формирования готовности студентов специальной медицинской группы к физкультурно-оздоровительной деятельности	
3.1. Информационное обеспечение формирования готовности студентов к физкультурно-оздоровительной деятельности.....	49
3.2. Организация учебных занятий студентов специальной медицинской группы.....	51
3.3. Контроль за персональной физкультурно-оздоровительной деятельностью студентов .....	54
<b>Глава 4.</b> Общая характеристика нормирования физической нагрузки в физкультурно-оздоровительной деятельности студентов специальной медицинской группы	
4.1. Основы нормирования физической нагрузки.....	56
4.2. Средства физического воспитания.....	59
<b>Приложения</b> .....	64

## Введение

В последнее время все большее внимание специалистов привлекает физическое воспитание студентов в связи с тенденцией ухудшения состояния здоровья студенческой молодежи, увеличения количества студентов, отнесенных к специальной медицинской группе.

Негативные тенденции в изменении состояния здоровья студенческой молодежи во многом объясняются недостаточной мотивацией с их стороны к предлагаемым вузами содержанию и формам организации физкультурно-оздоровительной деятельности. Отмеченный факт актуализирует необходимость поиска эффективных средств решения проблемы на основе использования эффективных педагогических технологий и оздоровительных возможностей физической культуры. Одной из таких технологий является персональное проектирование деятельности здоровьесобесечения. Она отличается от технологий дифференцированного и индивидуального подходов противоположным вектором направленности взаимодействия участников педагогического процесса. В условиях индивидуально-дифференцированного подхода взаимодействие характеризуется вектором «преподаватель – студент», а в условиях персонального подхода вектором «студент-преподаватель».

Для обеспечения процесса формирования готовности студентов к персональной физкультурно-оздоровительной деятельности в системе физического воспитания нужны содержательные модели и соответствующие педагогические технологии, построенные на основе современных подходов. В частности, необходимо внедрение в практику физического воспитания студентов педагогических технологий, позволяющих активизировать их физкультурно-оздоровительную деятельность на основе персонально приемлемых форм и средств физического воспитания, особенно с отклонениями в состоянии здоровья.

Одним из наиболее эффективных путей решения обозначенной выше цели - это реализация личностно-деятельностной концепции организационно-содержательного обеспечения учебного процесса. Основой данной концепции является содействие в организации и осуществлении студентами самостоятельной работы, посредством создания соответствующих педагогических условий, базирующихся на индивидуально-дифференцированном подходе.

Одна из таких возможностей основана на привлечении студентов к разработке программ регуляции физического состояния «для себя», которые предполагают использование совместного с преподавателем

проектирования как одного из направлений личностно-деятельностного подхода. Этот подход позволяет соотнести средства и методы физического воспитания, определить приоритеты и систему их реализации, исходя в большей мере из персональных возможностей и предпочтений студентов, т.е. не вообще, а для себя. Важно, чтобы процесс достижения результата оздоровления был персонально значимым для студентов и была сформирована установка на личную ответственность за результат.

Исходя из этого, реализация оздоровительного направления физической культуры со студентами на основе персонального проектирования, можно определить как необходимое и эффективное действие в развитии возможностей индивидуально-дифференцированного подхода и реализующих его технологий для решения задач физкультурно-оздоровительной деятельности. Можно полагать, что разработка персональных программ является механизмом, который будет способствовать самореализации личности в пределах ее потенциальных возможностей.

## **Глава 1. Информационно-теоретические основания обеспечения физического воспитания с оздоровительной направленностью в вузе**

### **1.1. Проблема здоровьесобеспечения и формирования здорового образа жизни в системе физического воспитания студентов вуза**

Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении неотъемлемая часть формирования общей профессиональной культуры современного специалиста, эффективное средство социального становления будущих специалистов, всестороннего и гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья учащейся молодёжи. Физическую культуру следует рассматривать как важное средство укрепления здоровья, незаменимый фактор физического, нравственного, духовного и интеллектуального развития личности.

Знания, навыки и умения которые даются в учебном процессе по физическому воспитанию дают возможность преодолеть технократическое и узкопрофессиональное мышление будущего специалиста, воспитывают *духовно богатую* личность, обладающую развитым чувством социально-профессиональной и нравственной ответственности. Системная и целенаправленная гуманитарная подготовка и формируемая в ее процессе личностная культура студента определяют свойства его адаптивности, самообучаемости, самостоятельности и инициативности как будущего специалиста, закладывая тем самым основы его высокого профессионализма.

*Являясь по своей сути* человековедческой дисциплиной, физическая культура направлена на то, *чтобы* развить целостную личность, гармонизировать ее духовные и физические силы, активизировать готовность полноценно реализовать свои сущностные силы в здоровом и продуктивном стиле жизни, профессиональной деятельности, в самопостроении необходимой социокультурной комфортной среды, являющейся неотъемлемым элементом образовательного пространства вуза. Гуманитаризация образования в сфере физической культуры означает его очеловечивание, выдвижение личности студента в качестве главной ценности педагогического процесса.

Физическая культура выступает как социокультурный слой практики, направленной на освоение природных сил студентов и опосредованных их культурным отношением к своим физическим возможностям. Развитие физических способностей студента рассматривается в рамках процесса

воспитания как развитие элементов культуры, особых личностных качеств. Гуманитаризация образовательного процесса подчеркивает огромную роль образованности личности, ее самооценности. Лишь при этом она может достигать такого состояния, при котором становятся возможными и необходимыми социальные и индивидуальные процессы саморазвития, самовоспитания, самосовершенствования, самоуправления, самоопределения. Они отражают наиболее действенные и долговременные результаты образования по физической культуре.

Ускорение ритма жизни и усложнение современного производства с высоким уровнем его механизации и автоматизации определяет значительные нагрузки на организм, повышается значение таких качеств личности, как быстрота реакции, скорость принятия решения, собранность, сосредоточенность, внимательность, которые в большей мере определяются всем комплексом показателей здоровья людей. Электрификация, механизация и автоматизация труда, использование компьютерной технологии в быту и на производстве, мобильные и коммуникативные средства общения, аудио-, видеоинформация и т.п. снижают физическую активность и всё более повышают влияние психологических нагрузок на организм и психические проявления человека.

Человек всё в большей степени приспособливает окружающий мир к получению удовольствия, теряя при этом выработанные организмом в процессе эволюции защитные механизмы адаптации.

Потребность в здоровье носит всеобщий характер, она присуща как отдельным индивидам, так и обществу в целом. Внимание к собственному здоровью, способность обеспечить индивидуальную профилактику его нарушений, сознательная ориентация на здоровье различных форм жизнедеятельности — все это показатели общей культуры человека.

В последнее время, когда стало понятно, что медицина не может не только предотвратить, но и справиться с обрушившимся на нее обвалом патологии, интерес к здоровью привлекает все более пристальное внимание и специалистов, и широких кругов населения. Это не в последнюю очередь обусловлено осознанием истинности и серьезности древнего изречения: *искусство продлить жизнь — это искусство не укорачивать ее*. Медицине, как никогда, необходима помощь педагогики, так как все основные факторы риска имеют поведенческую основу.

Сейчас становится все понятнее, что болезни современного человека обусловлены, прежде всего, его образом жизни и повседневным поведением. По данным ВОЗ, здоровье человека на 50% зависит от образа жизни, на 20%- от наследственности, на 20%- от состояния окружающей среды и на 10%- от уровня здравоохранения. В настоящее время здоровый образ жизни рассматривается как основа профилактики заболеваний.

Занятия физической культурой являются средством поддержания и укрепления здоровья и профилактики различных неинфекционных заболеваний и вредных привычек. Важнейшие слагаемые здоровья и здорового образа жизни - систематические занятия физической культурой. Их роль состоит не только в непосредственном влиянии на организм занимающихся, но и в воспитании ценностных ориентации на здоровье, в формировании умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, использовать их в целях досуга, отдыха и самосовершенствования. В этой связи физическое воспитание особенно важно в формировании привычек здорового стиля жизни у подрастающего поколения.

Здоровье - величайшая социальная ценность. Хорошее здоровье - основное условие для выполнения человеком его биологических и социальных функций, фундамент самореализации личности. Состояние здоровья подрастающего поколения является одним из основных показателей развития и успешности общества и образования в целом. В этой связи стратегически важными являются разработка и внедрение здоровьесберегающего и здоровьесформирующего подходов в организации учебно-воспитательного процесса в ВУЗах.

Основными показателями здоровья, интегрально отражающими его различные стороны, являются уровень и гармоничность физического развития, функциональное состояние организма и наличие резервных возможностей его основных физиологических систем; - резистентность организма к различным неблагоприятным факторам; - наличие или отсутствие заболеваний, нарушений физического или психического развития.

Целостный взгляд на здоровье можно представить в виде четырехкомпонентной модели, в которой выделены взаимосвязи различных его компонентов и представлена их иерархия:

- духовный компонент здоровья определяет его личностный уровень, который строится в соответствии с основными целями и ценностями жизни, характеризуется нравственной ориентацией личности, ее менталитетом по отношению к себе, природе и обществу;
- физический компонент характеризуется уровнем физического развития, степенью саморегуляции органов и систем, наличием резервных возможностей организма;
- психический компонент определяется уровнем развития психических процессов, степенью регуляции деятельности эмоционально - волевой сферой;

- социальный компонент характеризуется степенью социальной адаптации человека в обществе, наличием предпосылок для всесторонней и долговременной активности в социуме.

Данное выделение компонентов здоровья, в некоторой степени условно и позволяет, с одной стороны, показать многомерность взаимовлияний разных проявлений функционирования целостного организма, с другой - более полно охарактеризовать различные стороны жизнедеятельности человека, направленные на организацию индивидуального стиля жизни. При этом, рассматривая взаимосвязь различных компонентов здоровья с учетом возрастных особенностей, сенситивных периодов биологического и социального развития, следует отметить, что на разных возрастных этапах развития человека степень взаимовлияния компонентов здоровья и иерархия его уровней могут меняться. Именно учет данных взаимовлияний, наследственных и средовых факторов, индивидуальных особенностей развития человека должен лежать в основе обучения и формирования здорового образа жизни.

Концентрированным выражением взаимосвязи образа жизни и здоровья человека является понятие «здоровый образ жизни». Здоровый образ жизни, объединяет всё, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций, в наиболее оптимальных для здоровья и безопасности его жизнедеятельности условиях. Здоровый образ жизни выражает определённую ориентированность деятельности человека в направлении укрепления и развития своего физического состояния и здоровья. Важно при этом иметь в виду, что для здорового образа жизни и обеспечения жизнедеятельности человека недостаточно сосредотачивать усилия лишь на преодолении факторов риска возникновения различных заболеваний: борьбе с алкоголизмом, табакокурением, наркоманией, гиподинамией, нерациональным питанием, конфликтными отношениями, а важно выделить и развивать все те многообразные тенденции, которые «работают на формирование здорового образа жизни». Здоровый образ жизни возможен лишь при условии существенной реконструкции целей всего общества в целом, всех его структур, начиная с экономики и завершая образованием и культурой. Нацеленность общества на профилактику заболеваний и укрепления здоровья должна объединить все его структуры.

Рассматривая здоровье и здоровый образ жизни в качестве одного из критериев подготовки специалиста, а также безопасности функционирования человека и общества в целом, следует отметить, что

сохранение и воспроизводство здорового населения должно стать важнейшей задачей образования на любой его ступени.

В определении понятия здорового образа жизни необходимо учитывать два отправных фактора — генетическую природу данного человека и ее соответствие конкретным условиям жизнедеятельности.

Здоровый образ жизни есть способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций.

В приведенном определении здорового образа жизни акцент делается на индивидуализации самого понятия, то есть здоровых образов жизни должно быть столько, сколько существует людей. В установлении здорового образа жизни для каждого человека необходимо учитывать как его типологические особенности (тип высшей нервной деятельности, морфофункциональный тип, преобладающий механизм вегетативной нервной регуляции и т.д.), так и возрастно-половую принадлежность и социальную обстановку, в которой он живет (семейное положение, профессию, традиции, условия труда, материального обеспечения, быта и т.д.). Важное место в исходных посылах должны занимать личностно-мотивационные особенности данного человека, его жизненные ориентиры, которые сами по себе могут быть серьезным стимулом к здоровому образу жизни и к формированию его содержания и особенностей.

Следует отметить ряд ключевых положений, лежащих в основе здорового образа жизни:

1. Активным носителем здорового образа жизни является конкретный человек как субъект и объект своей жизнедеятельности и социального статуса.

В реализации здорового образа жизни человек выступает в единстве своих биологического и социального начал.

2. В основе формирования здорового образа жизни лежит личностно-мотивационная установка человека на воплощение своих социальных, физических, интеллектуальных и психических возможностей и способностей.

3. Здоровый образ жизни является наиболее эффективным средством и методом обеспечения здоровья, первичной профилактики болезней и удовлетворения жизненно важной потребности в здоровье.

Таким образом, программа и организация здорового образа жизни для данного человека должны определяться следующими основными посылами:

- индивидуально-типологическими наследственными факторами;
- объективными социальными условиями и общественно-экономическими факторами;
- конкретными условиями жизнедеятельности, в которых осуществляется семейно-бытовая и профессиональная деятельность;
- личностно-мотивационными факторами, определяемыми мировоззрением и культурой человека, и степенью их ориентации на здоровье и здоровый образ жизни.

Достаточно часто, к сожалению, рассматривается и предлагается возможность сохранения и укрепления здоровья за счет использования какого-нибудь средства, обладающего чудодейственными свойствами (двигательная активность того или иного вида, пищевые добавки, психотренинг, очистка организма и т.п.). Попытки выделить доминирующий фактор и положить его в основу достижения здоровья предпринимаются давно. Так, Гиппократ в явлении «здорового образа жизни» специфическим элементом считал физическое здоровье человека (хотя и называл неправильное питание «матерью всех болезней»). Демократ же в здоровом образе жизни приоритетным считал духовное начало. Очевидно, что стремление к достижению здоровья за счет какого-либо одного средства принципиально неправильно, так как любая из предлагаемых «панацей» не в состоянии охватить все многообразие взаимосвязей функциональных систем, формирующих организм человека, и связей самого человека с природой — всего того, что в конечном итоге определяет гармоничность его жизнедеятельности и здоровье.

Для формирования и осуществления здорового образа жизни может быть применима информационная система, плодотворно использующая и реализующая соответствующие системы физической культуры, медицины, кибернетики, физиологии, психологии, педагогики и т.д. и учитывающая основные особенности контингента и целей, условий и факторов, влияющих на деятельность, организуемую и обеспечиваемую социальными и производственно-техническими, научно-информационными и коммуникационными инфраструктурами и т.п..

Формирование здорового образа жизни осуществляется через информацию, получаемую человеком извне, и через коррекцию образа жизни благодаря обратной связи, анализу собственных ощущений, самочувствия и динамики объективных морфофункциональных показателей, их соотношения с имеющимися у него знаниями. Формирование здорового образа жизни представляет собой исключительно длительный процесс и может продолжаться всю жизнь. Обратная связь от наступающих в организме в результате следования здоровому образу жизни изменений срабатывает не сразу, положительный

эффект перехода на рациональный образ жизни иногда отсрочен на годы. Вот почему, к сожалению, довольно часто люди лишь «пробуют» сам переход, но, не получив быстрого результата, возвращаются к прежнему образу жизни. В этом нет ничего удивительного, так как здоровый образ жизни предполагает отказ от многих ставших привычными приятных условий жизнедеятельности (переедание, комфорт, алкоголь и др.) и, наоборот, - постоянные и регулярные тяжелые для неадаптированного к ним человека нагрузки и строгую регламентацию образа жизни. В первый период перехода к здоровому образу жизни особенно важно поддержать человека в его стремлении, обеспечить его необходимыми консультациями (так как в этот период он постоянно испытывает дефицит знаний в различных аспектах обеспечения здорового образа жизни), указывать на положительные изменения в состоянии его здоровья, в функциональных показателях и т.п..

Среди особо значимых общественных институтов способных оказывать решающее воздействие на реализацию программы профилактики заболеваний и укрепления здоровья населения, система образования в целом выделяется своей определяющей ролью. По сути дела, эта роль главенствующая, если исходить из того, что через систему образования проходит на протяжении 15-16 лет всё подрастающее поколение, с нею связана каждая семья, т.е. всё взрослое население.

Охрана и укрепление здоровья студенчества в основном определяется образом жизни. Повышенное внимание к нему проявляется на уровне общественного сознания, в сфере культуры, образования, воспитания.

Образ жизни студента есть не что иное, как определенный способ интеграции его потребностей и соответствующей им деятельности, сопровождающих ее переживаний. Структура образа жизни выражается в тех отношениях субординации и координации, в которых находятся разные виды жизнедеятельности. Это проявляется в той доли бюджета времени личности, которая на них тратится; в том, на какие виды жизнедеятельности личность расходует свое свободное время, каким видам отдает предпочтение в ситуациях, когда возможен выбор. Если образ жизни не содержит творческих видов жизнедеятельности, то его уровень снижается. Одни студенты больше используют свободное время для чтения, другие — для занятий физическими упражнениями, третьи — на общение. Сознательно планируя затраты времени и усилий, студент может либо включаться в широкую сеть таких связей, либо обособляться. Свободное время - время самосозидания, самосотворения, самосовершенствования. Именно по тому, как человек пользуется свободным временем, можно судить о его здоровом образе жизни.

Образ жизни студенту нельзя навязать извне. Личность имеет реальную возможность выбора значимых для нее форм жизнедеятельности, типов поведения. Обладая определенной автономностью и ценностью, каждая личность формирует свой образ действий и мышления.

Анализ фактических материалов о жизнедеятельности студентов свидетельствует, о ее неупорядоченности и хаотичной организации. Это отражается в таких важнейших компонентах, как несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, малое пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, отсутствие закаливающих процедур, выполнение самостоятельной учебной работы во время, предназначенное для сна, приёма пищи и др. Накапливаясь в течение учебного года, негативные последствия такой организации жизнедеятельности наиболее ярко проявляются ко времени его окончания (увеличивается число заболеваний). А так как эти процессы наблюдаются в течение 5—6 лет обучения, то они оказывают существенное влияние на состояние здоровья студентов.

Лекции и семинары, практические и лабораторные занятия, учебные практики, зачетные и экзаменационные сессии - основное время становления личности будущего специалиста высшей квалификации. Все виды учебной работы рассчитаны из 54-часовой учебной недельной нагрузки, куда входят аудиторные и внеаудиторные занятия, самостоятельные работы, контрольные мероприятия и т.д. Все это требует от студентов не только основательной эрудиции и подготовленности, но и большой сосредоточенности, высокой работоспособности, хорошего, крепкого и стабильного здоровья, чрезвычайной нацеленности и прямого использования всех своих резервов и наработок, навыков и умений в области здорового образа жизни на решение всех основных задач и проблем, связанных с формированием специалиста высшей квалификации.

Практические занятия по физическому воспитанию в вузе не гарантируют автоматически сохранение и укрепление здоровья студентов. Его обеспечивают многие составляющие образа жизни, среди которых большое место принадлежит регулярным занятиям физическими упражнениями, спортом, а также оздоровительным факторам.

Здоровый образ жизни отражает обобщенную типовую структуру форм жизнедеятельности студентов, для которой характерно единство и целесообразность процессов самоорганизации и самодисциплины, саморегуляции и саморазвития, направленных на укрепление адаптивных возможностей организма, полноценную самореализацию своих сущностных сил, дарований и *способностей* в общекультурном и профессиональном развитии, жизнедеятельности в целом. Здоровый образ

жизни создает для личности такую социокультурную среду, в условиях которой возникают реальные предпосылки для высокой творческой самоотдачи, работоспособности, трудовой и общественной активности, психологического комфорта, наиболее полно раскрывается психофизиологический потенциал личности, актуализируется процесс ее самосовершенствования. В условиях здорового образа жизни ответственность за здоровье формируется у студента как часть общекультурного развития, проявляющаяся в единстве стилевых особенностей поведения, способности построить себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной в духовном, нравственном и физическом отношении жизни.

Подчеркивая связь здоровья и будущей профессиональной деятельности, отмечается, что физическое здоровье отражает такую степень физического развития студента, его двигательных навыков и умений, которая позволяет наиболее полно реализовывать свои творческие возможности. Физическое здоровье является не просто желательным качеством будущего специалиста, а необходимым элементом его личностной структуры, необходимым условием построения и развития общественных отношений.

Содержание здорового образа жизни студентов отражает результат распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности, закрепленных в виде образцов до уровня традиционного. Основными элементами здорового образа жизни выступают: соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, гигиенических требований, организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности, отказ от вредных привычек, культура межличностного общения и поведения в коллективе, культура сексуального поведения, содержательный досуг, оказывающий развивающее воздействие на личность.

Организуя свою жизнедеятельность, личность вносит в нее упорядоченность, используя некоторые устойчивые структурные компоненты. Это может быть определенный режим, когда студент, например, регулярно в одно и то же время питается, ложится спать, занимается физическими упражнениями, использует закаливающие процедуры. Устойчивой может быть и последовательность форм жизнедеятельности: после учебной недели один выходной день посвящается общению с друзьями, другой — домашним делам, третий — занятиям физической культурой.

Эти характеристики здорового образа жизни устойчивы по отношению к постоянно меняющимся, многочисленным воздействиям окружения человека. Они образуют своего рода барьеры, ограждающие его от необходимости все время реагировать на многообразие существующих

вокруг суждений, мнений, оценок, требований. Внутри этих границ студент волен регулировать свои действия, опробовать новые образцы поведения. С одной стороны, устойчивые и повторяющиеся компоненты жизнедеятельности обращены к личности, связаны с ее индивидуальными предпочтениями, с другой — они не являются ее изобретением, а складываются и приобретают культурное значение в процессе общения людей, в ходе их повседневной практики.

Здоровый образ жизни характеризуется направленностью, которая объективно выражается в том, какие ценности им производятся, какие общественные потребности им удовлетворяются, что он дает для развития самой личности. Между реальным образом жизни и порождаемой им системой субъективных отношений возникают противоречия, в процессе разрешения которых происходит перестройка, развитие и совершенствование образа жизни, система отношений в нем. Важно не только то, как студент живет, но и то, ради чего он живет, чем гордится и против чего борется. Так здоровый образ жизни приобретает оценочное и нормативное понятие.

Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Общественные нормы, ценности здорового образа жизни принимаются студентами как лично значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием. Так, в процессе накопления личностью социального опыта возможна дисгармония познавательных (научные и житейские знания), психологических (формирование интеллектуальных, эмоциональных, волевых структур), социально-психологических (социальные ориентации, система ценностей), функциональных (навыки, умения, привычки, нормы поведения, деятельность, отношения) процессов. Подобная дисгармония может стать причиной формирования асоциальных качеств личности. Поэтому в вузе необходимо обеспечить сознательный выбор личностью общественных ценностей здорового образа жизни и формировать на их основе устойчивую, индивидуальную систему ценностных ориентаций, способную обеспечить саморегуляцию личности, мотивацию её поведения и деятельности.

Для студента с высоким уровнем развития личности характерно не только стремление познать себя, но желание и умение изменять себя, микросреду, в которой он находится путём активного самоизменения и формируется личностью её образ жизни. Самосознание, вбирая в себя опыт достижений личности в различных видах деятельности, проверяя физические и психические качества через влияние вида деятельности, общения, формирует полное представление студента о себе.

Одновременно с этим в структуру самосознания включаются идеалы, нормы и ценности, общественные по своей сути. Они присваиваются личностью, становятся её собственными идеалами, ценностями, нормами, частью ядра личности - её самосознания.

Владея и активно используя разнообразные физические упражнения, человек улучшает свое физическое состояние и подготовленность, физически совершенствуется. Физическое совершенство отражает такую степень физических возможностей личности, ее пластической свободы, которые позволяют ей наиболее полно реализовать свои сущностные силы, успешно принимать участие в необходимых обществу и желательных для нее видах социально-трудовой деятельности, усиливают ее адаптивные возможности и рост на этой основе социальной отдачи. Степень физического совершенства определяется тем, насколько прочную основу оно представляет для дальнейшего развития, в какой мере оно «открыто» новым качественным изменениям и создает условия для перевода личности в иное, более совершенное качество.

Физическое совершенствование правомерно рассматривать как динамическое состояние, характеризующее стремление личности к целостному развитию посредством избранного вида спорта или физкультурно-спортивной деятельности. Тем самым обеспечивается выбор средств, наиболее полно соответствующий ее морфофункциональным и социально-психологическим особенностям, раскрытию и развитию ее индивидуальности. Вот почему физическое совершенство является не просто желаемым качеством будущего специалиста, а необходимым элементом его личностной структуры.

Физкультурно-оздоровительная деятельность, в которую включаются студенты - один из эффективных механизмов слияния общественного и личного интересов, формирования общественно необходимых индивидуальных потребностей. Ее специфическим ядром являются отношения, развивающие физическую и духовную сферу личности, обогащающие ее нормами, идеалами, ценностными ориентациями. При этом происходит превращение социального опыта в свойства личности и превращение ее сущностных сил во внешний результат. Целостный характер такой деятельности делает ее мощным средством повышения социальной активности личности.

Физическая культура личности проявляет себя в трех основных направлениях. Во-первых, определяет способность к саморазвитию, отражает направленность личности «на себя», что обусловлено ее социальным и духовным опытом, обеспечивает ее стремление к творческому «самостроительству», самосовершенствованию. Во-вторых, физическая культура — основа самостоятельного, инициативного

самовыражения будущего специалиста, проявление творчества в использовании средств физической культуры, направленных на предмет и процесс его профессионального труда. В-третьих, она отражает творчество личности, направленное на отношения, возникающие в процессе физкультурно-спортивной, общественной и профессиональной деятельности, т.е. «на других». Чем богаче и шире круг связей личности в этой деятельности, тем богаче становится пространство ее субъективных проявлений.

К условиям формирования здорового образа жизни в образовательном пространстве, по мнению целого ряда исследователей, можно отнести: систему диагностики и объективного контроля за состоянием здоровья; организацию физкультурно-оздоровительной деятельности; формирование положительной установки на здоровый образ жизни; включение студентов в процесс самопознания и самосовершенствования; формирование активности занимающихся; единство требований; личностно-ориентированный подход.

Физическая культура, в единстве с нормами здорового образа жизни, обеспечивает практическое решение вопросов по сохранению и укреплению здоровья человека. Способствуя физическому развитию, расширению физических возможностей, физическая культура влияет практически на все стороны жизнедеятельности человека: развивает духовно-нравственные качества личности, усиливает мотивацию ее саморазвития, осуществляет социальную адаптацию, помогает адекватно реагировать на стрессовые факторы окружающей среды, формирует потребность в здоровом образе жизни, обеспечивает сохранение и укрепление здоровья на протяжении всей жизни человека.

Физическая культура в вузе выполняет следующие социальные функции:

- преобразовательно - созидательную, что обеспечивает достижения необходимого уровня физического развития, подготовленности и совершенствования личности, укрепления её здоровья, подготовку её к профессиональной деятельности;

- интегративно- организационную, характеризующую возможность объединения молодёжи в коллективы, команды, клубы, организации, союзы для совместной физкультурно-оздоровительной деятельности;

- проективно- творческую, определяющую возможности физкультурно-оздоровительной деятельности, в процессе которой создаются модели профессионально- личностного развития человека, стимулируются его творческие способности, осуществляются процессы самопознания, самоутверждения, саморазвития, обеспечивается развитие индивидуальных способностей;

- проективно-прогностическую, позволяющую расширить эрудицию студентов в сфере физической культуры, активно использовать знания в физкультурно-спортивной деятельности и соотносить эту деятельность с профессиональными намерениями;

- ценностно-ориентационную. В процессе ее реализации формируются профессионально - и личностно-ценностные ориентации, их использование обеспечивает профессиональное саморазвитие и личностное самосовершенствование;

- коммуникативно-регулятивную, отражающую процесс культурного поведения, общения, взаимодействия участников физкультурно-оздоровительной деятельности, организации содержательного досуга, оказывающую влияние на коллективные настроения, переживания, удовлетворение социально-этических и эмоционально-эстетических потребностей, сохранение и восстановление психического равновесия, отвлечение от курения, алкоголя, токсикомании;

- социализации, в процессе которой происходит включение индивида в систему общественных отношений для освоения социокультурного опыта, формирования социально ценных качеств.

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура», зафиксировано в примерной программе для вузов в соответствии с государственным образовательным стандартом. Примерной она названа потому, что отражает только требования «Стандарта», но в каждом вузе может быть расширена и дополнена с учетом регионально-территориальных, социокультурных, климатических факторов, а также особенностей подготовки профессиональных кадров, материально-технических условий.

Чтобы достичь цели физического воспитания — формирование физической культуры личности, важно ставить воспитательные, образовательные, развивающие и оздоровительные задачи, решение которых обеспечит понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни; формирование мотивационно-ценностные отношения студентов к физической культуре, формирование установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; владение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности, самоопределение в физической культуре; общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность,

определяющую психофизическую готовность студентов к будущей профессии; приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

На основе Государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования в учебных планах вузов по всем направлениям и специальностям высшего профессионального образования в цикле общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин предусмотрено выделение часов на дисциплину «Физическая культура» в обязательном курсе на весь период обучения с проведением итоговой аттестации.

В ходе реализации примерной учебной программы «Физическая культура», при условии должной организации и регулярности учебных занятий в установленном объеме часов, должно быть полностью обеспечено выполнение следующих требований Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по данной учебной дисциплине (федеральный компонент):

- физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Ее социально-биологические основы. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности;
- основы здорового образа жизни студента. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;
- общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания;
- спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений;
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.

В свою очередь указанный обязательный минимум содержания образовательной программы учебной дисциплины «Физическая культура» позволяет определить следующие требования к знаниям и умениям студента по окончании курса обучения по данной учебной дисциплине:

- понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- знать основы физической культуры и здорового образа жизни. Владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических

способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);

- приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

Учебная дисциплина «Физическая культура» включает в качестве обязательного минимума следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику теоретического, практического и контрольного учебного материал»:

- физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;

- социально-биологические основы физической культуры;

- основы здорового образа и стиля жизни;

- оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика);

- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы и подразделы программы:

- *теоретический*, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре;

- *практический*, состоящий из двух подразделов: методико-практического, обеспечивающего операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности, и учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности;

- *контрольный*, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Профессиональная направленность образовательного процесса по физической культуре объединяет все три раздела программы, выполняя связующую, координирующую и активизирующую функцию.

Материал программы включает два взаимосвязанных содержательных компонента: **обязательный** (базовый), обеспечивающий формирование основ физической культуры личности, и **вариативный**, опирающийся на базовый, дополняющий его и учитывающий индивидуальность каждого студента, его мотивы, интересы, потребности, а также региональные условия и традиции. На этой основе обеспечивается построение разнообразных по направленности и содержанию элективных и факультативных курсов, которые не должны

противоречить указаниям примерной учебной программы, исключать ее обязательные (федеральные) компоненты, нарушать действующую инструкцию по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений.

*Теоретический раздел программы* предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

*Практический раздел программы* направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

Практический раздел реализуется на *методико-практических* и *учебно-тренировочных* занятиях в учебных группах.

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

Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой. При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;
- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;
- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;
- студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

Практический учебный материал для *специального учебного отделения* разрабатывается кафедрами физического воспитания с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента. Учебный материал имеет корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его

реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Студенты специального учебного «отделения» (включая занимающихся в группах лечебной физической культуры и освобожденных от практических занятий) на первых четырех семестрах пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия в основном, специальном и спортивном отделениях определяются преподавателями учебных групп с учетом графика учебных занятий на каждом факультете и рабочего плана кафедры физического воспитания для каждого учебного отделения.

*Контрольный раздел* включает в себя контрольные занятия, зачеты, экзамены обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума — регулярности посещения обязательных занятий; обязательных и дополнительных тестов, разрабатываемых кафедрой физического воспитания для студентов разных учебных групп по видам спорта (элективных курсов и групп спортивного отделения), по профессионально-прикладной физической подготовке с учетом специфики подготовки бакалавров и специалистов.

*Оперативный контроль* обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела, вида учебной работы. *Текущий* — позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы. *Итоговый контроль* (зачеты, экзамены) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

## **1.2. Содержание и организация физического воспитания студентов вуза с ослабленным состоянием здоровья**

Оздоровительный эффект различных разделов физической культуры, её видов и разновидностей не вполне идентичен. Во многом это обусловлено тем, что они дифференцировались и формировались в существенной зависимости от особенностей различных сфер жизнедеятельности человека и общества, а вместе с тем и в зависимости от особенностей состояния здоровья различных контингентов населения и индивидуальных потребностей, удовлетворяемых путем приобщения к физической культуре. В порядке сжатой иллюстрации к сказанному нужно отметить следующее.

В социальной системе образования и воспитания подрастающего поколения сформировалась базовая физическая культура, которая профилируется в направлении, обеспечивающем базовое физкультурное образование и всестороннее физическое развитие растущего организма с прогрессированием жизненно важных физических качеств и сопряженных с ними двигательных способностей, как важнейшей предпосылки оптимального здоровья. Именно этот вид физической культуры, позволяет реализовать оздоровительные возможности в более значительной мере, чем иные ее виды и разновидности;

В сфере производительного труда и профессионально-служебной деятельности сформировался иной вид физической культуры - вид, непосредственно прикладной по отношению к трудовой деятельности (который подразделяется на такие разновидности обеспечивающую непосредственно прикладную физическую подготовку к труду и так называемую производственную физическую культуру, включенную в производственный процесс). В целом этот вид тоже имеет оздоровительное значение, но его оздоровительный эффект в определенной мере лимитирован особенностями подготовки и участия в избранных трудовых операциях;

В сфере здравоохранения издавна началось формирование одного из особых видов физической культуры, оздоровительный эффект которого профилировался в терапевтическом направлении применительно к потребностям восстановления поврежденного здоровья. Этот вид назван «лечебной физической культурой».

Из приведенной классификации видно, что выделенные разновидности физической культуры в оздоровительном аспекте отличаются вовсе не тем, что одним из них свойственна оздоровительная функция, а другим она будто бы не свойственна. Все они, несомненно, имеют в принципе определенную оздоровительную ценность, хотя она и сопровождается

особенностями, производными от условий их функционирования и решаемыми задачами.

То же самое относится к оздоровительным свойствам и другим слагаемым физической культуры. Учитывая это, при анализе оздоровительных возможностей физической культуры и ее различных компонентов, есть смысл отмечать профильные особенности их реализации, подчеркивая таковые как в содержательной характеристике, так и в терминологических обозначениях.

Например. Соответственно особенностям профилированного проявления оздоровительных свойств различных компонентов физической культуры применительно к одним из них говорить об *оздоровительно-кондиционной* (когда имеются в виду, прежде всего базовый вид и близкие к нему ее разновидности) либо об *оздоровительно-реабилитационной направленности* (когда имеются в виду лечебная физическая культура и разновидности реабилитационной физической культуры, ориентированные на то чтобы обеспечить возвращение к норме здоровья находящегося в «промежуточном состоянии» между нормой и патологией), либо - об *оздоровительно-рекреативной направленности* (когда имеется в виду использование компонентов физической культуры как средств оперативной оптимизации текущей работоспособности в сочетании с формами активного отдыха и полезного развлечения).

Одной из наиболее актуальных проблем высших учебных заведений России была и остается проблема физического воспитания студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Актуальность данной проблемы обуславливается, прежде всего, тесной связью между физической подготовленностью и общим состоянием здоровья.

В настоящее время процесс физического воспитания с традиционным подходом не решает проблему коррекцию физического состояния постоянно увеличивающегося контингента студентов специальных медицинских групп. Особенно на фоне их недостаточной мотивации к занятиям. Более 50% студентов специального отделения имеют низкий уровень кондиционной физической подготовленности. При этом у подавляющего большинства студентов данной категории нет, какого либо интереса к занятиям физической культурой.

Занятия физическими упражнениями приобретают особое значение для человека с отклонениями в состоянии здоровья. Выполнение физических упражнений оздоровительного характера, повышение двигательной активности (что является основой для развития кондиционной физической подготовленности) самым непосредственным образом оказывают оздоровительное влияние на организм человека.

Очень важно организовать занятия физической культурой так, чтобы избежать образования «порочного круга», заключающегося в том, что двигательная недостаточность приводит к ухудшению функционального состояния организма, а это, в свою очередь, ведет к нарушению способности выполнять физические нагрузки, столь необходимые для достижения оздоровительного эффекта. Таким образом, складывается парадоксальная ситуация: организм нуждается в физических упражнениях, но, будучи недогружен ими, утрачивает способность к проявлению двигательной деятельности.

Физические упражнения должны быть подобраны таким образом, чтобы, решая какую-то частную задачу (например, овладение техникой метания или бега и т.д.), они в то же время содействовали развитию функциональных возможностей организма.

Эффективность физического воспитания в значительной мере обусловлена возможностью определять и корректировать средства и методы педагогического воздействия на занимающихся на основании объективной информации о состоянии их физического здоровья и функциональных систем организма. Поэтому, организуя работу специального медицинского отделения, врач и преподаватели физического воспитания кроме диагноза заболевания и данных о функциональном состоянии студентов постоянно оценивали уровень их физической подготовленности при помощи двигательных тестов, которые с учетом формы и тяжести заболевания не противопоказаны обучающимся.

Содержание физического воспитания должно быть направлено на формирование у студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков; на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем организма. Основная задача физического воспитания заключается в формировании у данной категории студентов осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к преодолению необходимых для полноценного функционирования организма физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Исходя из предложений, имеющих в публикациях разных авторов, можно определить частные задачи физического воспитания студентов, отнесенных к специальным медицинским группам, следующим образом:

- укрепление здоровья,
- ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;

- улучшение показателей физического развития
- улучшение показателей физической подготовленности;
- расширение состава жизненно важных двигательных умений, навыков;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;
- расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма:
- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма:
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующих на состояние организма обучающегося с учетом имеющегося у него заболевания;
- обучение правилам подбора, выполнения и формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций врача и преподавателя; самостоятельное составление и выполнение комплексов общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на профилактику болезни;
- обучение способам самоконтроля при выполнении упражнений различного характера;
- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

Своевременное использование системы физического воспитания как эффективного средства коррекции нарушенных и компенсации недоразвитых функций позволяет предупредить появление вторичных отклонений. Работа по коррекции недостатков физического развития и двигательных способностей представляет собой сложный процесс, в котором необходимо использовать системный подход к применению разнообразных форм, средств, путей и методов физического воспитания, но имеющих единую целевую направленность — коррекцию и развитие двигательной сферы занимающихся.

Одним из направлений работы со студентами с ослабленным состоянием здоровья является дифференцированный подход к определению средств, форм организации и дозированию нагрузок в процессе физического воспитания. Среди занимающихся выделяют группы по уровням развития двигательных способностей, физической подготовленности, физической работоспособности, с которыми и прово-

дится целенаправленная работа на занятиях. Группы могут формироваться и по конкретным дефектам, нарушениям.

В проведении занятий по физической культуре для студентов специального отделения следует учитывать следующие особенности:

- на занятиях могут присутствовать студенты с различными заболеваниями;
- часть студентов имеют по два и по три заболевания, что требует определенной индивидуальной коррекции их состоянию здоровья;
- большинство студентов в школе были освобождены от практических занятий по физической культуре, они не имеют элементарных умений и навыков техники выполнения упражнений;
- в группах занимаются совместно юноши и девушки (в школах в старших классах идёт разделение, юноши и девушки занимаются раздельно у разных преподавателей);
- критерием оценки успеваемости студентов в первую очередь должно являться регулярность посещения обязательных учебных занятий и улучшение в динамике результатов выполнения контрольных упражнений и тестов по сравнению с исходными данными индивидуально каждого студента, а не обязательное выполнение численно-нормативного объема упражнений;
- на занятиях следует учитывать личностные характеристики студентов: эмоциональную устойчивость, уверенность в своих силах, активность в действиях, что будет способствовать лучшей мотивации студентов в усвоении учебного материала по физическому воспитанию.

Глубокие биохимические, гормональные и другие изменения в организме, вызываемые физическими нагрузками, предполагают три необходимых условия в учебном процессе студентов специального отделения:

1) наличие информации о состоянии организма, его потенциальных возможностях;

2) контроль показателей, характеризующих состояние занимающихся и их физиологических реакций на нагрузку;

3) оценивание результатов физического воспитания, как с позиций физической подготовленности, тренированности, так и с позиций оздоровления.

Следует полагать, что главная задача процесса физического воспитания студентов вузов с ослабленным состоянием здоровья – это не только повышение физических кондиций, общей работоспособности, но и выработка определенной жизненной позиции, формирование стереотипа

здорового образа жизни. Физическая культура, здоровый образ жизни должны стать надежной защитой, способной помочь молодежи адаптироваться к новым условиям жизни и профессиональной деятельности, противостоять непрерывно ухудшающейся экологической обстановке во всем мире.

### **1.3. Характеристика возможностей формирования готовности студентов вуза с ослабленным состоянием здоровья к физкультурно-оздоровительной деятельности и путей их реализации**

Давая определение физической готовности человека к деятельности как его конкретного физического состояния, обеспечивающего успешное выполнение какого-либо вида деятельности и характеризующегося соответствующей телесной развитостью, определенным функциональным состоянием организма и необходимым уровнем двигательной подготовленности, можно выделить три составляющие данного понятия: телесную готовность, функциональную готовность, двигательную готовность. Каждая составляющая системы "физическая готовность" имеет свои количественные параметры как "внутреннего", так и "внешнего" проявления, например: телесная (структура костно-мышечного аппарата и росто-весовые показатели), функциональная (биохимические изменения в организме как реакция на внешний фактор, например - среда обитания и покраснение кожи, потоотделение или дрожь, учащение сердцебиения - внешнее проявление влияния данного фактора - среды обитания); двигательная (изменения в структуре опорно-двигательного аппарата, функциональных систем: сердечно-сосудистой, эндокринной, дыхательной, мочеполовой и др.) вследствие влияния физических упражнений и амплитуды (траектории), скорости (темпа) и других как внешние характеристики влияния данного фактора (физические упражнения). В определении физической готовности человека к профессиональной деятельности будут, безусловно, именно так называемые "внешние" параметры проявления влияния на человека окружающей среды (географические, биологические, химические, социальные, физические, технологические и другие факторы), такие, например, как:

1. Телесная готовность - соотношение количественных показателей роста и массы (веса) тела человека в зависимости от его возраста, пола и типа телосложения (астеник, нормостеник и гиперстеник).
2. Функциональная готовность - определенные физические показатели неопределенных (функциональных) тестов, в процессе выполнения

которых используется физическая нагрузка с последующим изучением быстроты восстановления по ЧСС. При оценке работоспособности в качестве главных критериев учитываются две важнейшие закономерности реакции организма человека на стандартные нагрузки: экономичность в реакции и быстрая восстанавливаемость.

3. Двигательная готовность - определенные количественные показатели базовых (сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость) и специальных физических качеств, необходимых человеку по роду и виду его профессиональной деятельности в зависимости от его возраста, пола и среды обитания.

Формирование готовности студентов к занятиям составляют: эмоционально-личностный критерий (хорошее самочувствие, активность и настроение, позитивная мотивация); информационный критерий (физкультурно-спортивные знания); деятельностный критерий (физкультурно-спортивные умения и навыки, самостоятельность и активность в применении различных средств по физической культуре); оценочно-результативный критерий (физическое здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность).

Поэтапное формирование готовности к занятиям индивидуально, зависит от функционального состояния организма студентов и дифференцированный подход в обучении на основе выявленных индивидуальных особенностей в физическом развитии и подготовленности, осуществляется подбор специальных упражнений.

Физическая культура должна включать широкий спектр средств и методов теоретико-методической, спортивной, физкультурно-оздоровительной, профессионально-прикладной и других видов физкультурно-образовательной деятельности в вузе, обуславливающих их интегративное единство и нацеленных на удовлетворение интересов и потребностей занимающихся.

Образовательные учебные программы вузов в первую очередь для студентов с ослабленным здоровьем должны быть нацелены на формирование физической культуры занимающихся, как личности и готовности студентов к физкультурно-оздоровительной деятельности, главными критериями эффективности должны быть здоровье и здоровый образ жизни, физическое развитие и физическая подготовленность, а основным средством - физические упражнения оздоровительной направленности.

Непонимание благоприятного воздействия физкультурной деятельности на состояние здоровья, невысокая мотивация к занятиям физической культурой, неразвитость навыков самоконтроля и во многом неадекватное восприятие

состояния собственного организма приводят к формальному отношению студентов к своему здоровью, его сохранению и укреплению. В связи с этим перед системой физического воспитания ставится задача обоснования содержания, средств и методов, способствующих эффективному формированию готовности студентов к здоровьесберегающей физкультурной деятельности, и повышения двигательной активности как ведущих факторов физического воспитания оздоровительной направленности.

Содержательную часть физического воспитания можно раскрыть в следующих компонентах готовности студентов с ослабленным здоровьем к физкультурно-оздоровительной деятельности. В её состав, исходя из позиций теории деятельности, вошли информационный, операциональный и мотивационный компоненты:

- *Информационный компонент* предполагает освоение субъектом теоретического материала с опорой на его индивидуальные ценностные предпочтения и ориентации, на переход к самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности;
- *Операциональный компонент* предполагает помощь студентам в формировании способов деятельности, опыта субъекта в проектировании и реализации оздоровительной деятельности;
- *Мотивационный компонент* предполагает активное включение занимающихся в виды и формы физкультурно-оздоровительной деятельности значимой для них, развивающей их познавательную активность и самостоятельность, способствующих проявлению самоорганизации и самоуправления в ней.

Рассмотрим, какое влияние каждый из компонентов оказывает на учебный процесс. *Информационный компонент* предполагает освоение студентами специальных медицинских групп теоретического материала с опорой на его индивидуальные ценностные предпочтения и ориентации, на переход к самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности, получение углублённых знаний по физическому воспитанию, развитию интереса к занятиям, осознанное отношение к ним.

Информированность студентов о физкультурно-оздоровительной деятельности обеспечивает существенное повышение физической подготовленности и состояния здоровья, но и способствует улучшению психоэмоционального состояния и повышению теоретической грамотности. Формирование у них сознательного и активного отношения к физической культуре, позволяет организовывать собственный здоровый образ жизни сообразно меняющимся ситуациям.

Таким образом, теоретическая подготовка предусматривает формирование мировоззренческой системы научно-практических знаний и отношения к физической культуре, общие сведения о жизнедеятельности

человека, естественнонаучные основы оздоровительной физической культуры, методические основы оздоровительной физической тренировки, оздоровительного воздействия природных факторов.

Информационное обеспечение поясняет, что передача информации это некое взаимодействие, в процессе которого передаются определенные сведения, поэтому без учета запросов потребителя, в данном случае студента, нельзя говорить об информации. Только соединяясь с потребителем, сообщение «выделяет» информацию. Одно и то же сообщение одному студенту может дать много информации, а другому - мало.

Преподаватель при передаче информации контролирует объём усвоенной студентом информации, а что прошло мимо его восприятия. Для этого он должен отчетливо представлять и планировать объём, качество, способы даваемой информации.

Одним из аспектов педагогического процесса является облегчение студентам поиска и обнаружения необходимой информации по вопросам физической культуры.

В передаче информации участвуют преподаватель и студент и важно определить роль каждого в этом процессе, взаимоотношение и их влияние на весь процесс в целом.

Информационный механизм деятельности человека можно представить в виде следующей логической цепочки (рис. 1).

Преподаватель - активный преобразователь педагогического процесса, действующий на основе целеполагания и использующий тот набор средств, методов который определяется индивидуальными особенностями, способностями студента. Преподаватель учитывает многие факторы: возрастные особенности студента, тип телосложения, уровень физического развития и физической подготовленности, имеющиеся заболевания, мотивированность на здоровый образ жизни и т.д.

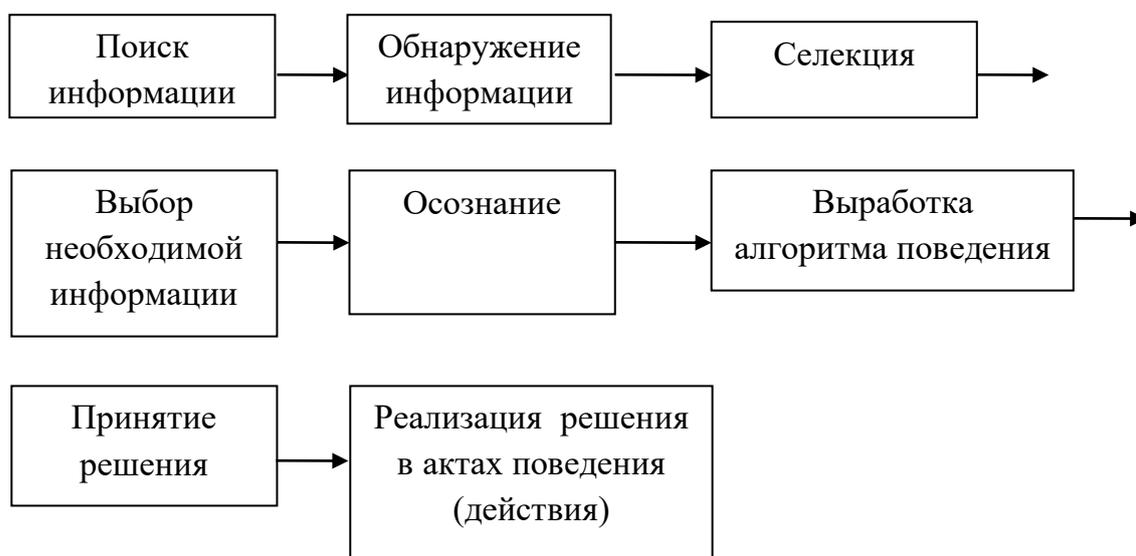


Рис. 1. Информационный механизм деятельности человека

Преподаватель, передавая информацию студенту, одновременно выявляет и получает обратную информацию в результате педагогического взаимодействия. Обратная информация изменяет, уточняет представление преподавателя о студенте, вследствие чего он вносит коррективы в свою педагогическую деятельность, таким образом, характер передаваемой информации постоянно соотносится с особенностями студента,

В процессе передачи и потребления информации важно взаимодействие между преподавателем и студентом. Создание, передача и потребление информации возможны только при согласованной деятельности преподавателя и студента, что соответствует личностно-ориентированному подходу в обучении.

Профессионализм преподавателя вуза в педагогической деятельности выражается в умении видеть и формировать педагогические задачи на основе анализа педагогических ситуаций и находить оптимальные способы их решения. Описать всё многообразие ситуаций, решаемых преподавателем в ходе работы со студентами, невозможно, принимать решения приходится каждый раз в новой ситуации своеобразной и быстро меняющейся. Поэтому одной из важнейших характеристик педагогической деятельности является её творческий характер.

В учебном пособии по физическому воспитанию автор Ю.В. Менхин рассматривает свой подход на то, каким должно быть педагогическое воздействие на студентов во время учебного процесса и выделяет следующую группу факторов. Они не имеют той объективности, которой обладают факторы жизнедеятельности и даже большинство факторов (признаков), характеризующих личность. По отношению к личности обучаемого все

они — внешние, имеют различную ценность и значимость на разных этапах решения тех или иных задач.

Разделение их по группам и категориям не случайно, поскольку они имеют свои *специфические* качества и назначение.

По *смысловому* назначению данные факторы можно разделить на четыре группы: *информационные, физические, психологические, двигательные.*

- **Информационные факторы** представляют собой те педагогические воздействия, с помощью которых у занимающегося формируются соответствующие *базовые представления* о предстоящей деятельности и осуществляется их дифференцированное сопоставление с не используемыми в педагогическом процессе, но поступающими извне потоками информации, которая может иметь и *положительное значение* (как дополнительная — настраивающая, уточняющая и т.п.), и *отрицательное* (как количественно избыточная или качественно сбивающая).

*Выбор* информации, *адекватной* по объему, интенсивности и качеству данному моменту процесса воспитания, конкретному состоянию занимающегося и развиваемой (формируемой) сферы его двигательной деятельности, способности к ее усвоению и утилизации — весьма *трудная* задача. К этому добавляется необходимость *варьирования* воздействий по степени значимости ординарно или в комплексе.

- **Физические факторы**, в плане педагогических воздействий, обеспечивают физическое состояние занимающегося, *требующееся* для достижения какого-либо результата деятельности.

К ним можно отнести все воздействия, с помощью которых физическое состояние становится *адекватным* тем *общим* условиям и правилам совершенствования, которые должны соблюдаться изначально (в широком смысле слова). Они могут быть направлены на уменьшение или увеличение мышечной массы, снижение процента жира или воды, исправление «нерациональных» пропорций тела, улучшение состояния сердечно-сосудистой системы или подвижности в суставах. Иными словами, они формируют *физическую пригодность* человека к тому или иному типу деятельности.

- **Психологические факторы**, педагогически используемые в физическом воспитании, формируют *совокупность* качеств личности, её одномоментные и пролонгированные состояния, усиление или ослабление тех или иных психических функций, а в целом должны обеспечить *устойчивую* мотивацию в стремлении к совершенствованию, решению частных задач и достижению поставленных целей.

- **Двигательные факторы** подвергают своему воздействию двигательные способности занимающегося, формируя у него специальные двигательные умения и навыки (в том числе трансформируемые в спортивную технику), обеспечивая видовую тренированность подготовленность и интегративную готовность.

Некоторое упорядочение этих факторов дает возможность сгруппировать их по сходным функциональным признакам — средства, методы, принципы, правила — и отнести со специфическим преломлением к соответствующим составным частям физического воспитания — **двигательному совершенствованию, обучению, воспитанию и образованию**, — которые, в свою очередь, осуществляются в определенных организационно-методических формах.

В связи с этим, педагогические факторы в целом можно определить как **образовывающие, развивающие и воспитывающие**, что отражает сущность их направленности в педагогическом процессе психофизического совершенствования человека.

Следующий немаловажный компонент в содержательной части физического воспитания **операциональный компонент**, который привлекает студентов к разработке программ регуляции физического состояния «для себя», которые предполагают использование совместного с преподавателем проектирования с учётом своей физической подготовленности, с учётом своего заболевания и функционального состояния.

Начальный этап проектирования физкультурно-оздоровительной деятельности - целеполагание. В соответствии с этим в содержании занятий по физической культуре необходимо отразить основные целевые приоритеты, направленной на здоровьесбережение занимающихся.

При построении модели проектирования физкультурно-оздоровительной деятельности следует использовать системный подход, который обеспечивает целостность учебно-воспитательного процесса, способствуя тем самым его оптимизации, и позволяет рассматривать процесс физического воспитания оздоровительной направленности как единую систему с многообразными внутренними преемственными связями. Помимо системного подхода, используется личностно-деятельностный подход, который составляет основу учебного процесса, определяет мобилизацию мотивационно-потребностной сферы личности.

Функционирование процесса физического воспитания, осуществляется на основе соблюдения принципов индивидуализации, непрерывности, комплексности, оздоровительной направленности, выполняющих основополагающую роль и определяющих содержание и взаимодействие компонентов. Сформулированные цели, задачи, принципы представляют

проектировочно-целеполагающую составляющую физического воспитания студентов с оздоровительной направленностью.

Таким образом, процесс физического воспитания на занятиях приобретает здоровьесберегающий смысл, представляет собой диагностику функционального состояния организма и последующую работу по коррекции и развитию показателей физического состояния, подготовленности студентов, проектирование персональных и самостоятельных занятий.

Проектирование, самопроектирование студентами персональной физкультурно-оздоровительной деятельности позволяет реализовывать принцип вариативности содержания образования, который полагает возможность сосуществования различных подходов к отбору содержания и технологий обучения с учетом возможностей студентов. Главная особенность проектирования, как учебной процедуры - совместное творческое сотрудничество преподавателя и студента в процессе достижения намеченного результата.

В проектном обучении важен как конечный результат, так и течение самого процесса, в котором помимо освоения неизвестного формируется мышление. Основной целью проекта является целенаправленное формирование у студентов новых форм деятельности, т. е. планомерная организация его развития.

Проектная форма организации учебного процесса предполагает изменение способа традиционного взаимодействия преподавателя и студента по многим аспектам. Например, через замену оценочных суждений преподавателя последовательной психологической поддержкой студента на каждом шаге освоения, через сопровождение не самого становящегося движения, а рефлексии его становления, через последовательное использование возможностей совместной деятельности и др.

Разработанная в результате самопроектирования персональная программа не должна быть жестко регламентированной схемой, однозначно предписывающей отбор содержания самостоятельной работы, видов и последовательностей действий по ее осуществлению. Там, где можно предугадать условия, где имеет место однозначность исполнения, разрабатываются указания о том, как это делать. Если есть возможность выбора вариантов реализации самопроектирования, то в персональной программе излагаются рекомендации по выбору наиболее целесообразного способа ее осуществления. В тех же случаях, которые характеризуются значительной непредсказуемостью, студенту нужно принимать решения самостоятельной по ходу реализации деятельности самопроектирования.

Каждый студент должен уметь действовать компетентно не только при создании проекта, но и в процессе его осуществления. Поэтому, кроме проектирования, важно приобщать студентов к выполнению действий, направленных на осуществление в действительности принятых и отраженных в персональной программе управленческих решений. Данное обстоятельство обуславливает актуальность условия, связанного с корректированием содержания и технологии организации самопроектирования, учитывая уровень развития самоанализа, рефлексии и информированности студентов.

Важную роль играет *мотивационный компонент*. Мотивацию нельзя рассматривать лишь как заинтересованность (это лишь часть ее), в первую очередь это настрой на предстоящую деятельность, нацеленность на нее и сосредоточенность на ней.

В целом, мотивация это побудительное состояние личности человека. Оно формируется в результате соотнесения своих потребностей и возможностей с предметом деятельности и ее целью. В связи с этим мотивация может иметь как положительное, так и отрицательное значение, что во многом зависит от типа нервной системы, темперамента человека.

Потребностно-мотивационный компонент является стержнем любой деятельности. Потребность в движениях, потребность в физическом совершенствовании, потребность в сохранении и укреплении здоровья - вот психологические основы мотивации занятий физической культурой и спортом. Под мотивацией занятий следует понимать их смысл, мотивы, цели, эмоции. Эти компоненты мотивации должны рассматриваться в единстве и взаимосвязи.

Мотивацию следует различать как внутреннюю, так и внешнюю - по отношению к ребенку школьнику, студенту и к человеку вообще. Активный интерес к занятиям физической культурой и спортом формируется в результате внутренней мотивации, которая возникает тогда, когда внешние мотивы и цели соответствуют возможностям занимающегося, то есть являются для него оптимальными (не слишком трудными и не очень легкими), и когда он понимает субъективную ответственность за их реализацию.

Успешная реализация таких мотивов и целей вызывает у него вдохновение успехом, желание продолжать занятия по собственной инициативе, то есть внутреннюю мотивацию и интерес возникает также тогда, когда занимающиеся испытывают удовлетворение от самого процесса, условий; занятий, характера взаимоотношений с педагогом, одноклассниками во время занятий.

Внешняя и внутренняя мотивации должны существовать в диалектическом единстве. Активная, целеустремленная деятельность занимающегося не может побуждаться только одними успехами или только одними неудачами.

Мотивация занятий физической культурой должна носить многоуровневый характер: от дальних перспектив в физическом совершенствовании до ближайших целей и задач, посильных для реализации в данный момент. Безусловно, цели и задачи должны быть индивидуальными, то есть личностно ориентированными.

Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой - это не одномоментный, а многоступенчатый процесс: от первых гигиенических знаний и знакомства с физическими упражнениями до глубоких психофизиологических знаний и систематических занятий. Занятия физической культурой - это одна из возможных ступеней процесса физического и духовного совершенствования человека.

На основе интереса к занятиям физической культурой возникает потребность в физическом самосовершенствовании, сохранении и укреплении здоровья. Эта потребность должна сохраняться у человека на протяжении всей его жизни. При этом следует помнить, что на ее основе могут возникать новые мотивы и интересы в зависимости от социально-бытовых, производственных условий, возраста человека и развития его личностных качеств.

Физическое воспитание - вид воспитательного процесса, специфика которого заключается в обучении двигательным актам и управлении развитием и совершенствованием физических качеств человека.

Отсутствие желания и низкий уровень мотивации студентов к занятиям физической культурой - следствие недопонимания значения активного образа жизни.

В решение проблемы физического воспитания в вузе нужно исходить из того, что физическое воспитание является одним из основных средств в формировании физической культуры личности, сохранение и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки студентов в будущей профессиональной деятельности.

Чтобы укрепить здоровье студентов, улучшить их физическое развитие, подготовить к трудовой деятельности, необходимо воспитать здоровую привычку к самостоятельным занятиям физической культурой. Занятия должны иметь здоровую направленность, носить тренирующий характер, чтобы обеспечить постоянный рост адаптационных возможностей организма к нагрузкам.

Процесс формирования мотивационно-ценностных ориентаций можно считать состоявшимся, когда ценностные ориентации, проверенные личным опытом, превращаются в реальные мотивы поведения личности. Этот процесс будет протекать интенсивнее, если ценностные ориентации на здоровый образ жизни посредством занятий физической культурой будут сопряжены с жизненными планами личности.

Одно из важных направлений, это самостоятельная работа в процессе занятий даёт возможность воспитывать положительную мотивацию и интерес к занятиям физической культурой. Самостоятельная работа - важнейшая форма учебного процесса, она формирует таких параметры как мобильность, умение прогнозировать ситуацию и активно влиять на неё, самостоятельность оценок и т.д., с тем, что бы студенты видели положительные результаты своего труда и чтобы достигаемый ими успех в обучении способствовал дальнейшей заинтересованности в занятиях. Формированию такой мотивации способствует заинтересованность преподавателей в успехе студентов.

## **Глава 2. Организационно-содержательное обеспечение процесса формирования готовности студентов специальной медицинской группы к физкультурно-оздоровительной деятельности**

### **2.1. Характеристика системы формирования готовности студентов к физкультурно-оздоровительной деятельности**

Процесс формирования готовности к физкультурно-оздоровительной деятельности (ФОД) студентов представляется как система. Исходя из этого, моделирование такой системы должно основываться на выделении компонентов этой системы и отношений между ними. Выделение компонентов системы позволяет определить их состав, дать характеристику каждого из них, наметить стратегию (что делать) и тактику (в какой последовательности) реализацию системы. Выявление отношений между компонентами исследуемой системы (субординационных, координационных, прямых и обратных) позволяет представить механизмы реализации системы в рамках целостного образования, способы организации процесса с учётом принципов необходимости и достаточности структуры алгоритмов деятельности.

Обсуждаемые позиции системного подхода послужили концептуальными посылами теоретического моделирования системы формирования готовности студентов с ослабленным здоровьем к физкультурно-оздоровительной деятельности. Исходя из положений теории систем, одним из системообразующих факторов является цель – предполагаемый и желаемый результат деятельности. В этом случае на её основе задаются задачи, конкретизирующие направление реализации деятельности. Они, в свою очередь, определяют выбор средств. Реализация средств возможна при определенных условиях, которые способствуют получению продукта по критерию целевой состоятельности.

Перечисленные компоненты моделируемой системы формирования готовности к физкультурно-оздоровительной деятельности можно

обозначить «блоками». Данная структура обсуждаемой системы представлена на рис. 2.

В представляемой системе выделено три блока, которые условно обозначены (исходя из их содержательной направленности) как концептуальный, процессуальный и продуктивный. Каждый из них включает соответствующие элементы. Рассмотрим последовательно содержание каждого из блоков. Концептуальный блок содержит цели и задачи, которые определяют направление деятельности. Процессуальный блок включает средства и условия деятельности. Продуктивный блок включает показатели целевой состоятельности, которые характеризуют готовность к физкультурно-оздоровительной деятельности.

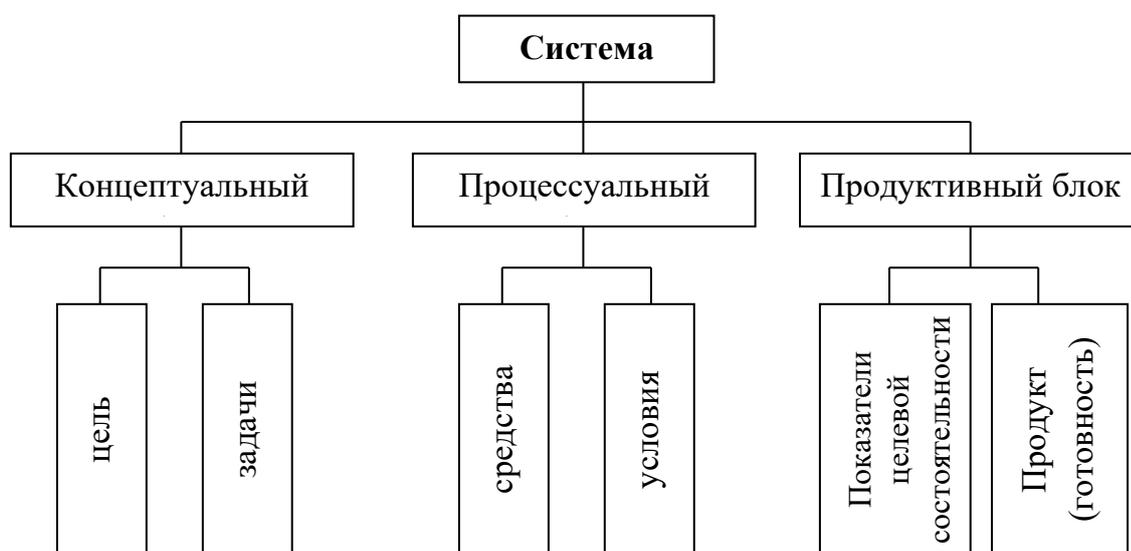


Рис. 2. Модель структуры системы формирования готовности к физкультурно-оздоровительной деятельности

Формулировка цели моделируемой системы совпадает с её названием – формирование готовности студентов к физкультурно-оздоровительной деятельности. Готовность, представляемая в теории деятельности в качестве явления, рассматривается как личностное образование на основе способностей и потребностей. В свою очередь, способности характеризуются знаниями и способами деятельности, которыми владеет субъект. С учётом этого в готовности (к деятельности) на общетеоретическом уровне выделяют три компонента: информационный (знания), операциональный (способы деятельности) и мотивационный.

На основании этого задачи процесса формирования «готовности» и направления деятельности следует соотнести с тремя её составляющими. В исследуемой модели были выделены три задачи и соответственно три направления их реализации. Задачи сформулированы следующим

образом: формировать знания в связи с физкультурно-оздоровительной деятельностью; формировать способы физкультурно-оздоровительной деятельности; формировать интерес к физкультурно-оздоровительной деятельности.

Исходя из задач и структуры готовности были определены направления деятельности по формированию готовности и физкультурно-оздоровительной деятельности: информационное, операциональное и мотивационное. Выделенные задачи обеспечили направления деятельности и определили выбор средств для реализации каждой из них. На рис. 3 представлена Структура состава средств по формированию готовности студентов к физкультурно-оздоровительной деятельности.

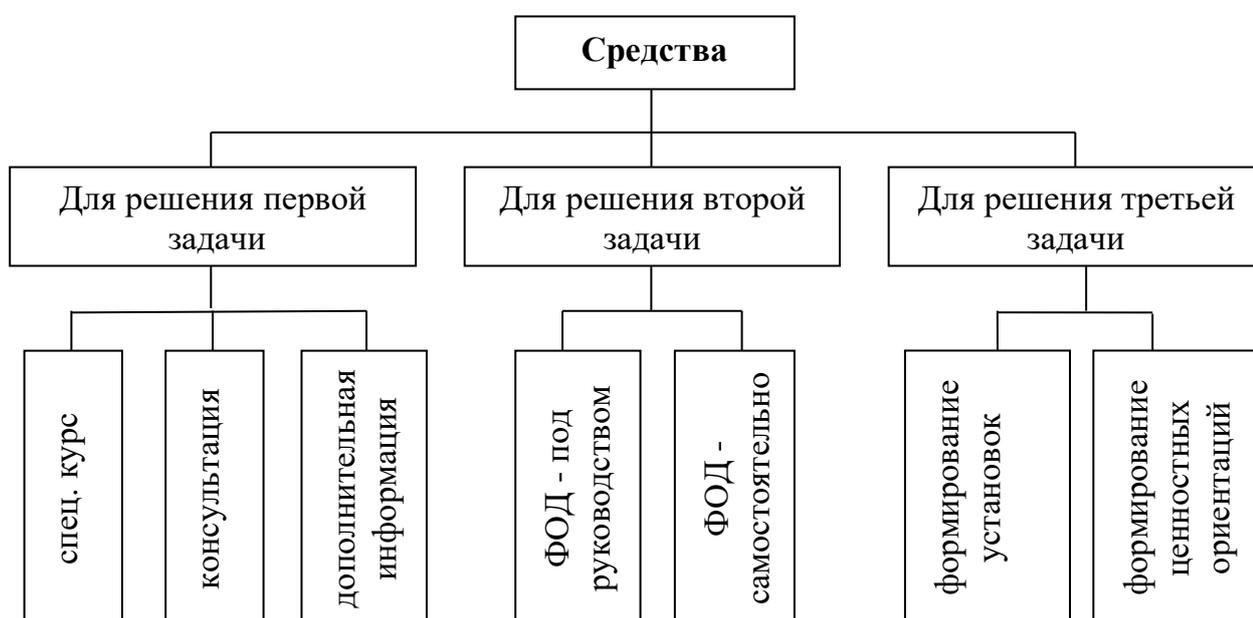


Рис. 3. Структура состава средств по формированию готовности студентов к физкультурно-оздоровительной деятельности

В качестве средств решения первой задачи и связанного с ним информационного направления по формированию готовности к ФОД были задействованы такие, как спецкурс, консультации, самостоятельный поиск информации по целевым ориентировкам педагога. В качестве средств решения второй задачи – практика ФОД под руководством педагога и самостоятельно. В качестве средств решения третьей задачи - формирование установок и ценностных ориентаций на ФОД на основе убеждения, поощрения, мотивации и создания условий.

Применительно к моделируемой системе условия определены фактологически и сгруппированы в действиях обеспечения, составе требований и принципов. На рис. 4 представлена структура блока.

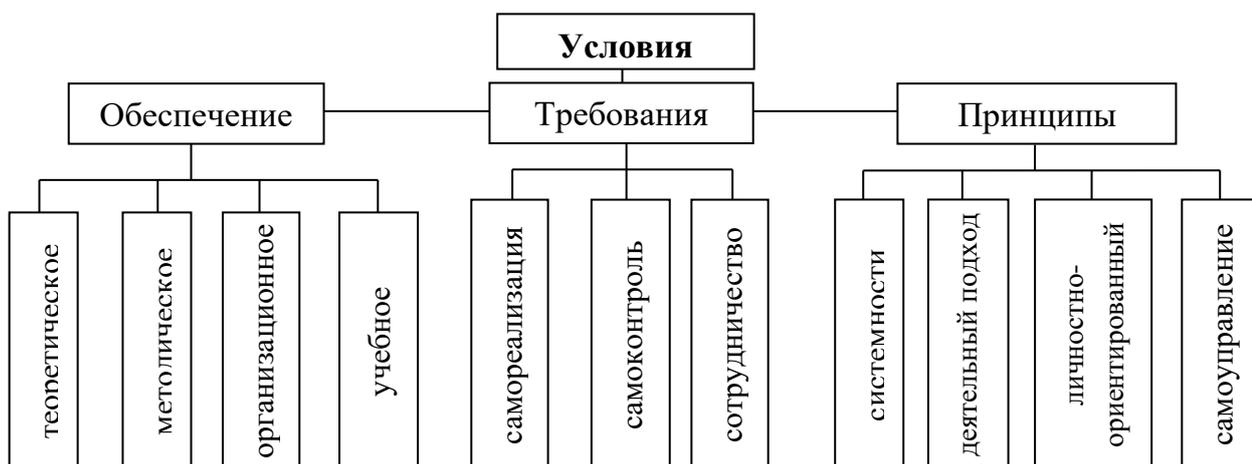


Рис. 4. Структура компонента «условия» в связи с формированием готовности к физкультурно-оздоровительной деятельности

На рис. 5 представлена схема взаимодействия рассмотренных отдельно компонентов моделируемой системы, обеспечивающей процесс формирования готовности студентов к физкультурно-оздоровительной деятельности. Цель как желаемый и предполагаемый результат деятельности директирует задачи. Они, в свою очередь, определяют выбор средств, которые «требуют» адекватных условий их реализации. В обратных отношениях «продукт» моделируемого процесса (готовность) должен оказывать «воздействие» (изменять, уточнять, добавлять) на условия, средства, задачи и определять соответствие получаемого результата «по цели».

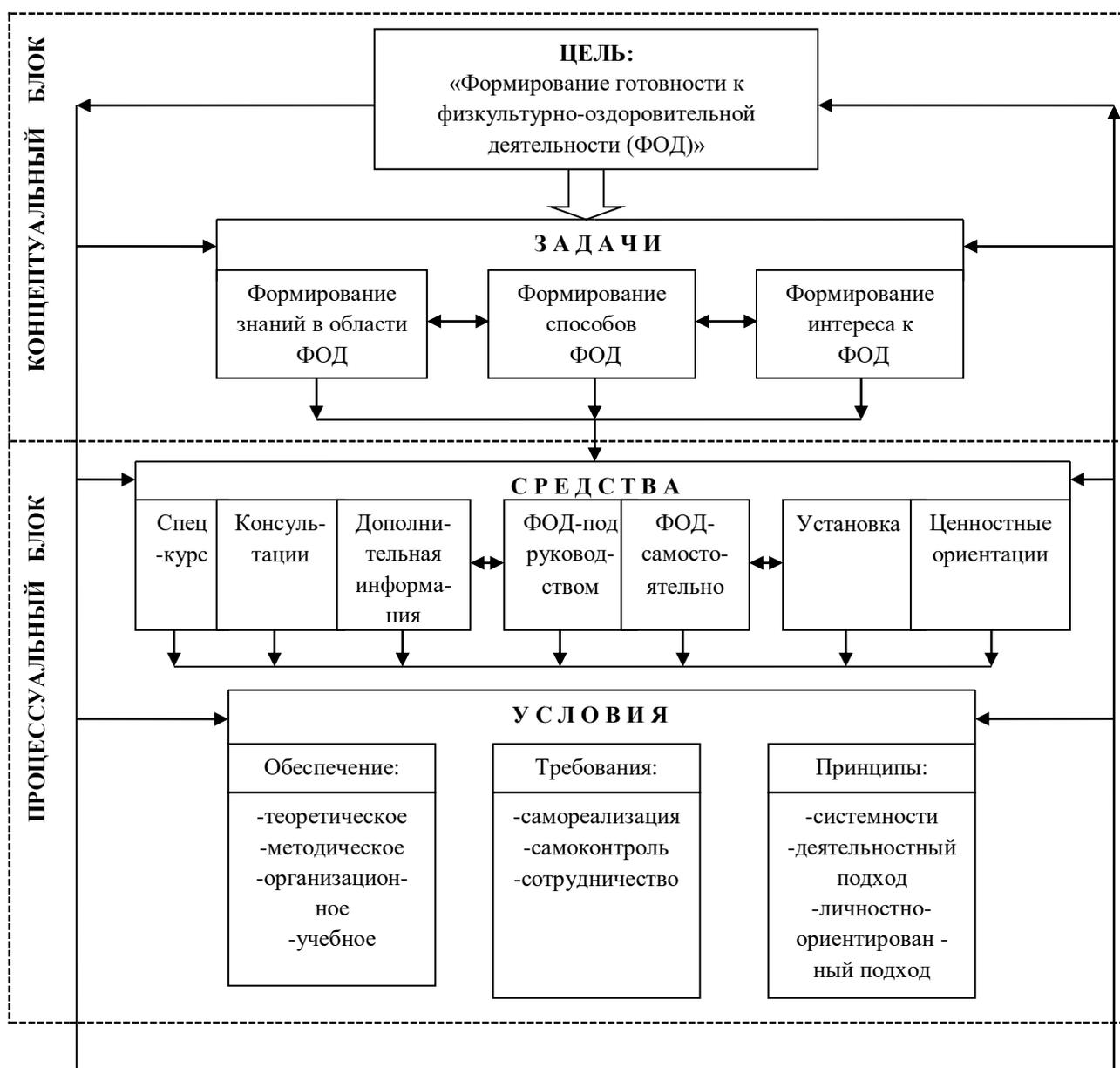
Координационные отношения имеются между компонентами, находящимися на одном уровне моделируемой системы. Они обеспечивают адекватность и совместимость по уровню проявления каждого из взаимодействующих компонентов. В случае «отставания» по уровню функционирования какого-либо компонента реализация функций всей системы становится неэффективной и несостоятельной. Координационные отношения действуют в обоих направлениях: справа-налево и слева-направо.

Поблочное и покомпонентное обсуждение моделируемой системы позволило осуществить системный анализ и системный синтез выделенных элементов процесса формирования готовности студентов к физкультурно-оздоровительной деятельности.

Из выделенных в модели блоков, более подробной характеристики требует процессуальный блок. Он, по существу, определяет содержание процесса формирования готовности студентов к физкультурно-оздоровительной деятельности

При разработке обеспечения, требований и принципов студентов СМГ к физкультурно-оздоровительной деятельности мы руководствовались следующими концептуальными основаниями:

- формирование цели и постановку задач персональной физкультурно-оздоровительной деятельности следует осуществлять исходя из учёта уровня физического развития, уровня физической подготовленности, заболевания, функционального состояния и потребностей студентов,
- построение двигательного режима должно производиться на основе приоритета средств оздоровительной физической культуры;
- формирование у студентов интереса к самопроектированию персональной системы занятий физическими упражнениями;
- учёт условий физкультурно-оздоровительной деятельности, в которую они включены.



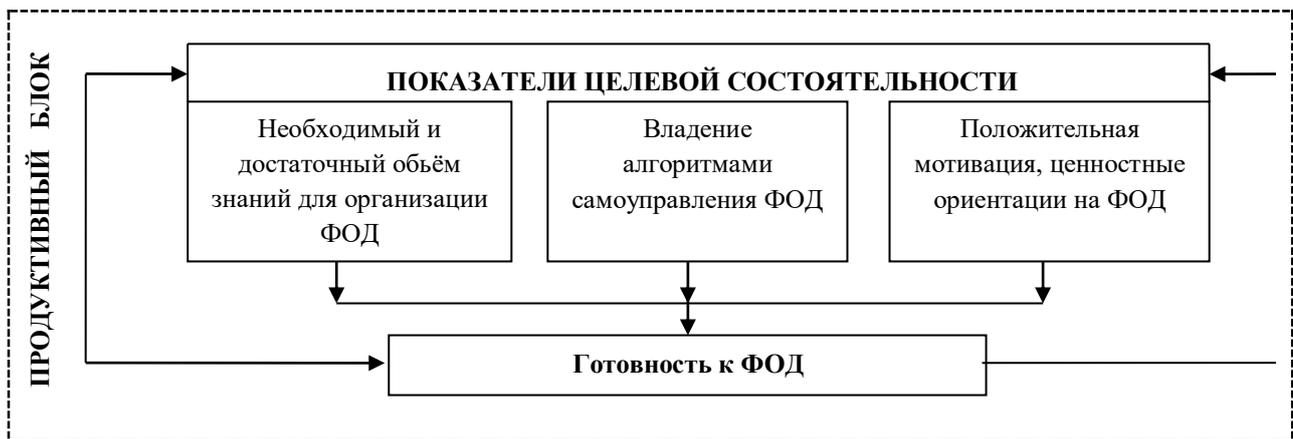


Рис. 5. Модель системы формирования готовности студентов к физкультурно-оздоровительной деятельности (ФОД)

## 2.2. Проектирования персональной системы физкультурно-оздоровительной деятельности

Под проектированием образовательного процесса подразумевается структурирование и оформление его содержания по известному алгоритму деятельности, по модели-образцу лично определяемой субъектом проектирования, т.е. студентом. В качестве основного способа образовательной деятельности был выбран метод самопроектирования, этот метод основан на самодеятельности обучаемых. Алгоритм процедуры самопроектирования состоит из ряда последовательных шагов. Каждый из них является необходимым для осуществления следующего шага, а все вместе они достаточны для деятельности самопроектирования в целом. Игнорирование какого-либо шага в алгоритме проектирования не позволит довести до конца эту процедуру или снизит продуктивность получаемого результата.

Метод самопроектирования является деятельностным, личностно-ориентированным, проблемным. В основе метода находится проблема, для решения которой требуется поиск, обоснованный выбор средств и их практическая реализация в физкультурно-оздоровительной деятельности (ФОД).

Учебный процесс, основанный на данном методе, определяет совместное сотрудничество преподавателя и студента в процессе физического воспитания на всём протяжении обучения. При этом основой для совместной работы преподавателей и студентов являются следующие педагогические условия:

- совместное целеполагание;

- предоставление студентам возможности свободы выбора и свободы творчества самоопределения и самореализации в ФОД;
- организация самостоятельного поиска информации и познавательной деятельности в сфере физической культуры;
- формирование самостоятельности, ответственности, организованности, целеустремлённости;
- формирование компетенции в проектировании и прогнозировании ФОД;
- организация системы персональной ФОД.

Основные требования, предъявляемые к студентам с отклонениями в состоянии здоровья в процессе формирования их готовности к физкультурно-оздоровительной самодеятельности, следующие:

- овладеть информацией, необходимой для самопроектирования персональной системы двигательной активности;
- самостоятельно определять и оценивать своё физическое состояние с помощью предложенных функциональных проб и тестов;
- самостоятельно регулировать нагрузочные воздействия в процессе физкультурно-оздоровительных занятий исходя из оценки состояния своего здоровья на основе консультаций с преподавателем и врачом;
- проявлять интерес по отношению к физической культуре вообще и к занятиям физической культурой в частности.

Процесс формирования готовности студентов к созданию персональной системы ФОД и обучения определяется задаваемыми алгоритмами. Разработаны алгоритмы учебной (для студентов) и обучающей (для преподавателей) деятельности. Соответственно они представлены на рис. 6 и 7. Следуя алгоритму, преподаватель может судить об эффективности применения той или иной технологии обучения, выделить факторы, влияющие на качество обучения и достигнутый результат в физкультурно-оздоровительной деятельности.

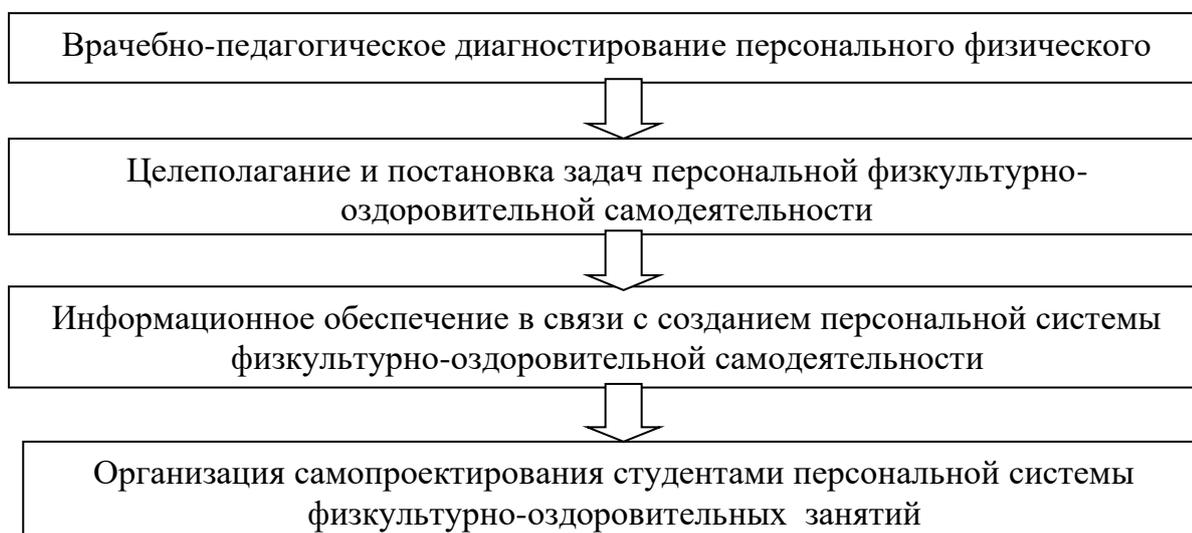




Рис. 6. Алгоритм организационно-содержательного обеспечения процесса формирования готовности студентов специальной медицинской группы к физкультурно-оздоровительной самодеятельности

*Врачебно-педагогическое диагностирование* связано с выявлением и оценкой исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, уровня теоретических знаний по физической культуре; а также с оцениванием уровня мотивации в связи с физкультурно-оздоровительной деятельностью.

*Целеполагание* предусматривало постановку студентом реальной личной цели по улучшению своего физического состояния, исходя из выявленного исходного уровня и с учетом полученных знаний. Собственно, разработка цели связана с формулировкой итогового и желаемого результата, определением его количественных и качественных характеристик.

Целеполагание физкультурно-оздоровительной деятельности включает следующие базовые направления, на которые следует ориентироваться в выборе и постановке целей:

- восстановление утраченного уровня здоровья,
- устранение приобретенных вследствие болезни нарушений,
- предупреждение рецидивов заболевания, а также возможных осложнений болезни;
- постепенное восстановление общей работоспособности организма;
- коррекция физического состояния,
- повышение уровня физического состояния, как фактора обеспечения здоровья.

Особая роль в формировании готовности студентов СМГ к физкультурно-оздоровительной самодеятельности отводится *информационному обеспечению*, т.е. теоретической подготовке. Она осуществляется по спецкурсу-практикуму: «Как быть здоровым», который состоит из обязательного и вариативного блоков.

Обязательный блок включает базовые знания и способы деятельности по программе физического воспитания для студентов СМГ. Вариативный

блок содержал знания по технологии использования различных терапевтических средств оздоровления - дыхательная терапия, закаливание; мануальная терапия, кинезиотерапия, релаксация, массаж, нетрадиционные формы физкультурно-оздоровительной деятельности.

Содержание теоретического раздела реализуется в курсе лекций и включено в каждое практическое занятие в виде бесед, на которых особое внимание уделялось вопросам влияния физических упражнений на организм, профилактике заболеваний и травматизма, вопросам гигиены, врачебного контроля и самоконтроля.

Приобретенные теоретические знания закреплялись и реализовывались в процессе практических занятий в виде семинаров, которые решали задачи формирования готовности к *самопроектированию* персональной системы физкультурно-оздоровительной деятельности. На них студенты самостоятельно осуществляли выбор средств по критериям адекватности физического состояния, потребностям и эффективности воздействия. Необходимая для этого информация предоставляется в процессе прохождения спецкурса: «Как быть здоровым» и дополняется в процессе индивидуальных консультаций и методических рекомендаций.

*Этапный и итоговый контроль* успешности реализации персональной физкультурно-оздоровительной деятельности осуществлялся в начале и по окончании реализации персональных проектов. По результатам контроля осуществлялось уточнение состава используемых средств, форм их организации, системы использования и нагрузочных воздействий. Студент сопоставлял полученные результаты с ранее поставленной целью, фиксировал меру успешности проведенной работы. На практических занятиях по теме «Контроль и самоконтроль» в дискуссионном порядке обсуждались полученные результаты. Подобные обсуждения способствовали не только информационному насыщению знаний, но и формированию ценностных ориентаций в физкультурно-оздоровительной деятельности.

*Самокоррекция персональной системы* физкультурно-оздоровительной деятельности заключалась в определении достижений на каждом из этапов деятельности (на основе мониторинга) и в случае несоответствия получаемого результата цели, выявлялись причины и определялись направления ослабления их влияния.

Полученные в процессе контроля уровни показателей соотносились с целевыми и ранжировались по уровням: отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно. Последующее обсуждение получаемых результатов способствовало повышению интереса занимающихся к самокоррекции содержания персональной системы

физкультурно-оздоровительной деятельности и формированию потребностно-ценностного отношения студентов к ней.

Проектирование персональной программы физкультурно-оздоровительной деятельности студентами позволяет рассматривать данную функцию как эффективное средство формирования личности. В проекте выделяем следующие действия процедуры проектирования персональной программы:

1.Выделение проблемы подлежащей проектированию (история заболевания).

2.Формирование цели и задач в связи с их реализацией в учебном процессе (конкретно на каждое занятие).

3.Поиск, систематизация, структурирование необходимой информации для проектирования (показания и противопоказания при заболевании, информационное обеспечение проекта, методические указания, проектирование затрат времени на реализацию средств ФВ самостоятельной части занятия-25 минут).

4.Коррекция распределения ресурса (величина нагрузочных воздействий и временные объёмы работы, с учётом данных контроля и оценки реализации проекта уточняются показатели планируемой нагрузки в конкретных заданиях общее время на их выполнение).

Проект персональной программы разрабатывается последовательно на каждый семестр, начиная с первого семестра (с помощью преподавателя) и заканчивая восьмым. В прил.1 представлен фрагмент проекта персональной программы физкультурно-оздоровительной деятельности.

Что такое персональная программа, для чего и какие функции она выполняет? Персональная программа - это комплекс систематизированных, совместных и последовательных действий, направленных лично на определенного человека с учётом его интересов, потребностей и мотивов. В этом значении проектирование персональной программы особую актуальность представляет для студентов специальной медицинской группы. Она позволяет оптимизировать процесс физического образования данной категории студентов, так как обеспечивает проявление инициативности и самостоятельности в организации индивидуальной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Алгоритм проектирования персональной программы по коррекции физического состояния студентов специальных медицинских групп включает в себя следующие блоки: диагностический, информационный, деятельностный и контролирующий блоки и сам проект, состоящий из двух этапов: первый этап - разработка проекта (принятие решения);

второй – апробация проекта (коррекция). Оба они включают определенное число действий, а те, в свою очередь, набор операций, (рис. 7). Придерживаясь данного алгоритма и следуя его очередности, студенты в проектировании персональной программы определяют для себя цель, задачи и выбирают соответствующие для их решения средства и доступные методы анализа (контроля) достигнутых результатов.

Смысл данной модели и возможности ее реализации определены интеграцией составных частей. Отсутствие любого из блоков или связей между ними нарушает технологию проектирования персональной физкультурно-оздоровительной деятельности. Рассмотрим более подробно содержание каждого блока, предложенного студентам специального отделения.

*Диагностический блок* предусматривает детальное обследование здоровья, физической и теоретической подготовленности студентов, включающее: данные медицинского осмотра (диагноз заболевания, показания и противопоказания к различным видам физических упражнений, антропометрические данные, уровень физического здоровья); результаты педагогического тестирования (оценка развития физических качеств, а также уровня теоретических знаний по физической культуре).

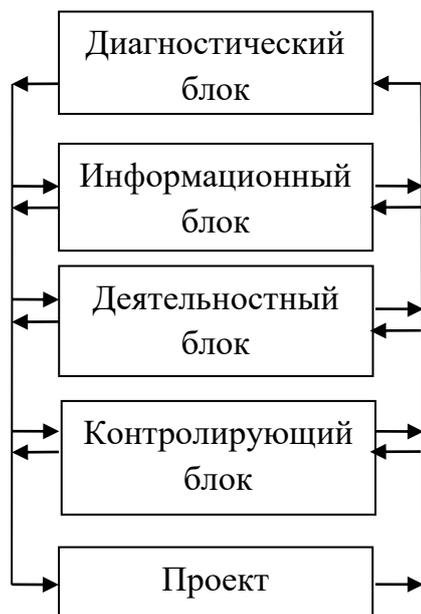


Рис. 7. Схема алгоритма проектирования

Данный блок предусматривает индивидуальное обсуждение со студентом результатов диагностики: анализ полученных результатов; выявление причин, мешающих ему улучшить здоровье, физическую подготовленность и психоэмоциональное состояние; осознание студентом

того, что с помощью индивидуальной программы можно улучшить общее состояние своего организма.

*Информационный блок* решает задачи обеспечения студентов необходимой и достаточной информацией для ознакомления с особенностями своего заболевания и возможностью коррекции своего физического состояния с адресацией на соответствующую литературу, различные программы, практические рекомендации и освоение специального курса теоретико-методической подготовки в процессе физического воспитания.

*Деятельностный блок* включает следующие компоненты: эмоционально-личностный (мотивация, активизация, благоприятный психологический климат на занятиях); формирование способов физкультурно-оздоровительной деятельности и самостоятельности в применении различных средств двигательной активности в связи с заболеванием; формирование способов поиска информации в связи с физкультурно-оздоровительной деятельностью; материально-техническое обеспечение на занятиях.

*Контролирующий блок* предусматривает измерение, оценку и сопоставление результатов, полученных в ходе исходного, текущего, итогового контроля и самоконтроля. Для фиксации результатов физкультурно-оздоровительной деятельности студентов СМГ, применялась технология «портфолио» (прил. 2). Портфолио является современной эффективной формой оценивания, дополняет традиционные контрольно-оценочные средства, направленные на проверку уровня усвоения знаний и способов деятельности. Заполнение портфолио проводится в начале и в конце каждого семестра в течение всего периода обучения.

Предлагаемые алгоритмы в организации учебного процесса студентов специального отделения позволяют проанализировать достигнутые результаты, оценить динамику формируемых показателей ФОД, использовать полученные результаты для оценки индивидуальных достижений студентов.

## **Глава 3. Технологические основы формирования готовности студентов специальной медицинской группы к физкультурно-оздоровительной деятельности**

### **3.1. Информационное обеспечение формирования готовности студентов к физкультурно-оздоровительной деятельности**

Одним из важных факторов формирования готовности студентов к физкультурно-оздоровительной деятельности является теоретическая подготовка. Она является основным средством формирования компетентности для самостоятельного проектирования физкультурно-оздоровительной деятельности. Задача состоит не в том, чтобы дать студентам какую – то информацию, а в том, чтобы сформировать необходимые и достаточные знания, которые позволили бы осуществить осознанный выбор, принять решение, создать проект персональной физкультурно-оздоровительной деятельности. Решение подобной задачи потребовало разработку спецкурса - практикума «*Как быть здоровым*» (прил. 3). Для его разработки руководствовались следующими основаниями:

- содержание информационного обеспечения ориентировано на реализацию образовательного и воспитывающего направлений учебной деятельности.

- информационное обеспечение необходимо дифференцировать по трём источникам ее получения: базовая учебная информация, представляемая преподавателем (спецкурс-практикум, лекции, консультации, информационные материалы); информация, собранная студентами самостоятельно по заданию преподавателя; информация, собранная самостоятельно по личной инициативе студента;
- в определении содержания базовой информации мы исходили из необходимости активизации с её помощью самостоятельности студентов, путём проектирования (самопроектирования) физкультурно-оздоровительной деятельности.

Содержание спецкурса ориентировано на методологический, физкультурный, медицинский и психолого-педагогический аспекты информационного обеспечения.

*Методологический аспект* информационного обеспечения деятельности формирует определенный комплекс знаний, установок, представление о критериях выбора методов и средств, реализуемых в процессе персональной физкультурно-оздоровительной деятельности. В процессе поиска методов и средств физкультурно-оздоровительной деятельности студент отталкивается от предлагаемого педагогом базового содержания, модифицирует его, обращаясь к другим источникам или средствам. Эти действия носят когнитивный характер, поскольку занимающийся действует осознанно, выбирая их для себя, исходя из своих предпочтений.

*Физкультурно-оздоровительный аспект* включает в себя способы реализации деятельности, направленной на достижение и поддержание физического состояния средствами физической культуры. Достижение определенного уровня знаний в осуществлении оздоровительной деятельности (определение уровня и оценивание своего здоровья, постановка цели и задач оздоровления, разработка персональной системы физкультурно-оздоровительной деятельности) способствует формированию компетенции для самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

*Медицинский аспект* формирует знания о влиянии занятий физической культуры на организм человека, даёт представление о способах повышения эффективности процесса оздоровления средствами физической культуры. Полученная информация позволяет осознанно определять степень соответствия выбора средств индивидуальным возможностям и особенностям занимающихся, согласовывать выбор с составом гигиенических норм и требований к организации и объёму нагрузки на занятиях, определять порядок обеспечения врачебного и педагогического контроля и самоконтроля на занятиях.

*Психолого-педагогический аспект* связан с необходимостью формирования знаний о принципах и способах самоуправления физкультурно-оздоровительной деятельностью в ситуации взаимодействия в процессе физического воспитания. С учетом данных оснований был разработан спецкурс-практикум: «Как быть здоровым» (прил. 3), на базе которого осуществлялась теоретическая подготовка студентов специального отделения.

Спецкурс состоит из двух разделов: теоретического и методико-практического. Теоретическая часть занятия включает в себя мировоззренческие вопросы, общие сведения о жизнедеятельности человека, естественнонаучные основы оздоровительной физической культуры, методические основы оздоровительной физической тренировки, оздоровительного воздействия природных факторов, о влиянии различных факторов на здоровье человека.

Методико-практическая подготовка спецкурса включает в себя основы методики основных форм оздоровительной культуры. Рассматривается методика различных видов двигательной деятельности оздоровительного характера и даются практические рекомендации по построению, интенсивности, объёму тренировочных занятий, рассматриваются вопросы технологии проектирования индивидуальной системы двигательной активности оздоровительного характера.

Разработанный спецкурс состоит из 5 модулей и контрольных вопросов по каждой теме (прил. 4).

*Модуль 1.* Физкультурно-оздоровительная деятельность (цель: обеспечить сохранение и укрепление здоровья в ходе образовательного процесса и сформировать положительное отношение к здоровому образу жизни).

*Модуль 2.* Основы двигательной активности оздоровительной направленности (цель: формировать физическое воспитание личности студента с учётом его индивидуальных способностей, состояния здоровья и мотивации).

*Модуль 3.* Основные формы врачебно-педагогического контроля физического состояния (цель: совершенствовать врачебно-педагогический контроль за организацией физического воспитания).

*Модуль 4.* Основы технологии проектирования физкультурно-оздоровительной деятельности (цель: формировать умения самостоятельного выделения приоритетов и системы их реализации, исходя, из своих персональных возможностей и предпочтений).

*Модуль 5.* Характеристика терапевтических средств оздоровления (цель: формировать умения ориентироваться в выборе оздоровительных

средств с учётом склонностей и индивидуальных особенностей организма).

### **3.2. Организация учебных занятий студентов специальной медицинской группы**

Одним из аспектов организации учебного материала и занимающихся на занятии физической культуры является выделение его структуры. В теории физической культуры определено, что структура урока (занятия) состоит из трёх частей: вводной (подготовительной), основной и заключительной. Многолетний опыт работы со студентами специальной медицинской группы (СМГ) показал, что данная структура построения занятия не адекватна особенностям их включения в физкультурно-оздоровительную деятельность и затрудняет реализацию возможностей персонального подхода.

Особенности контингента студентов СМГ и используемых средств физкультурно-оздоровительной деятельности в процессе физического воспитания обусловила необходимость поиска в этом направлении. Было проведено специальное исследование. В процессе исследования апробировано три варианта структуры занятия физической культуры для студентов СМГ: три части, четыре части, пять частей.

На основе опроса студентов и изучения динамики их физического состояния (на отдельном занятии, серии занятий) было выявлено, что наиболее адекватной структурой занятия их возможностям является структура с выделением пяти частей. Дополнительные части занятия появились за счёт разделения подготовительной и основной части.

Общую структуру учебного занятия по физической культуре можно представить следующим образом: вводная (10 мин), подготовительная (15 мин), основная первая (30 мин), основная вторая (25 мин), заключительная (10 мин). Учебные занятия, которые проводились со студентами экспериментальной группы, строились по данной структуре (табл. 1).

Организация занятия по физической культуре осуществляется следующим образом. На каждом занятии в вводной части со студентами проводится теоретическая подготовка. В подготовительной части занятия проводится общая разминка для всей группы. В большинстве случаев группа сформирована из студентов, имеющих различные заболевания, поэтому оздоровительные и тренировочные средства, используемые на занятиях, должны быть универсальны для всех заболеваний. Такими средствами являются упражнения аэробного характера, к которым относятся циклические виды. Наиболее приемлемым из них являются ходьба,

медленный бег, аэробика. Эти средства не требуют специального инвентаря и условий. Особое внимание на занятиях со студентами СМГ следует уделять дыхательной терапии.

В первой основной части занятия группу занимающихся рекомендуется разделить по видам заболеваний и заниматься отдельными небольшими группами. В связи с этим в процессе занятий физической культурой с такими студентами преимущественное внимание уделяется использованию специальных упражнений оздоровительной направленности. Используются коррекционные упражнения, оказывающие эффективное воздействие на восстановление нарушенных в процессе болезни функций органов и организма в целом. Применение или ограничение физических упражнений определяется с учетом характера заболевания и функционального состояния сердечно-сосудистой системы, а также ее адаптации к физическим нагрузкам.

Во второй основной части учебного занятия студентам предоставляется возможность самостоятельно выбрать вид, форму занятий и способ выполнения упражнений. Такое направление занятий способствует формированию специальных знаний у студентов и даёт возможность воспитывать положительную мотивацию к занятиям физической культурой. Кроме того, формируются навыки самостоятельной деятельности занимающихся.

Таблица 1

Общая структура учебного занятия с включением элементов теоретической и самостоятельной работы

№	Части занятия	Время проведения	Основные задачи частей занятия
1	Вводная часть занятия. Теоретическая подготовка- спецкурс: «Как быть здоровым»	10 мин	Формирование необходимой и достаточной информации о физкультурно-оздоровительной деятельности: влияние физических упражнений на организм, профилактика заболеваний и травматизм; вопросы гигиены; врачебного контроля и самоконтроля и т.д. и т.п.
2	Подготовительная	15 мин	Подготовить студентов к выполнению

	часть занятия		двигательных действий, физических упражнений, предусмотренных планом учебного занятия
3	Основная часть - первая	30 мин	Решить ведущие учебные задачи, запланированные на данное занятие, - освоение двигательных действий; специальных комплексов упражнений оздоровительной направленности
4	Основная часть - вторая (самостоятельная работа)	25 мин	Формирование специальных знаний у студентов о принципах и механизмах сохранения и укрепления своего здоровья с использованием физических упражнений; индивидуализация величины и характера физических нагрузок, воспитание соответствующей мотивации к занятиям физическими упражнениями и предельно возможная объективизация оценки физического состояния студентов и эффективности занятий
5	Заключительная часть занятия	10 мин	Создание условий для постепенного перехода от возбуждённого состояния, вызванного интенсивной двигательной деятельностью к нормальной деятельности
	<b>ИТОГО</b>	<b>90 мин</b>	

В процессе организации самостоятельных занятий рекомендуется соблюдение следующих условий:

1. Задания по режиму двигательной активности студенты получают после ознакомления с учебным материалом на занятии;
2. Каждое задание объясняется так, чтобы студенты ясно представляли содержание и технику выполнения упражнения;
3. Объяснение цели и задач каждого задания;
4. По времени выполнения задания делятся на кратковременные и долговременные и задаются индивидуально и по группам;
5. Контроль выполнения заданий проводится фронтальным способом. Проверяется техника выполнения упражнений, оценивается динамика контролируемых показателей. Важно на начальном этапе точно определить возможности занимающихся в выполнении упражнений, предлагаемых для самостоятельного выполнения;

6. С учётом изменения уровня физической подготовленности, нагрузка занятия постепенно увеличивается;
7. Для формирования позитивного отношения студентов специального медицинского отделения к самостоятельному выполнению физических упражнений необходима постоянная, положительная мотивация к занятиям физической культуре.

В заключительной части занятия студентам даются упражнения, которые снимают воздействия физической нагрузки, приводят организм в спокойное состояние. Цель заключительной части — постепенное снижение нагрузки на организм. Для этого используется медленный бег, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление, осанку, внимание.

### **3.3. Контроль за персональной физкультурно-оздоровительной деятельностью студентов**

Из всего многообразия инновационных технологий в решении контроля, самоконтроля физкультурно-оздоровительной деятельности студентов специальной медицинской группы можно рассмотреть технологию «портфолио» (прил. 2). Портфолио представляет собой своего рода накопительную базу достижений в области физкультурно-оздоровительной деятельности каждого студента в течение всего периода обучения. Портфолио является современной эффективной формой оценивания, дополняя традиционные контрольно-оценочные средства, направленные на проверку уровня усвоения знаний и способов деятельности.

Ведение портфолио решает следующие задачи: формирование умения ставить конкретные цели и задачи по планированию и организации собственной физкультурно-оздоровительной деятельности; содействие персонализации обучения, определение количественных и качественных индивидуальных достижений; возможность проследить индивидуальный прогресс студента в течение всего периода обучения; развитие рефлексивной и оценочной деятельности студентов, формирование адекватной самооценки; поощрение активности и самостоятельности студентов, творческого подхода к процессу обучения и самообучения; поддерживать мотивацию студентов в организации персональной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Структура предлагаемого нами портфолио включает в себя:

- титульный лист (указаны фамилия, имя, отчество, факультет, учебная группа, дата рождения, учебное заведение студента; период, за который представлена информация о его состоянии);

- психофизиологический портрет (самочувствие, сон, настроение, желание заниматься, самочувствие во время занятий физической культурой, самочувствие после занятий физической культурой, отношение к физической культуре и отношение к физической подготовке вне обязательных занятий);

- физическое развитие (рост, масса тела, динамометрия, жизненная ёмкость лёгких, окружность грудной клетки, динамика прироста или при отсутствии динамики прироста улучшение состояния здоровья);

- физическая подготовленность (показатели физических качеств: координационных – челночный бег 4х9; скоростно-силовые – прыжок в длину с места, поднимание туловища; силовые – подтягивание, отжимание; выносливость – 6 - минутный бег, 12 - минутный бег; гибкость – наклон туловища вперёд; динамика прироста или при отсутствии динамики прироста улучшение состояния здоровья);

- функциональная подготовленность (артериальное давление, частота сердечного сокращения, проба Штанге, проба Генчи, проба Руфье, показания гарвардского степ-теста; ортостатическая проба, динамика прироста или при отсутствии динамики прироста улучшение состояния здоровья);

- отображение личных достижений по физической, технической и психической подготовленности на протяжении всего периода обучения («Какой я есть», «Каким я должен быть», «Каким я хочу стать», «Каким я стал», «Как я изменяюсь»);

- описание методик измерений (по показателям физического развития, физической подготовленности, функциональной подготовленности);

- список литературы, рекомендуемой преподавателем, самостоятельный поиск и используемые интернет-ресурсы.

Студент на основе оформления портфолио отслеживает динамику своих показателей здоровья. На основе полученной информации разрабатываются рекомендации по коррекции выявленных отклонений в физическом состоянии студента. Портфолио выполняет роль фиксации уровня и динамики достижений, что позволяет определять меру адекватности содержания персональной программы коррекции физического состояния, успешности и эффективности её реализации.

Основная идея технологии портфолио – привитие студентам навыков самоорганизации, самоконтроля, самооценки, анализа деятельности, развитие самосознания, самоощущения своих результатов и понимание их динамики.

Применение технологии портфолио на занятиях физической культуры со студентами специальной медицинской группы предусматривает оказание педагогической помощи, поддержки, сопровождения, с учетом которых студент способен изменить свое отношение к здоровью как к ценности, быть ответственным за понимание значимости здоровья. Важно, чтобы процесс достижения результата оздоровления был персонально значимым для студентов и была сформирована установка на личную ответственность за результат.

## **Глава 4. Общая характеристика нормирования физической нагрузки в физкультурно-оздоровительной деятельности студентов специальной медицинской группы**

### **4.1. Основы нормирования физической нагрузки**

Для нормирования нагрузки в физкультурно-оздоровительной деятельности студентов специального отделения важно определение функционального состояния занимающихся в процессе занятий (одноразово и в динамике); визуальные наблюдения за их состоянием; тестирование занимающихся по разным направлениям; определение вида и режима занятия, его объёма и интенсивности; расчёт энергозатрат (в одном занятии, в недельном цикле занятий).

При планировании нагрузки во время учебных занятий, рекомендуется исходить из того, что средства и методы, применяемые в учебном процессе, должны быть адекватными, рациональными, эффективными и надёжными в отношении студентов СМГ. Следует ориентироваться на то, что постоянные по величине тренировочные воздействия не обеспечивают развития функциональных возможностей занимающихся, так как организм адаптируется к ним. От занятия к занятию должна происходить постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузки, разнообразие применяемых средств, увеличение количества повторений и темпа выполнения, систематичность занятий. В определении объёма и интенсивности нагрузки можно ориентироваться: на величину энергетических затрат; на изменение частоты сердечных сокращений (ЧСС).

Учитывая имеющиеся данные в определении величины физической нагрузки, следует ориентироваться на следующие основания.

1. Выделение уровней *нагрузки по динамике увеличения ЧСС*: малая, средняя и большая нагрузка:

- режим малой нагрузки - ЧСС в пределах 100-130 уд. в мин (прирост ЧСС от исходного ЧСС в покое составляет 20-25 уд. в мин, 10-40% от исходного уровня). Нагрузка достаточно лёгкая, её продолжительность 90 мин. Нагрузка не обеспечивает развивающего эффекта (происходит адаптация организма к предлагаемой двигательной активности);
- режим средней нагрузки - ЧСС в пределах 130-150 уд. в мин (прирост ЧСС от ЧСС в покое 45 уд. в мин, до 70% от исходного уровня). При данной нагрузке обеспечивается развивающий эффект, происходит повышение аэробной производительности. Продолжительность работы 60 мин;
- режим большой нагрузки – ЧСС 150-190 уд. в мин (прирост ЧСС от ЧСС в покое 60 уд. в мин, до 100% от исходного уровня). При данной нагрузке развиваются аэробные и анаэробные возможности организма. Продолжительность работы 30 мин.

По таблице расчёта энергозатрат при выполнении физических упражнений А.И. Суханова студент, используя данные величины, может также самостоятельно планировать необходимое количество энергозатрат как на отдельно взятом занятии, так и в недельном цикле (табл. 2).

При планировании нагрузки для студентов устанавливаются следующие режимы двигательной активности, ранжируемые по пульсу: 120 уд. в мин. - втягивающий режим; 140 уд. в мин - оздоровительный режим; 140-160 уд. в мин - оздоровительно-развивающий режим; более 160 уд. в мин – развивающий режим.

Таблица 2

Примерный расчёт энергозатрат при выполнении дозированных физических упражнений

№	Виды тренировочных упражнений	Величина ЧСС (уд/мин)	Потребление кислорода за 1 мин (л)	Расход энергии за 1 мин (ккал)	Количество баллов здоровья за 5 мин
1	Ходьба со скоростью: 5 км/ч 6 км/ч 7 км/ч	85-95	0,5	2,5	1
		90-100	0,65	3,25	1,5
		95-110	0,8	4,0	2,0
2	Бег со скоростью: 7 км/ч 9 км/ч 11 км/ч	95-115	0,9	4,5	2,5
		110-125	1,4	7,0	3,5
		130-150	2,5	12,5	6,0

3	Гимнастические упражнения: - без снарядов - со снарядами	80-100	0,7	3,5	1,5
		90-100	0,8	4,0	2,0
4	Упражнения с отягощениями (гантели, штанга и др.)	100-130	1,0	5,0	3,0
5	Плавание неспортивное	90-100	0,65	3,25	1,5
6	Плавание спортивное	100-130	1,5	7,5	3,0
7	Езда на велосипеде со скоростью: 15 км/ч 20 км/ч 25 км/ч	100-115	1,2	6,0	2,0
		110-130	1,8	9,0	3,2
		130-150	2,5	12,5	6,0
8	Передвижение на лыжах	95-110	0,8	4,0	2,0
9	Игра в волейбол	100-115	0,8	4,0	2,5
10	Игра в баскетбол	120-150	1,5	7,5	4,0
11	Игра в футбол	120-150	1,5	7,5	4,5
12	Преодоление естественных и искусственных препятствий 5 мин.	130-150	2,5	12,5	6,0
13	Подтягивание на перекладине 10-15 раз	120-150	2,0	8,0	4,5
14	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу 20-25 раз	130-150	2,5	11,5	5,5

Примечание. Режим минимальной двигательной активности для здорового человека ежедневный – 15 баллов; еженедельный – 100 баллов

С учетом этих данных, физическая нагрузка на занятия складывается следующим образом: 10% нагрузки - втягивающего режима; 20% - оздоровительного режима; 50% - оздоровительно - развивающего режима; 20% - развивающий режим. Сочетание, таким образом, режимов обеспечивает лучший адаптационный уровень занимающихся и соответствующее функционирование организма.

В процессе занятий со студентами СМГ осуществляется два вида контроля по ЧСС: оперативный и текущий.

*Оперативный контроль* регистрирует эффект одного упражнения, серии упражнений и отдельно взятого фрагмента занятия. Анализ результатов контроля основан на оценке степени выраженности и

направленности функциональных сдвигов от величины и длительности нагрузки.

*Текущий контроль* предусматривает регистрацию нагрузок и их влияние на организм за несколько занятий. В основе текущего контроля сопоставляются показатели работоспособности. Анализ данных производится на основе оценки сопоставления основных функций в зависимости от объёма выполненной нагрузки (по результатам Гарвардского степ-теста).

## 4.2 Средства физического воспитания

При выборе оздоровительных средств при занятиях со студентами специальной медицинской группы рекомендуется придерживаться следующих требований:

- сочетание специальных упражнений, оказывающих направленное воздействие на восстановление и коррекцию нарушенных функций в организме, улучшение приспособительных способностей организма посредством выполнения общеразвивающих упражнений;

- комплексное использование оздоровительных средств (физических упражнений, оздоровительных сил природы, гигиенических факторов);

- выявление меры их распределения в пространстве (сколько) и времени (когда);

- повышение и поддержание уровня развития физических качеств (сила, выносливость, гибкость, ловкость);

- оптимальное распределение и нормирование физической нагрузки в зависимости от групповых и индивидуальных особенностей занимающихся и дифференциация в зависимости от целевой установки;

- постепенное повышение уровня физической нагрузки, её систематичность, адекватность состоянию здоровья, всесторонняя направленность упражнений;

- нагрузка для выполнения в домашних условиях должна быть значительно меньше, чем на групповых занятиях, особое внимание уделяется сердечно-сосудистой системе и правильному дыханию при выполнении упражнений.

Унифицированной классификации упражнений не существует. Обычно она производится на основе какого-либо признака. Применительно к физическому воспитанию студентов специального отделения определяющее значение могут иметь следующие признаки классификации физических упражнений:

1. На основе анатомического признака - упражнения для мышц плечевого пояса, мышц ног и мышц туловища, возможна детализация на основе конкретизации мышечной группы (например, упражнения для двуглавой мышцы плеча, упражнения для мышц-сгибателей туловища и т. п.). Использование обсуждаемого основания облегчает выбор и распределение упражнений в комплексе их разового использования.

2. На основе характера развиваемого мышцами сокращения выделяют упражнения динамического и статического характера.

3. На основе биомеханического признака - циклические, ациклические и смешанные упражнения.

4. По физиологическому основанию (применительно к циклической нагрузке) выделяют физические упражнения по зонам мощности (малая, умеренная, большая).

5. По основанию «двигательные качества» выделяют физические упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.

Для создания ориентирующей системы выбора средств студентов специальной медицинской группы можно выделить три группы оздоровительных упражнений: базовые, специальные и персональные упражнения:

1. *базовые упражнения* (для всех) - ходьба, бег, суставная и дыхательная гимнастика, упражнения с весом собственного тела, растяжка, многоскоки, элементы спортивных игр, релаксация;
2. *специальные упражнения* (по направленности воздействия) – коррекционная гимнастика, специальные упражнения оздоровительного воздействия, специальные дыхательные упражнения, самомассаж (точечный массаж);
3. *персональные упражнения* – виды физических упражнений, выполняемые в зависимости от интереса, возможности и мотивации студента к занятиям, закаливание.

Предложенная ориентирующая система выбора оздоровительных средств позволяет структурировать содержание занятий по физической культуре для студентов специального отделения. В процессе апробации различных соотношений затрат времени по частям занятия и состава упражнений в каждой из них рекомендуется следующее распределение представленное в табл. 3.

Таблица 3

Распределение оздоровительных средств по частям занятия

№	Виды	Части занятия
---	------	---------------

	упражнений	Вводная: теория – 10 мин, подготовит. 15 мин	Основная первая 30 мин	Основная вторая 25 мин	Заключительная 10 мин
1	Ходьба	+		+	+
2	Бег	+	+	+	
3	Суставная Гимнастика	+		+	
4	Общая физическая подготовка		+	+	
5	Дыхательная гимнастика	+			+
6	Растяжка	+			
7	Самомассаж				+
8	Координационная гимнастика	+	+		
9	Спортивные игры		+	+	
10	Релаксация				+
11	ОРУ	+		+	
12	Коррекционная гимнастика (по показаниям)		+	+	

Из предлагаемого состава оздоровительных средств физической культуры необходимо уточнение по сущности некоторых из них. *Суставная гимнастика* - упражнения сгибания-разгибания-вращения в различных суставах выполняемые в замедленном темпе. *Координационная гимнастика* - упражнения в равновесии, вращательные движения, упражнения в усложнённых исходных положениях. *Коррекционная гимнастика* – профилактика и коррекция осанки, плоскостопия. *Общеразвивающие упражнения (ОРУ)* - элементарные, с весом

собственного тела, с предметами, с партнёром, на гимнастических снарядах, на тренажёрах. *Дыхательная гимнастика* - диафрагмальное дыхание, грудное дыхание, полное дыхание, дыхательная гимнастика, оздоровительное дыхание. *Нетрадиционные формы физкультурно-оздоровительной деятельности* - йога, цигун.

Для обоснования выбора средств в содержательном обеспечении физкультурно-оздоровительной деятельности в процессе самопроектирования содержания и системы занятий необходимо выявить характеризующие признаки физических упражнений. Теоретический анализ имеющихся по этому поводу материалов публикаций позволил разработать состав характеризующих признаков и выявить отношения между ними применительно к наиболее часто используемым средствам в практике физкультурно-оздоровительной деятельности.

К характеризующим признакам, по отношению к наиболее часто используемым средствам физкультурно-оздоровительной деятельности были отнесены:

- 1) вовлечение функциональных систем организма;
- 2) характер двигательной деятельности;
- 3) мощность воздействия применяемого средства;
- 4) комфортность применяемого средства;
- 5) оздоровительный эффект;
- 6) ориентирующий объем деятельности;
- 7) технология реализации применяемого физического упражнения;
- 8) взаимозаменяемость применяемых физических упражнений;
- 9) место данного средства в системе оздоровления по приоритетности;
- 10) предполагаемый эффект от применяемого средства.

При выборе того или иного оздоровительного средства в персональной ФОД студент оценивает его по представленным выше признакам. Преподаватель совместно со студентом анализируют полученные сведения, уточняют выбранные средства, методы и определяют конкретные показатели, которые фиксируются в персональном проекте ФОД. Персональный проект разрабатывается последовательно на каждый семестр, начиная с первого курса и заканчивая четвёртым.

В качестве примера конкретизации характеризующих признаков физического упражнения разберём оздоровительное средство «ходьба» по перечисленным ранее критериям:

- 1 - сердечно-сосудистая, аэробный механизм дыхания, мышцы стопы и голени;
- 2 - силовая выносливость мышц стопы и голени;
- 3 - сила воздействия малая, умеренная, определяется временем и скоростью ходьбы;

4 - комфортность, адаптация и переносимость приемлемые;

5 - усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем при соответствующих объемах реализации;

6 – рекомендуется использовать постоянно на протяжении отдельного занятия и их системы;

7 - объем работы: от 5 минут до 1 часа, величина нагрузки по пульсу 120 – 140, повышение нагрузки ступенеобразная по формуле «3 + 3» (3 занятия - повышение нагрузки, 3 занятия - стабилизация);

8 - заменяется ходьбой на месте, бегом, степами;

9 - имеет приоритетное значение в реализации оздоровительных задач, так как нет противопоказаний к использованию;

10-способствует улучшению деятельности ослабленных функциональных систем, повышает резистентность, улучшает обменные процессы, улучшает деятельность мышц голени и стопы.

Такой формат ФОД с учётом возможностей, интересов студентов и их активном участии в проектировании учебных занятий позволяет решать конкретные оздоровительные и педагогические задачи. К ним относятся: сохранение и повышение общей работоспособности, улучшение скорости восстановительных процессов, коррекция показателей здоровья.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Таблица 1

**Проект персональной программы физкультурно-оздоровительной деятельности**

<b>Заболевание:</b>	Плоскостопие - устойчивая деформация стопы, сопровождающаяся нарушением статики продольного и поперечного сводов
---------------------	--

	стопы, проявляется быстрой утомляемостью ног, болями в стопах, коленных и тазобедренных суставах
<b>Цель:</b>	Профилактика плоскостопия и нарушений осанки как средство укрепления опорно-двигательного аппарата
<b>Задачи:</b>	
<b>Оздоровительные</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечить адекватную двигательную активность, исходя из состояния здоровья;</li> <li>- укрепить мышцы и связки стопы с помощью специальных комплексов коррекционных упражнений;</li> <li>- защитить организм, и прежде всего, позвоночник от перегрузок</li> </ul>
<b>Образовательные</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование необходимых знаний по заболеванию;</li> <li>- формирование умения и навыков правильного выполнения упражнений;</li> <li>- развивать двигательные способности и физические качества (координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость)</li> </ul>
<b>Воспитательные</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;</li> <li>- формирование чувства уверенности в себе</li> </ul>
<b>Развивающие</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков в организации, проектировании, регулировании и контроле персональной программы;</li> <li>- формирование умения в поиске, структурировании необходимой информации для проектирования</li> </ul>

продолжение таблицы 1

<b>Показания</b>	<b>Противопоказания</b>
- упражнения, выполняемые стопами и пальцами ног;	- ходьба на внутренних сводах стоп; - длительное стояние, особенно с

<ul style="list-style-type: none"><li>- упражнения на координацию движений стопы;</li><li>- упражнения на устранение гипертонуса трехглавой мышцы голени;</li><li>- упражнения на расслабление</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>развернутыми стопами;</li><li>-чрезмерно высокую физическую нагрузку;</li><li>- длительное стояние на одном месте в одной и той же позе;</li><li>- многократные подъемы тяжестей</li></ul>
--	--

**Затраты времени на реализацию средств ФВ в самостоятельной части занятия (25 минут)  
на 1-й семестр /сентябрь-декабрь/**

№	Содержани е	Учебные недели семестра																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	Ходьба	5 м	5 м		5 м			5 м	5 м				5 м				5 м	10 м	
2	Бег	5 м	5 м			5 м		5 м			5 м				5 м				
3	Суставная гимнастика					20 м					20 м				20 м				
4	ОФП: -сила; - координаци я; -гибкость; - выносливос ть			10 м			10 м					10 м				10 м		15 м	
5	ОРУ: - без предметов; -с предметами		15 м					15 м		10 м				10 м					10 м

6	Коррекционная гимнастика: - упр. в ходьбе; - упр. в и.п. положении стоя - упр. в и.п. сидя - упр. в и.п. положении лежа				20 м				20 м				20 м				20 м		
7	Спортивные игры: - волейбол - баскетбол - бадминтон - фрисби	15 м		15 м			15 м			15 м			15 м			15 м			15 м

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Таблица 3

**Затраты времени на реализацию средств ФВ в самостоятельной части занятия (25 минут)  
на 2 семестр /февраль-май/**

№	Содержани е	Учебные недели семестра																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	Ходьба	5 м		5 м			5 м			5 м			5 м			5 м			5 м
2	Бег	5 м				5 м		5 м			5 м			5 м			5 м		
3	Суставная гимнастика				20 м			20 м			20 м			20 м			20 м		
4	ОФП: -сила; - координаци я; -гибкость; - выносливост ь		10 м						10 м						10 м				

5	ОРУ: - без предметов; -с предметами	15 м				10 м						10 м					10 м	
6	Коррекцио нная гимнастика : - упражнени я в ходьбе; -упр. в и.п. положении стоя - упр. в и.п. сидя - упр. в и.п. положении лежа			20 м			20 м			20 м			20 м			20 м		20 м
7	Спортивны е игры: -волейбол -баскетбол -бадминтон -фрисби		15 м			15 м			15 м			15 м			15 м		15 м	



**ПОРТФОЛИО – титульный лист**

Студент \_\_\_\_\_ М Ж  
(фамилия, имя, отчество) пол

Факультет \_\_\_\_\_ Учебная группа \_\_\_\_\_

Дата рождения « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ год

1 курс \_\_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_ дата  
(1 семестр) (2 семестр)

2 курс \_\_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_ дата  
(3 семестр) (4 семестр)

3 курс \_\_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_ дата  
(5 семестр) (6 семестр)

Нижегородский Государственный технический университет

## 2. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ

№	ПОКАЗАТЕЛИ	1 КУРС		2 КУРС		3 КУРС	
1	САМОЧУВСТВИЕ: - плохое (вялость, слабость)- 1б; - удов.- 2б; - хорошее (бодрость, сила)- 3б.	/	/	/	/	/	/
2	СОН: - засыпаю с трудом- 1б; - часто пробуждаюсь- 2б; - хороший- 3б.						
3	НАСТРОЕНИЕ: - раздражительное- 1б; - апатия- 2б; - хорошее- 3б.						
4	ЖЕЛАНИЕ ЗАНИМАТЬСЯ: - нет желания- 1б; - безразличие- 2б; - большое- 3б.						
5	САМОЧУВСТВИЕ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЯ ПО ФК: - плохое- 1б; - удов.- 2б; - хорошее- 3б.						
6	САМОЧУВСТВИЕ ПОСЛЕ ЗАНЯТИЙ ФК: - плохое- 1б; - удов.- 2б; - хорошее- 3б.						
7	ЗАНЯТИЯ ПО ФВ В ВУЗе ВАМ: - не нравятся- 1б; - когда как- 2б; - нравятся- 3б.						
8	ЗАНИМАЕТЕСЬ ЛИ ВЫ ФП СВЕРХ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ: - нет- 0б; - да- 2б.						
9	СЧИТАЕТЕ ЛИ ВЫ ЗАНЯТИЯ ФК ФАКТОРОМ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ: - нет- 0б; - да- 2б.						
10	ИТОГО БАЛЛОВ:						

ФК - физическая культура; ФВ - физическое воспитание; ФП - физическая подготовка

### 3. ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

№	ПОКАЗАТЕЛИ	1 КУРС		2 КУРС		3 КУРС	
1	РОСТ (см)	/	/	/	/	/	/
2	МАССА ТЕЛА (кг)						
3	СИЛА КИСТИ (кг): - левой/ правой						
4	ЖЕЛ (л)						
5	ОГК (см):						
	- в покое;						
	- на вдохе;						
	- на выдохе;						
	- экскурсия						
6	ДИНАМИКА ПРИРОСТА						
7	ПРИ ОТСУТСТВИИ ДИНАМИКИ ПРИРОСТА УЛУЧШЕ- НИЕ СОСТОЯ- НИЯ ЗДОРОВЬЯ						

ЖЕЛ - жизненная ёмкость лёгких; ОГК - окружность грудной клетки

#### 4. ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ

№	ТЕСТЫ	1 КУРС		2 КУРС		3 КУРС	
1	АРТЕРИАЛЬ-НОЕ ДАВЛЕНИЕ: - max САД; - min ДАД						
2	ЧСС: - пульс в покое; - пульс после нагрузки; - пульс после 1 мин. восстановления						
3	ПРОБА ШТАНГЕ						
4	ПРОБА ГЕНЧИ						
5	ПРОБА РУФЬЕ						
6	ИГСТ- (3 мин.)						
7	ОРТОСТАТИЧЕСКАЯ ПРОБА						
8	ДИНАМИКА ПРИРОСТА						
9	ПРИ ОТСУТСТВИИ ДИНАМИКИ ПРИРОСТА УЛУЧШЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ						

## 5. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ

№	ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА	1 КУРС		2 КУРС		3 КУРС	
1	<b>КООРДИНАЦИОННЫЕ:</b> - челночный бег 4х9						
2	<b>СКОРОСТНО - СИЛОВЫЕ:</b> - прыжок в длину с места; - поднимание туловища за 30 с						
3	<b>СИЛОВЫЕ:</b> - подтягивание (Ю); - отжимание (Д)						
4	<b>ВЫНОСЛИВОСТЬ</b>						
5	<b>ГИБКОСТЬ:</b> - наклон туловища вперёд						
6	<b>ДИНАМИКА ПРИРОСТА</b>						
7	<b>ПРИ ОТСУТСТВИИ ДИНАМИКИ ПРИРОСТА УЛУЧШЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ</b>						

**5. Отображение личных достижений по физической (ФП),  
технической (ТП) и психической (ПП) подготовки**

**1 КУРС (1/2 семестры)**

№	ВОПРОСЫ	ВИДЫ ПОДГОТОВКИ		
		ФП	ТП	ПП
1	Какой я есть			
2	Каким я должен быть			
3	Каким я хочу стать			
4	Каким я стал			
5	Как я изменяюсь			

**2 КУРС (3/4 семестры)**

№	ВОПРОСЫ	ВИДЫ ПОДГОТОВКИ		
		ФП	ТП	ПП
1	Какой я есть			
2	Каким я должен быть			
3	Каким я хочу стать			
4	Каким я стал			
5	Как я изменяюсь			

### 3 КУРС (5/6 семестры)

№	ВОПРОСЫ	ВИДЫ ПОДГОТОВКИ		
		ФП	ТП	ПП
1	Какой я есть			
2	Каким я должен быть			
3	Каким я хочу стать			
4	Каким я стал			
5	Как я изменяюсь			

*Шкала оценивания уровня подготовки:*

Балл 1 – очень слабый.

Балл 2 – слабый.

Балл 3 – скорее слабый, чем сильный.

Балл 4 – скорее сильный, чем слабый.

Балл 5 – сильный.

Балл 6 – очень сильный.

## **СПЕЦКУРС-ПРАКТИКУМ «КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ»**

### ***Введение***

#### ***Модуль 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность***

1.1. Основы целеполагания физкультурно-оздоровительной деятельности.

1.2. Мониторинг индивидуальных характеристик состояния здоровья и здорового образа жизни.

1.3. Характеристика коррекционно-профилактических средств физкультурно-оздоровительной деятельности.

1.4. Основные формы оздоровительной культуры.

#### ***Контрольные вопросы***

#### ***Модуль 2. Основы двигательной активности оздоровительной направленности***

2.1. Показания и противопоказания к использованию средств ФК для решения задач оздоровления.

2.2. Принципы обеспечения физической нагрузки.

2.2.1. Правила проведения занятий физическими упражнениям.

2.2.3. Построение тренировочного занятия.

2.3. Создание индивидуальной системы двигательной активности.

2.4. Понятие нагрузки.

2.4.1. Структура тренировочных занятий.

2.4.2. Основные виды основной тренировочной нагрузки.

2.4.3. Интенсивность физических нагрузок и контроль частоты сердечных сокращений.

2.4.4. Типы нагрузки.

#### ***Контрольные вопросы***

#### ***Модуль 3. Основные формы врачебно-педагогического контроля физического состояния***

3.1 Соматоскопия и антропометрия.

3.2 Функциональные пробы.

3.3 Определение уровня физического развития.

3.4 Определение уровня двигательной активности.

3.5 Тестирование физической подготовленности.

#### ***Контрольные вопросы***

#### ***Модуль 4. Основы технологии проектирования физкультурно-оздоровительной деятельности***

5.1 Целеполагание.

5.2 Система врачебно-педагогического диагностирования.

5.2.1. Врачебный контроль.

5.2.2. Педагогический контроль.

5.2.3. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии и оценки, дневник самоконтроля.

5.3 Структурирование системы физкультурно-оздоровительных занятий.

5.3.1. Организация реализации проекта.

5.3.2. Коррекция проекта.

##### ***Контрольные вопросы***

#### ***Модуль 5. Характеристика терапевтических средств оздоровления***

4.1. Дыхательная терапия.

4.2. Закаливание.

4.3. Мануальная терапия.

4.4. Кинезиотерапия.

4.5. Релаксация.

4.6. Массаж.

4.7. Нетрадиционные формы физкультурно-оздоровительной деятельности.

##### ***Контрольные вопросы***

### Вопросы к модулю 1

1. Цель и задачи физкультурно-оздоровительной деятельности?
2. Какие функции выполняет физическое воспитание?
3. Что такое мониторинг здоровья?
4. Цель и задачи комплексного мониторинга?
5. Что такое самоконтроль и для чего он нужен?
6. Что такое «здоровый образ жизни»?
7. Перечислите мотивы для занятий физической культурой?
8. Какие существуют средства укрепления здоровья?
9. Основные формы оздоровительной культуры и их краткая характеристика?
10. Влияние на организм оздоровительной ходьбы и оздоровительного бега, особенности организации занятий?

### Вопросы к модулю 2

1. Какие упражнения не рекомендуется выполнять занимающимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья?
2. Основные принципы проведения занятия по физической культуре?
3. Как правильно организовать тренировочное занятие?
4. Какие правила нужно соблюдать при самостоятельных занятиях физической культурой?
5. Основные задачи физкультурно-оздоровительной деятельности?
6. Что такое физическое здоровье и какие компоненты оно включает?
7. Какие типы нагрузок используются в оздоровительной физической культуре и почему?
8. Перечислите методы обучения физическим упражнениям и от чего зависит выбор того или иного метода?
9. Комплекс упражнений для укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем?
10. Что такое разминка и для чего она нужна?

### Вопросы к модулю 3

1. Что такое соматоскопия и какие нарушения в состоянии здоровья с помощью нее можно выявить?
2. Что такое антропометрия?

3. Метод пульсометрии, его краткая характеристика?
4. Что такое функциональные пробы и для чего они используются?
5. Какие факторы влияют на физическое развитие?
6. Что такое физическое развитие и каковы его показатели?
7. Какое влияние оказывает занятие физическими упражнениями на организм занимающегося?
8. Перечислите физические качества, определяющие физическую подготовленность?
9. Какие изменения происходят в дыхательной системе человека при регулярных занятиях физическими упражнениями?
10. В чем заключается комплексная оценка физического развития?

#### **Вопросы к модулю 4**

1. В чём заключается метод проектирование физкультурно-оздоровительной деятельности?
2. Что является целью врачебного контроля?
3. Какие существуют виды обследования и что каждый из них позволяет определить?
4. Как осуществляется диагностика тренированности занимающихся физической культурой?
5. Цель и задачи учебного курса по физической культуре в ВУЗе?
6. Какие формы физического воспитания используются в ВУЗах?
7. Как осуществляется самоконтроль при занятиях физическими упражнениями?
8. Что представляет собой портфолио и его функции?
9. Цель и организация теоретической подготовки в учебном процессе студентов?
10. Какие принципы необходимо соблюдать при организации процесса физического воспитания?

#### **Вопросы к модулю 5**

1. Что такое дыхательная терапия и для чего она нужна?
2. Какие существуют дыхательные практики и для чего они применяются?
3. Что такое закаливание и для чего оно применяется?
4. Как правильно осуществлять закаливание?
5. Что такое мануальная терапия и на чем основано ее терапевтическое воздействие?

6. Дайте характеристику медитации, релаксации?
7. Какие принципы важно соблюдать, занимаясь медитативными видами физкультурно-оздоровительной деятельности?
8. Каковы лечебные свойства массажа?
9. Как можно исправить осанку и укрепить позвоночный столб с помощью гимнастики?
10. Какое воздействие на организм оказывают занятия йогой?

## Список литературы

1. Абаскалова, Н.П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе: «школа - вуз»: автореф. ... докт. дис.: 13.00.01 /Н.П. Абаскалова. - Барнаул, 2000. – 48 с.
2. Акилов, М.В. Индивидуальный стиль здорового образа жизни цель обучения в системе физкультурного образования /М.В. Акилов //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. - №2. С.10-11.
3. Акишин, Б.А. Формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к физической культуре /Б.А. Акишин //Теория и практика физической культуры. - 2008. - №12. - С.77-79.
4. Алькова, С.Ю. Реализация дифференцированного подхода в физическом воспитании на основе субъективного опыта студентов /С.Ю. Алькова //Теория и практика физической культуры. - 2003. - №4. - С.10-11.
5. Андриюшенко, Л.Б. Управление процессом спортивных и оздоровительных технологий в учебный процесс физкультурного образования студентов /Л.Б. Андриюшенко, И.В. Лосева, И.В. Орлан //Теория и практика физической культуры. - 2004. - №11.- С. 44-48.
6. Апанасенко, Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровья человека [Текст] /Г.Л. Апанасенко. - СПб.: Петрополис,1992.-123с.
7. Апанасенко, Г.Л. «Спорт для всех» и новая феноменология здоровья [Текст] /Г.Л. Апанасенко //Наука в олимпийском спорте (спецвыпуск). 2000. С. 36-40.
8. Асмолов, А. Г. Психология личности: учебник /А.Г. Асмолов. - М.: Изд-во МГУ, 1990.- 367 с.
9. Бабенко, А.И. Формирование здорового образа жизни у подрастающего поколения /А.И. Бабенко, Е.А. Татаурова //Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. - 2005. - №6. С.6-8.
10. Байер, К. Здоровый образ жизни /К. Байер, Л. Шейнбург.- М.: Физкультура и спорт, 1991.-100с.
11. Бальсевич, В.К. Физическая подготовка в системе воспитания здорового образа жизни человека: методологический, экологический и организационные аспекты /В.К. Бальсевич //Теория и практика физической культуры. - 1990. - №1. С. 22-26.
12. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория и практика /И.С. Барчуков, А.А. Нестеров.- М.: Академия, 2006. – 528 с.

13. Белкина, Н.В. Здоровье, формирующая технология физического воспитания студенток вуза /Н.В. Белкина //Теория и практика физической культуры. - 2006. - №2. С. 7-9.
14. Белов, В.И. Формирование готовности студентов факультета физической культуры и оздоровительной деятельности /В.И. Белов //Теория и практика физической культуры. - 2006. - №4. - С. 7-10.
15. Бондин, В.И. Педагогические основы физкультурно-оздоровительных систем /В.И. Бондин.- Ростов-на-Дону, 1999. – 341 с.
16. Бушуева, Ж.И. Особенности занятий по физической культуре со студентами специальных медицинских групп /Ж.И. Бушуева //Физическая культура, туризм и спорт: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Ханты-Мансийск, 2009. - С.40-43.
17. Васильева, О.С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: учебное пособие /О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов. – М.: Академия, 2001. – 352 с.
18. Визитей, К.Н. Физическая культура личности [Текст] /К.Н. Визитей. – Кишинев: изд-во «Дельта», 1999 г. – С. 42-47.
19. Виленский, М.Я. Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности /М.Я. Виленский, Г.М. Соловьев //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001. - №3. С.2-7.
20. Виленский, М.Я. Примерная программа дисциплины «Физическая культура» /М.Я. Виленский. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2000. – 35 с.
21. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента /М.Я. Виленский. – М.: Гардарики, 2007. – 218 с.
22. Виноградов, П.А. Основа физической культуры и здорового образа жизни: учебное пособие / П.А. Виноградов, А.П. Душанин, В.И. Жолдан. – М.: Сов. спорт, 1996. – 592 с.
23. Виноградов, П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни /П.А. Виноградов. – М.: Мысль, 1990. – 288 с.
24. Воз: Устав. Женева. 1998.
25. Воробьев, В.И. Слагаемые здоровья /В.И. Воробьев. – М.: - 2004. – 302 с.
26. Волков В.В. Возрастная физиология физических упражнений /В.В. Волков. – Смоленск, 1978. – 325 с.
27. Вучева, В.В. Оздоровительный аспект педагогических технологий в области физической культуры /В.В. Вучева //Физическая культура, туризм и спорт: Сборник материалов

- Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Ханты-Мансийск, 2009. – С.66-69.
28. Выдрин, В.М. Физическая культура студентов ВУЗов: учебное пособие для каф. физ. воспитания гуманит. и техн. вузов РСФСР /В.М. Выдрин, Б.К. Зыков, А.В.Лотоненко.- Воронеж: Воронеж. ун-та, 1991. – 126 с.
  29. Гилязитдинов, Дж.М. Взаимосвязь вуза и внешних факторов формирования физического здоровья студентов /Дж.М. Гилязитдинов, Б.Г. Акгурин //Теория и практика физической культуры. – 1996. - №1. С.12-13.
  30. Глухов, В.И. Физическая культура в формировании здорового образа жизни /В.И. Глухов. – Киев: Здоровье, 1989. – 261 с.
  31. Давиденко, Д.Н. Оценка формирования физической культуры студентов в образовательном процессе технического вуза /Д.Н. Давиденко //Теория и практика физической культуры. – 2006. - №2. С.12-14.
  32. Девятая общая программа работы. - Женева: ВОЗ, 1995.-80 с.
  33. Деминский, А.Ц. Методические основы оздоровительной физической культуры: учебное пособие для институтов физической культуры и спорта /А.Ц. Деминский, Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Донецк: Дон. гос. ин-т здоровья, физич. восп. и спорта, 2001. – 67 с.
  34. Деминский, А.Ц. Основы теории физической культуры: учебное пособие для институтов и факультетов физического воспитания /А.Ц. Деминский. – Донецк: ООО «Доминанта», 1996. – 328 с.
  35. Димов, В.М. Индивидуальная система оздоровления и активного творческого долголетия] /В.М. Димов //Социально-гуманитарное знание. – 2000. - №3. С.152-165.
  36. Димов, В.Н. Новая концепция здоровья: Системный подход /В.Н. Димов //Социально-гуманитарное знание. – 1999. - №6. С.185-191.
  37. Дмитриев, А.А. Физическая культура в специальном образовании: учебное пособие для студентов высш. пед. учебных заведений /А.А. Дмитриев. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. – с.176.
  38. Дубровский, В.И. Биомеханика: учебник для вузов /В.И. Дубровский, В.Н. Федорова. - М.: Владос, 2003. – 672 с.
  39. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни /В.И. Дубровский. – М.: RETORIKA-A, 2001. – 560 с.
  40. Дубровский, В.И. Лечебная физкультура и врачебный контроль: учебник для студентов медицинских вузов /В.И.

- Дубровский. - М.: Медицинское информационное агентство, 2006. – 326 с.
41. Дуркин, П.К. К проблеме воспитания личной физической культуры у школьников и студентов /П.К. Дуркин, М.П. Лебедева //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. - №2. С.50-53.
  42. Егорычев, А.О. Здоровье студентов с позиции профессионализма /А.О. Егорычев, Б.И. Пенцик, К.А. Бондаренко, Ю.А. Смирнова //Теория и практика физической культуры. - 2003. - №2. С. 53-56.
  43. Ефимова, И.В. Психофизиологические основы здоровья студентов: учебное пособие /И.В. Ефимова, Е.В. Будыко, Р.Ф. Проходовская. – Иркутск: Иркут. гос. ун-т, 2003. – 124 с.
  44. Ефимова, И.В. Физическая культура и индивидуальное здоровье: учебно-методическое пособие /И.В.Ефимова, Н.К.Ковалев, Р.Ф. Проходская. – Иркутск: Иркут. гос. ун-т, 2008. – 43 с.
  45. Железняк, Ю.Д. Физическая активность и здоровье студентов вузов нефизкультурного профиля /Ю.Д. Железняк //Теория и практика физической культуры. – 2006. - №12. С.46-48.
  46. Зайцева, В.В. Компьютерные консультации по оздоровительной физкультуре /В.В. Зайцева, В.Д. Сонькин //Теория и практика физической культуры. – 1990. - №7. - С.46-50.
  47. Зеленов, Л. А. Становление личности /Л. А. Зеленов. – Горький: Волго-Вят. кн. изд-во, 1989. - 168 с.
  48. Зиннатурова, А.А. Новые подходы к построению занятий по физической культуре в педагогическом вузе /А.А. Зиннатурова, А.З. Зиннатуров //Теория и практика физической культуры. – 2007. - №5. – 71 с.
  49. Змановский, Ю.Ф. Воспитание детей здоровыми /Ю.Ф. Змановский.- М.: Медицина, 1989. – 128 с.
  50. Иващенко, Л.Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями /Л.Я. Иващенко. – Киев: Здоровье. 1988. – 86 с.
  51. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы /Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2002. – 512 с.
  52. Ильин, Е.П. От культуры физической к культуре здоровья /Е.П. Ильин //Теория и практика физической культуры. – 1994. - №7. С.10-11.
  53. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания /Е.П. Ильин. – М.: Просвещение, 1987. – 287 с.

54. Ильинич, В.И. Примерная программа дисциплины по физической культуре /В.И. Ильинич, Ю.И. Евсеев. - М.: Москва, 2000. – 35 с.
55. Ильинич, В.И. Физическая культура студента /В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 1999. – 448 с.
56. Ильматов, Р.Х. Физкультурное образование и профессионально-прикладная физическая подготовка в учебном процессе студентов университета /Р.Х. Ильматов, Е.М. Мухамеджанов, В.Н. Бескровный. – Семей.: ПК «Семей-Печать», 2000. – 34 с.
57. Исаева, Ю.В. Твоя программа исцеления. Здоровье на всю жизнь /Ю.В. Исаева, Ю.И. Кирова, М.В. Ковалёва, О.П. Кулагина. - М.: ООО ТД» Издательство Мир Книги», 2008.-256 с.
58. Каинов, А.Н. Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп: рекомендации, планирование, программы /А.Н. Каинов, И.Ю. Шалаева. – Волгоград: Учитель, 2009. – 185 с.
59. Калюжный, В.Я. Морфофункциональная адаптация и социальная среда современных студентов педвуза /В.Я. Калюжный, С.Г. Напрев //Организационно-содержательное обеспечение ФВ студентов ВУЗа: проблема, поиски, решения: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Нижний Новгород, 2009. – С.36-38.
60. Классов, Б.А. Психологические механизмы формирования образа жизни личности /Б.А. Классов. – Новосибирск, 1996. – 204 с.
61. 103. Климова, В.К. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система: учебное пособие /В.К. Климова, В.П. Зайцева //Здоровье человека и профилактика заболеваний. - Белгород: Бел ГТАСМ, 1998. – С. 5-12.
62. Коваленко, В.А. Физическая культура в обеспечении здоровья и профессиональной психофизической готовности студентов /В.А. Коваленко //В.сб.: Физическая культура и спорт в Российской Федерации (Студенческий спорт).- М.: Полиграф-Сервис, 2002.- С. 43-66.
63. 106. Кожанов, В.В. Саморазвитие культуры здоровья студента в процессе спортивного ориентированного физического воспитания /В.В. Кожанов //Теория и практика физической культуры . – 2006. - №2. – С. 12-14.
64. 107. Козин, Э.М. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию: учебное пособие для

- студ. Вузов /Э.М. Козин, Н.Г. Блинова, Н.А. Литвинова.- М.: Владос, 2000.- 192 с.
65. Коробков, А.В. Физическое воспитание /А.В. Коробков, В.А. Головин, В.А. Масляков.- М.: Высшая школа, 2005.- 212 с.
66. 112. Коростелев, Н.Б. Воспитание здорового школьника: пособие для учителя /Н.Б. Коростелёв.- М.: Просвещение, 1986.- 176 с.
67. Крылова, С.В. Комбинированные уроки физической культуры в специальных медицинских группах /С.В. Крылова, В.М. Крылов //Теория и практика физической культуры. - 2007. - №5. С. 70-71.
68. . Куценко, Г.И. Книга о здоровом образе жизни /Г.И. Куценко, Ю.В. Новиков.- Спб, 2005.- 122 с.
69. 118. Концепция демографического развития Российской Федерации на период до 2015 года // Российская газета.- 2001.- 16 октября.
70. Лещинский, А.В. Берегите здоровье /А.В. Лещинский. - М.: Физкультура и спорт, 2005.- 214 с.
71. 123. Лищук, В.А. Девять ступеней к здоровью /В.А. Лищук, Е. В. Мостнова. - М.: БИНОМ, 1977.- 320 с.
72. 124. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта: учебное пособие /Л.И. Лубышева. - М.: Издательский центр «Академия», 2001.- 240 с.
73. 125. Лубышева, Л.И. Концепция формирования физической культуры человека /Л.И. Лубышева. - М.: ГЦОЛИФК, 1992.- 120 с.
74. 126. Лубышева, Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью /Л.И. Лубышева //Теория и практика физической культуры. - 1997. - №6. С. 11-15.
75. 127. Лубышева, Л.И. Социальное и биологическое в физической культуре человека в аспекте методологического анализа /Л.И. Лубышева //Теория и практика физической культуры. - 1996. - №1. С. 9-11.
76. 128. Лукьяненко, В.А. Физкультурное образование и здоровье учащейся молодежи /В.А. Лукьяненко //Народное образование. - 2005. - №2. С. 132-134.
77. 129. Лутонин, А.Ю. Основные подходы к формированию специальных медицинских групп /А.Ю. Лутонин, В.Д. Прошляков, М.М. Лапкин, А.В. Иванов //Адаптивная физическая физкультура.- 2002. - №1. С. 14-17.
78. 130. Лотоненко, А.В. Физическая культура и её виды в реальных потребностях студенческой молодёжи /А.В. Лотоненко,

- Е.А. Стеблецов //Теория и практика физической культура. -1997. - №6. -С.26.
79. 131. Маркова, А.К. Формирование мотивации учения /А.К. Маркова, Т.А. Матис, А.Б. Орлов. - М.: Просвещение, 1990.- 192 с.
80. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры /Л.П. Матвеев. - М.: ФиС, 2008. - 544 с.
81. Менхин, Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика: учебное пособие /Ю.В. Менхин. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 303 с.
82. Михайлов, В.В. Путь к физическому совершенству /В.В. Михайлов. – М.: Физкультура и спорт, 1989.- 95 с.
83. Мошков, В.Н. Общие основы лечебной физкультуры /В.Н. Мошков.- М.: Медгиз, 1954.- 232 с.
84. Муратов, И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта /И.В. Муратов. - Киев: Здоровье, 1989. – 272 с.
85. Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений /Л.Д. Назаренко. - М.: Изд-во ВЛАДОС - Пресс, 2003. – 240 с.
86. Новиков, В.И. Динамика физических качеств состояния здоровья и физического развития студентов в процессе обучения в вузе /В.И. Новиков, В.В. Федоткин //в сб.: Физкультура и здоровье студентов. - М.: МГУЦ, 1998. - 208 с.
87. Олияр, В.И. Теоретико-методологические основы актуализации физического самовоспитания учащихся /В.И. Олияр, В.С. Быков //Теория и практика физической культуры. - 2002. - №1. - С.11-15.
88. Пономарчук, В.А. Физическая культура и становление личности /В.А. Пономарчук, О.А. Аяшев. - М.:ФиС, 1991. - 158 с.
89. 159. Попов, С.Н. Физическая реабилитация: учебник для академий и институтов физической культуры /С.Н. Попов. - Ростов на/Д: Феникс, 1999. – 608 с.
90. 160. Попова, Т.В. Эффективность применения программ психофизической регуляции в занятии с лицами разного возраста /Т.В. Попова, Н.Б. Пясталова, Г.И. Мексутова //Теория и практика физ. Культуры. -2002. - №1. - С. 44-46.
91. Разумов, А.Н. Здоровье здорового человека /А.Н. Разумов.- М.:Медицина, 1996. - 16 с.
92. Семенов, Л.А. Коррекция физической подготовленности студентов специальной медицинской группы с использованием индивидуальных программ /Л.А. Семенов, П.В. Шлыков //Теория и практика физической культуры. - 2005. - №1. - С.43-46.

93. 167. Симзяева, Е.Н. Физическое состояние студенток - первокурсниц в специальных медицинских группах /Е.Н. Симзяева, В.Ю. Асанин //Оптимизация учебно – тренировочного процесса: Тезисы докладов. - Нижний Новгород, 2005. – С. 87-89.
94. 168. Смирнов, В.М. Физиология физического воспитания и спорта /В.М.Смирнов, В.И.Дубровский. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. - 608 с.
95. 169. Смирнов, Н.К. Здоровье сберегающие образовательные технологии в современной школе /Н.К. Смирнов. - М.: АПКИПРО, 2002. – 121 с.
96. 170. Смирнов, Н.К. Здоровь есберегающие технологии и технология здоровья в школе /Н.К. Смирнов. - М.: Аркти, 2005. – 320 с.
97. 171. Смирнова, Е.Э. Факторы, определяющие жизнедеятельность специалиста /Е.Э. Смирнова. - Л: ЛГУ. - 1989. – С. 38-40.
98. 172. Соловьев, Г.М. Здоровый образ жизни: научно-теоретические и методические основы: учебное пособие. - часть 1. /Г.М. Соловьёв -Ставрополь: Изд-во МГУ, 2001. – 180 с.
99. 173. Соловьев, Г.М. Культура здорового образа жизни (теория, методика, система): учебное пособие /Г.М.Соловьев, Н.И. Соловьева. - М.: Илекса, 2008. – 432 с.
100. Столяров, В.И. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) /В.И. Столяров, И.М. Быховская, Л.И. Лубышева //Теория и практика физической культуры. - 1998. - №5. - С.11-15.
101. 176. Стрельцов, В.А. Физическая культура в контексте личностного развития студентов /В.А. Стрельцов //Теория и практика физической культуры. - 2003.- №4. - С. 16-19.
102. Сумарукова, Н.М. Создание благоприятного микроклимата на занятиях по физической культуре в спец. учебном отделении /Н.М. Сумарукова //Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровит. и спорт.работа: материалы междунар. конференции - Москва, 2006. – С. 86-87.
103. Паначев, В.Д. Оздоровительные технологии в ВУЗе /В.Д. Паначев //Физическая культура, туризм и спорт: Сборник материалов Всероссийской научно- практической конференции с международным участием. - Ханты-Мансийск,2009. – С. 217-219.
104. Тимофеева, О.В. Поиск новых форм физкультурно-оздоровительной работы среди студенческой молодежи /О.В. Тимофеева //Проблемы и перспективы физического воспитания и

- студенческого спорта в условиях модернизации высшей школы: Всероссийская научно-прак. конференция. - Казань: Изд-во ОО «Стар», 2007. – 128 с.
105. Тимошина, И.Н. Показания и противопоказания по содержанию занятий по физической культуре в специальной медицинской группе /И.Н. Тимошина //Теория и практика физической культуры. - 2007. - №4. - С.65-67.
  106. Тхаревский, В. Н. Физиология человека /В.Н. Тхаревский. - М.: Физкультура, образование и наука, 2001. - 492 с.
  107. Чичикин, В. Т. Содержание и организация физического воспитания учащихся спец. мед. группы: учебно-методическое пособие /В.Т. Чичикин. – Н. Новгород: Нижегород. Гуманит. центр. - 2004. - 235 с.
  108. Чичикин, В. Т. Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении: методическое пособие /В.Т. Чичикин, П.В. Игнатъев. - Н. Новгород: Нижегородский гуманитарный центр.- 2005. - 219 с.
  109. Чичикин, В.Т. Профессиональная готовность педагога: монография /В.Т. Чичикин. - Н.Новгород: Китеж, 1998. - 103 с.
  110. Чичикин, В. Т. Регуляция физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательном учреждении: монография /В. Т. Чичикин, П.В. Игнатъев, Е.Е. Конюхов. - Н.Новгород: Нижегородский гуманитарный центр. - 2007. - 344 с.
  111. Чумаков, Б.Н. Основы здорового образа жизни /Б. Н. Чумаков. - М.: Педагогическое общество России, 2004. - 416 с.
  112. Чоговадзе, А. В. Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем: учебное пособие для студентов вузов /А.В. Чоговадзе, В.Д. Прошляков, М.Г. Мацук, - М.: Высшая школа, 1986. -144 с.
  113. Шлозберг, С. О. О здоровом образе жизни /С.О. Шлозберг. - М.: Вильямс, 2000. - 256 с.
  114. Шилько, В. Г. Физическое воспитание студентов на основе личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности / В. Г. Шилько. - Томск: ТГУ, 2003.- 194 с.
  115. Щербина, В. А. Применение инновационных технологий физического воспитания для формирования здорового образа и стиля жизни студентов технического вуза /В. А. Щербина. - М.: изд-во «МПА-ПРЕСС», 2007. - 319 с.
  116. Яковлев, В.П. Психологическая нагрузка и здоровье человека /В.П. Яковлев //Теория и практика физической культуры. - 2006. - №6. С. 50-53.

117. Baranowski, T.et.al. Assessment, prevalence, and cardiovascular benefits of physical activity and fitness in youth //Medicine and Science in Sport and Exercice. - 1992. - 24 (6) p.
118. Weber, P. Was ist Gesundheit //Therfpiewiche. - 1982. - №32. - P. 1333-1348.
119. Sallis, J. F. Self-report measures of children's physical activity. Journal of School Health. – 1991: 61(5): P. 215-219.
120. Sallis, J., Owen N. Physical activity and behavioral medicine. – Sage Publications, 1999. – 210 p.
121. Cale, I. Monitoring physical activity in children. PhD thesis. Loughborough University of Technology. – 1993. – 290 p.
122. Cale, I. Self-report measures of children's physical activity: recommendations for future development and a new alternative measure // Health Education journal. – 1994.-53. – P. 439-453.
123. Ginzburg, I. Educational Aspects of Fitness Programs for Senior Citizens /I. Ginzburg //Abstracts of international Olympic Congress, Athens 2002, - 437 p.

**Тарабарина Екатерина Владимировна  
Кононец Владимир Владимирович**

**Формирование готовности студентов специальной медицинской  
группы к персональной физкультурно-оздоровительной деятельности**

Редактор О.В. Пугина  
Технический редактор Т.П. Новикова  
Компьютерная верстка авторов

Подписано в печать ..... Формат .....

Бумага офсетная. Печать офсетная. Усл. печ. л. ....

Уч.-изд. л. .... Тираж 50 экз. Заказ

---

Нижегородский государственный университет им. Р.Е. Алексеева.

Типография НГТУ.

Адрес университета и полиграфического предприятия:

603950, г. Нижний Новгород, ул. Минина, 24.