

С.В. Быченков¹
В.В. Лекарев²S.V. Bychenkov
V.V. Lekarev**«ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА» КАК НОВАЯ ДИСЦИПЛИНА
ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА****“WELLNESS PHYSICAL CULTURE”
AS A NEW SUBJECT
FOR HIGHER SCHOOL STUDENTS**

В данной статье дается обоснование предмета «Оздоровительная физическая культура» как новой дисциплины. Поставлены цели, задачи, раскрыты мотивы занимающихся. По изучению и решению данной проблемы освещаются понятия, теория и методика занятий физической культурой, избраны средства, методы, способы выполнения упражнений и дозировка. Названы изучаемые и физически воспитуемые группы мышц, органы и системы организма человека.

Ключевые слова: методика, оздоровительная физическая культура, тренировочный процесс, физические упражнения, цели, задачи, тренировки.

In this article we intend to justify the new subject of “Wellness physical culture” as a new subject. Goals are set, problems are defined and reasons for those engaged in training are revealed. As to studying and solving the defined problem, we gave the main terms, theories and techniques of doing physical activities. Means, methods, ways and volume of doing exercises are found out. Limbs and human systems that are studied and can be physically educated are named.

Keywords: technique, wellness physical culture, training, physical exercises, goals, problems, training.

В школе, а затем в вузе дисциплина «Физическая культура» преподается по строго регламентированной программе. В вузе эта дисциплина осваивается преимущественно с профессионально целевой направленностью, что, как правило, повышает интерес занимающихся физической культурой студентов.

Молодежь, поступившая в вуз, физкультурой занимается лишь на младших курсах: на первом, втором и третьем. Старшие курсы не охвачены вузовской программой физического воспитания. Обычно на четвертых и пятых курсах физическая подготовка как программная система подготовки заканчивается. По данным ежегодного сравнительного анализа медицинских документов (и других исследований), число студентов, обратившихся в поликлинику, у старшекурсников гораздо выше (более 72%), чем у младших курсов.

¹ Кандидат педагогических наук, доцент АНО ВО «Российский новый университет».

² Кандидат педагогических наук, доцент АНО ВО «Российский новый университет».

Ввиду вышесказанного, возникла проблема организации здорового образа жизни студентов через активизацию и поддержание позитивной мотивации заниматься самостоятельно оздоровительными физическими занятиями, овладение ими самостоятельными видами и формами физической подготовки, личной теорией, методикой и организацией оздоровительных занятий физической культурой, физических тренировок.

Физкультурно-спортивная деятельность – процесс построения тела человека, совершенствование его двигательных умений, навыков и качеств [1; 5].

Физическое здоровье человека – это положительные сдвиги и результаты (состояния) в организме человека (индивида), достигнутые путем оптимального планирования и реализации оздоровительно-физкультурных занятий с учетом, прежде всего, максимально допустимых нагрузок и видов максимального отдыха.

Под *максимальной нагрузкой* мы имеем в виду минимальную (мизерную) дозировку при

выполнении упражнений с максимальным напряжением: во времени, количестве повторений и т.д., включая широту применяемых упражнений и видов спорта. Это – соревнование с самим собой, целенаправленные упражнения и личные рекорды для себя, для своего организма.

К максимальным *видам отдыха* мы относим: частое использование интервалов отдыха между упражнениями; восьмичасовой глубокий сон; рациональное питание; закаливания; массаж и самомассаж с учетом наличия личной материально-технической основы – спортивного инвентаря, предметов, экипировки, микроспортсооружений, бассейна, бани.

Целью нашего исследования явилось определение и апробация методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и на этой основе разработка практических рекомендаций по «Оздоровительной физической культуре».

Для этого решались следующие задачи: провести теоретическое и практическое исследование проблем, связанных с оздоровительной физической культурой, выбрать цели, средства, методы физического воспитания, определить дозировки нагрузок, экспериментально проверить и обосновать методики занятий ОФК для студентов старших курсов.

Объект исследования – определение и обоснование методик для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой в течение всей жизни человека.

Предмет исследования: целенаправленно применяемые упражнения, виды спорта, положительно влияющие на укрепление здоровья человека (индивида) как в целом, так и в отношении отдельных органов и частей его организма.

Новизна исследования, по нашему мнению, состояла в том, что впервые для оздоровления индивида (в данном случае – студента) были определены мышцы, органы и системы организма (по анатомическому принципу), к которым применены (использованы) значимые упражнения и виды спорта в целях улучшения их состояния и работоспособности:

- тренировка мышц, влияющих на работу головного мозга;
- тренировка мышц, влияющих на работу сердца и кровообращения;
- тренировка мышц, влияющих на работу легких;
- тренировка мышц, влияющих на работу глаз;
- тренировка мышц, влияющих на состояние и работу зубов;

– тренировка мышц, влияющих на состояние и работу позвоночного столба;

– тренировка мышц живота, влияющих на состояние и работу внутренних органов;

– тренировка мышц, влияющих на состояние и работу конечностей (ног и рук);

– тренировка мышц, влияющих на состояние и работу мочеполовой системы.

Были использованы следующие методы исследований: изучение литературных источников, опрос, беседа, наблюдения, анкетирования, изучение медицинских документаций, экспериментальная работа.

Оздоровительная физическая культура студентов достигается с помощью целей, задач, понятий и мотивов.

Цель эксперимента по проведению оздоровительных занятий студентов состояла в следующем: на основе изучения литературных источников по физической культуре, теории и методике оздоровительно-спортивной тренировки подобрать средства, методы, формы и разработать методику самостоятельных занятий, и тем самым обеспечить здоровье студенту на каждый день, на каждый час, т.е. физическое здоровое долголетие.

Первая задача студентов по оздоровительной физической культуре – определение и освоение того круга теоретических и материально-технических средств для самостоятельных занятий.

Вторая задача – это, прежде всего, с утра, на текущий рабочий (учебный) день обеспечить вработываемость всего организма (в целом и по частям) к предстоящим возможным большим физическим нагрузкам, по возможности, воспитать достаточную силу, скоростную выносливость и другие физические качества. Вечером, после трудового учебного дня, расслабить напряженные мышцы, органы и другие системы организма.

Третья задача – установить, как за счет минимальных (условно) затраченных времени и сил, рациональных занятий ОФК достичь максимального эффекта в поддержке, укреплении и улучшении здоровья, найти ответы на вопросы: зачем, почему и как всего этого достичь. А надо ли укреплять, поддерживать и улучшать здоровье именно таким путем?

Четвертая задача – как сохранить себя на прежних высоких количественных и качественных показателях физической подготовленности или победить себя, устанавливая новые личные рекорды, соблюдая принципы систематичности и последовательности (регулярности) тренировочных занятий.

Пятая задача – грамотно (технически и физически) и на достаточно высоком уровне освоить некоторые избранные виды спорта, чтобы достичь оздоровительных целей, чтобы иногда при необходимости можно было бы выступить на соревнованиях, как в своем, так и в других коллективах. Постепенно, при достаточном времени и сил, в перспективе, предусмотреть занятия ветеранским оздоровительным спортом.

Для проведения экспериментальной работы были созданы две группы: экспериментальная и контрольная из студентов старших курсов АНО ВО «Российский новый университет» и Института государственного управления, права и инновационных технологий г. Москвы. Экспериментальная работа проводилась на секционных занятиях с 2013 по 2015 год.

В данной экспериментальной работе мы ограничились лишь проведением исследований одного направления – по укреплению мышц, влияющих на работу головного мозга. Это мышцы шеи, плеч, спины и груди: поверхностные, срединные, глубокие группы, грудно-ключично-сосцевидные, подъязычные, шилоподъязычные, челюстно-подъязычные, подбородочно-подъязычная, грудно-подъязычная, грудно-щитовидная, щитовидно-подъязычная, латеральная, лестничные медиальные, длинная мышца головы, фасции и другие мышцы.

Экспериментальная работа проводилась в два этапа. В первый этап входили: подбор и выполнение упражнений на утренней зарядке и в ходе секционной работы.

На первом (втягивающемся) этапе (2013/2014 учебный год) для оздоровления занимающихся были подобраны такие комплексы упражнений, которыми можно было бы воздействовать на работу мышц шеи, предплечья, плеч, спины и груди, соответственно, – влияющие на успешную работу головного мозга.

1. Из легкой атлетики:

– бег: медленный (до 30 и более минут), с ускорениями, с вращением вокруг тела;

– бег на результат на 100, 500, 1000 м. Бег с чередованием выполнения специальных беговых и общефизических упражнений;

– прыжки с ноги на ногу, боком;

– круговые движения рук вперед и назад.

2. Из спортивных игр:

– волейбол – верхняя и нижняя передача мяча (мячи различные по весу и виду спорта) на разную высоту и результат (количество раз); подачи в стенку или через сетку правой или левой рукой;

– игра в волейбол;

– футбол – набивание различных мячей головой на различную высоту и результат; удары мячом в стенку ногами или головой; удары в цель; ведение мяча;

– игра в футбол;

– баскетбол – штрафные броски, различные способы ведения и передачи мяча в стенку.

3. Из тяжелой атлетики:

– жим штанги с исходного положения лежа на скамейке с различными вариантами хватов рук и отягощениями.

4. Из атлетической гимнастики:

– сгибание и разгибание рук в упоре: об стену, скамейку, лежа в упоре об пол;

– подтягивание (на низкой и высокой перекладине) с различными хватами рук с отягощениями и без;

– различные варианты наклонов головы с резиновым амортизатором;

– различные наклоны головы с различными отягощениями;

– поднимание рук перед собой и затем в стороны с различными отягощениями и без;

– сгибание и разгибание рук с различными отягощениями и без;

– лежа спиной на скамейке: сведение и разведение рук с различными отягощениями и без;

– то же самое, лежа лицом на скамейке.

5. Работа с отягощениями:

– упражнения для рук и ног: с дисками, гантелями, экспандерами и другими предметами.

6. Из бокса:

– удары по стенке и затем по боксерскому мешку голыми руками, затем – с облегченными для бокса перчатками;

– ударные движения с гантелями (с легким весом);

– жим (толчок) штанги перед собой с легким весом;

– один занимающийся – в защитной стойке с «лапами», другой выполняет удары в «цель».

7. Из борьбы:

– упражнение в «мостике»: движения головой вперед и назад и т.д.

8. Из общих развивающих упражнений:

– круговые движения головой; различные наклоны, повороты;

– одновременные и попеременные и поочередные круговые движения руками вперед и назад с отягощениями и без;

– рывки руками перед грудью с отягощениями и без;

– различные махи руками с отягощениями и без.

9. Из ходьбы и бега на лыжах:

– акцентированные движения руками (при отталкивании палками – при бесшажных ходах).

10. Из плавания различными стилями:

– акцентированные гребковые движения руками при плавании «кролем».

11. Из гимнастики:

– различные виды и варианты кувырков вперед и назад;

– различные варианты вращения тела вокруг своей оси.

12. Из интеллектуальных спортивных игр:

– шашки, шахматы: участие в учебно-тренировочных играх, турнирах, матчах, соревнованиях.

Упражнения выполнялись следующими методами: по «станциям», круговому методу, «индивидуализацией» спортивных игр и т.д. Использовались такие методы, как «лесенка» при совершении прыжков, подтягиваний и сгибания и разгибания рук в упоре.

Количество упражнений подбирались исходя из самочувствия и возможностей занимающихся на данное занятие. На первых, даже на последующих занятиях требовалось, чтобы в упражнениях подходы, серии выполнялись по самому минимальному количеству раз. Упражнения круговым методом выполнялись от одного круга до трех раз.

На втором этапе («спортивном», 2014/2015 учебный год) виды спорта включались как средства. Из всех видов спорта бег (особенно медленный) включен как основное (значимое) средство оздоровления занимающихся.

Организация оздоровительных (тренировочных) занятий включала:

1. Учет основ спортивной тренировки: подготовительного, соревновательного и переходного периодов.

2. Учет воспитания физических качеств человека:

– силы, быстроты, выносливости, ловкости, прыгучести, гибкости.

3. Учет сторон оздоровительно-спортивных занятий:

– теоретической, физической, технической, тактической, психологической соревновательной подготовки.

4. Учет принципов спортивно-оздоровительных занятий:

– направленность к максимальным достижениям и наилучшему индивидуальному результату; углубленная спортивная специализация и индивидуализация; единство общей и специальной подготовки; непрерывность тренировочного процесса; единство постепенности увеличения

и тенденции к предельным нагрузкам; волнообразность и вариативность нагрузок; цикличность тренировочного процесса; единство и взаимосвязь соревновательной деятельности и подготовленности.

5. Учет и других значимых средств (из видов спорта – плавание, лыжи) для анатомического воздействия на организм занимающихся.

6. В беговой подготовке успешно использовалась «индивидуализация» большой и малой «шведской эстафеты». Выполнялась преимущественно работа аэробной направленности.

Некоторые условия организации занятий

Оздоровительные занятия предлагались, в первую очередь, начать «не отходя от кассы» (на кровати и у кровати), в теплом помещении, в квартире, коридоре, «мини-тренажерном зале» квартиры, на балконе, лоджии, затем – у дома, на хоккейной или футбольной площадке, не дожидаясь занятий на олимпийских объектах.

Когда не было трассы для бега, предлагалось студентам избрать самую короткую «трассу» в квартире – дистанцию в два метра, в комнате от стенки до стенки («...Наушники в уши и победил!»).

Далее предлагалось использование возможностей микрорайона – наличие тренажерных залов, бассейнов, стадионов, парков, леса и так далее.

Для качественных занятий, во избежание травм и не исключая красоты спортивной этики и эстетики, предлагалось регулярно (ежемесячно) приобретать и пополнять свой «личный спортзал» в квартире (на даче) самыми лучшими фирменными спортивными предметами, оборудованием, экипировкой для занятий. На здоровье, для здоровья, для себя любимого ничего не жалеть.

Были получены следующие результаты: студенты экспериментальных групп, с которыми была использована данная методика оздоровительной физической культуры, по сравнению с контрольной, получили наибольшие положительные сдвиги по следующим показателям: по знаниям (оценкам) на экзамене – +1,5 балла; физической подготовленности – по прыжкам в длину с места – +17,0 см; приседанию с дисками от штанги по 10, 15, 20 кг – +18 раз, сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа – +28 раз; сгибанию и разгибанию туловища – +23 раза; подтягиванию – +5 раз. У студентов экспериментальных групп также были получены высокие результаты по всем субъективным ощущениям: самочувствию – +5 баллов; настроению – +5 баллов; по успешному выполнению учебной нагрузки (лек-

ционных и семинарских занятий) – +5 баллов. Полное отсутствие жалоб на головные боли в течение всего учебного года.

Выводы

1. Данная методика оздоровительной физической культуры с целью укрепления, поддержания и улучшения мышечной системы, органов и систем организма, влияющих на работоспособность головного мозга, показала положительные результаты, и ввиду этого её можно рекомендовать к применению студентам старших курсов вузов.

2. Теоретическое исследование и экспериментальное обоснование наших методик по тренировке мышц, органов и систем организма человека (по анатомическому принципу) дает

право считать, что предмет (дисциплина) «Оздоровительная физическая культура» имеет право на существование и должна быть использована в учебном процессе в вузах.

Литература

1. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика : учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 2-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2008. – 528 с.

2. Ильинич И., Виленский М.Я. Физическая культура для работников умственного труда. – М. : Знание, 1983. – 64 с.