

УДК 37.037.1

©Баранов П.Ю., Деревенец С.Н.

ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ В ФОРМИРОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ИНЖЕНЕРОВ-ПЕДАГОГОВ

Постановка проблемы. Имеются серьезные противоречия между достижениями профессионального спорта и их использованием в физкультурном движении и в формировании здорового образа жизни как спортсменов, так и физкультурников. Результаты профессионального спорта, связанные, в первую очередь, с достижением совершенства в выполнении физических упражнений (двигательной техники), находят слабое практическое применение в системе физического воспитания и формирования здорового образа жизни. Физическая культура, которая ставит своей целью с помощью простейших упражнений добиться высокого уровня здоровья, обедняется из-за отсутствия прелестей профессионального спорта: совершенства исполнения движений (двигательной техники) и участия в состязаниях, которые воспитывают такие ценные человеческие качества, как воля к победе, навыки поведения в экстремальных условиях и другие качества, необходимые в жизнедеятельности современного человека. Профессиональные спортсмены страдают от частого травматизма и из-за того, что, покидая большой спорт, зачастую становятся инвалидами.

В профессиональном спорте за последние 20–30 лет нагрузки возросли в 4–5 раз [1–4] и уже являются предельными для организма. Статистика Федерального центра лечебной физкультуры и спортивной медицины Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации за 2005 г. свидетельствует, что только 12% людей после занятий спортом высоких достижений остаются относительно здоровыми.

Исследования структуры заболеваемости у спортсменов и неспортсменов показали, что у спортсменов травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата составили от 45 до 66,8% от общей заболеваемости, а у неспортсменов – только около 8%, у спортсменов заболевания сердечнососудистой системы составили 66%, а у неспортсменов – 23,5%.

Анализ литературных источников по данной проблеме указывает на отсутствие единого мнения по поводу пользы и вреда, оказываемого профессиональным спортом на уровень здоровья [1–4]. Имеются интересные исследования, как о пользе, так и вреде занятий профессиональным спортом на здоровье человека.

Перечисленные проблемы последствий профессионального спорта не отрицают его целесообразности и для формирования здоровья и для формирования целевой установки спорта на результат или победу. Проблема заключается в том, чтобы оптимальным образом использовать результаты профессионального спорта, и, как с помощью оздоровительной физкультуры минимизировать отрицательные последствия занятий большим спортом.

Целью данного исследования является разработка концепции, направленной на достижение максимального уровня здоровья молодежи в процессе обучения в школе, коллеже, в вузе, используя преимущества, достигнутые в профессиональном спорте, минимизируя опасность приобретения патологий. Для достижения поставленной цели в работе рассматриваются следующие задачи (проблемы):

- Разработка концепции физического воспитания в учебных заведениях на основе формирования двигательных навыков, заимствованных из элементов отдельных видов профессионального спорта.
- О целевой направленности формирования устойчивых навыков, приобретаемых в отдельных видах профессионального спорта при проведении занятий по физическому воспитанию.
- О проблеме подготовки специалистов в области физического воспитания в соответствии с предлагаемой концепцией.
- О привлечении специалистов-тренеров профессионального спорта к занятиям по физвоспитанию (и оптимальном сочетании работы преподавателя по физвоспита-

нию с привлечением профессиональных тренеров в качестве постоянных консультантов).

- О роли и особенностях спортивных состязаний при формировании здорового образа жизни (в дальнейшем ЗОЖ), предпочтительно в различных видах многоборья, и о формировании разновидностей многоборья с упором на формирование комплексного всестороннего физического развития личности.
- О формировании оценочной модели уровня физического здоровья с проведением состязательных мероприятий.
- Учет индивидуальных особенностей учащихся (уровня физической подготовки, уровня здоровья, интересов, пола и т.п.) при формировании групп и выборе видов многоборья.
- О формировании навыков психологической устойчивости учащихся при проведении занятий и состязаний.
- О роли и особенностях статических упражнений в процессе формирования ЗОЖ.

Каждое исследование должно начинаться с определения основных понятий. В данном случае такими понятиями являются часто отождествляемые понятия «физкультура» и «спорт». В рамках рассматриваемой статьи предлагаются следующие краткие определения этих понятий:

Физкультура – комплекс оздоровительных средств физического воздействия на организм с целью достижения высокого уровня физического здоровья.

Спорт – комплекс физических и/или умственных средств различного вида, направленных на достижение максимальной результативности в рассматриваемом виде.

Как видно из предложенных определений понятий, главными отличительными признаками являются цель и средства ее достижения. При занятиях спортом целевой установкой, в первую очередь, является результат (время, скорость, метры и т.п.), а потом уже процесс его достижения. Целевой установкой при занятиях физкультурой является, в первую очередь, процесс (участие, самочувствие, и настроение и т.п.) при проведении занятий, а уже потом результат, как средство мониторинга и контроля.

Общеизвестно, что на уровень здоровья влияют следующие факторы:

1. Наследственность.
2. Внешняя среда обитания, т.е., что нас окружает и насколько окружающая среда вредно влияет на организм и здоровье человека (экологическая, социальная, психологическая и т.п.).
3. Качество питания (что и как мы едим?).
4. Рациональность, а также интенсивность физической (двигательной) и умственной (мыслительной) нагрузки.

Из перечисленных выше основных факторов, влияющих на уровень здоровья, первый от нас не зависит (его можно только учитывать); второй и третий зависят частично, и только четвертый фактор зависит от нас полностью.

Разобравшись с основными определениями понятий и факторами, влияющими на здоровье человека, следует разобраться с их значимостью.

Подавляющее большинство авторов [1-4], сравнивая влияние физкультуры и спорта на здоровье, склоняются в пользу физкультуры. И это понятно, так как отрицательные последствия занятий большим спортом доказано статистикой. Исходя из такой статистики, возникает оправданный вывод о том, что профессиональный спорт в современном виде, как правило, вреден для здоровья и, соответственно, им заниматься не следует.

Авторы не склонны придерживаться ортодоксального мнения о том, что физкультура всегда полезна, спорт всегда вреден. Прекрасно наблюдать за совершенными движениями профессионального спортсмена в подавляющем большинстве видов спорта. Очень полезно для спортивной науки выявлять предельные возможности физического развития человека. Следует только учесть, что, идя в большой профессиональный спорт, человек подвергает себя опасности потерять здоровье, как в процессе занятия спортом, так и после ухода из

спорта. Роль науки о здоровье и заключается в том, чтобы минимизировать опасность заболеваний у спортсменов и сохранить их высокий уровень здоровья на долгие годы.

Можно сделать различные классификации факторов, влияющих на уровень здоровья. Представляется полезным систематизировать такие факторы на 3 вида: 1) факторы, не зависящие от индивидуума; 2) факторы, частично зависящие от индивидуума; 3) факторы, полностью зависящие от индивидуума.

К первому виду факторов можно отнести наследственность, макроэкологическая (окружающая) среда.

Ко второму виду факторов следует отнести систему питания, микро экологическая среда, вид деятельности и т.п.

К третьему виду факторов относятся двигательные процессы, которые в полной мере зависят от индивидуума. Можно выбрать такие двигательные процессы, которые являются экстремальными и соответствующими высшим достижениям в каких-либо направлениях (видах спорта), можно выбрать оптимальные двигательные процессы, которые должны способствовать наиболее высокому уровню физического развития. А можно выбрать щадящий режим движений, т.е. минимальный для обеспечения жизнедеятельности. Каждый подход имеет свои преимущества и недостатки, и выбор двигательной концепции зависит от философии индивидуума.

Исходя из анализа литературы о пользе и вреде физкультуры и спорта, можно сделать логический вывод о том, что достижения профессионального спорта для формирования высокого уровня здоровья очень важны тем, что специалисты в спорте выявили и разработали наиболее рациональные навыки двигательной техники, позволяющие добиваться высокой результативности. Поэтому осваивать навыки рациональных спортивных движений чрезвычайно полезно, они и формируют физическую культуру. Профессиональный спорт позволяет разработать технику выполнения физических упражнений наиболее рациональным способом. Только в спорте рациональные движения необходимы для достижения наиболее высоких результатов (цель спорта), а в физкультуре для наиболее рациональной жизнедеятельности (цель физкультуры).

Об аргументации в пользу спорта.

Учитывая, что главная цель спорта (любого вида спортивных состязаний) является достижение наивысших результатов в выбранном виде, важнейшим средством (законным, допустимым, и т.п.) является научно обоснованная техника исполнения движений. Тренеры, спортсмены, научные работники в определенных видах спорта все делают для того, чтобы выработать такую технику выполнения соревновательного упражнения, которая бы способствовала достижению наилучшего результата. Вот этот бесценный опыт профессионального спорта должен быть использован в физической культуре. Тем более, что этот опыт накоплен непосильным трудом профессиональными спортсменами с их травмами и патологическими последствиями. Благодаря самоотверженному труду профессиональных спортсменов, мы знаем о предельных возможностях человека. И эта информация также важна для формирования оптимального режима жизнедеятельности.

По мнению авторов, соглашаясь с мнением о вреде профессионального спорта для здоровья человека, необходимо учесть два важных фактора: 1) Сущность человека заключается в необходимости реализации потребности в престижности. Такое стремление зачастую человек видит в участии в каком-либо виде спорта, в котором он может проявить свои лучшие качества. Это не следует запрещать, даже при наличии возможных отрицательных последствий. 2) Учитывая первый фактор, та же спортивная наука, институт тренеров, спортивные судьи и сами спортсмены должны выработать и неукоснительно соблюдать комплекс требований, минимизирующих отрицательные последствия профессионального спорта (прием лекарственных препаратов, запредельные нагрузки и т.п.). И тогда статистика травматизма и отрицательных последствий, возникающих после завершения спортивной карьеры будет существенно более утешительной.

О возможностях человеческого организма. Спорт позволяет выявить предельные возможности человека в выбранном виде. Но у каждого человека эти возможности различ-

ные. Распознать их – сложная задача и для тренера и тем более для спортсмена. А распознать нужно для того, чтобы знать свой предел без ущерба для здоровья. Полностью такую задачу решить невозможно, но стремиться к решению нужно. Спортивная наука достигла огромных успехов в формировании наиболее рациональных движений. Хотелось бы, чтобы областью научных исследований в спорте стал поиск таких оптимальных нагрузок для спортсмена, при которой можно достигнуть наилучшего результата, не подвергая свой организм опасности патологических заболеваний.

Необходимо учитывать тот факт, что организм человека имеет огромные потенциальные возможности, которые можно развить в себе. Каждый имеет свой талант, как в умственном, так и в физическом развитии. Важно родителям и тренерам вовремя распознать способности и их своевременно развивать. Но развивать так, чтобы, с одной стороны, добиться высоких результатов (для удовлетворения в дальнейшем материальных и духовных потребностей), а, с другой стороны, избежать подстерегающих при этом опасностей.

Рассмотрим оздоровительные мероприятия, направленные на формирование ЗОЖ.

Двигательные (динамические) упражнения, направленные на развитие физических качеств – укрепление мышц и суставов (силовых, скоростных, выносливости, и т.п.) – бег, прыжки, силовые упражнения с отягощениями и с собственным весом, метания ит.п.

Статические упражнения, направленные на укрепление сухожилий и связок – волевые усилия, связанные с напряжением мышц и связок

Элементы массажа и самомассажа, направленные на совершенствование кожного покрова, расслабления мышц, усиление околомышечных кровеносных сосудов [9,10] .

Гигиенические мероприятия, направленные на поддержание органов в оптимальном для здоровья состоянии (водные процедуры, уход за всеми частями тела и т.п.).

Закаливание - мероприятия, направленные на повышение восприимчивости к различным внешним воздействиям (холодовых, тепловых и т.п.) [6].

Самоконтроль [7] .

О занятиях в спортивных секциях и об оценке результативности работы тренера

Не каждый преподаватель по физвоспитанию может сформировать профессиональные навыки рациональных движений. Поэтому одним из способов достижения поставленной цели является направление учащихся для занятий в спортивные секции в неспортивных целях, с целью формирования профессионально грамотных двигательных навыков. Особенно это касается таких специфических видов спорта, как гимнастика, гиревой спорт, футбол, баскетбол.

Результативность работы тренера должна оцениваться не только по подготовке спортсменов экстра-класса, а и по качеству освоения технических навыков и воспитанию волевых качеств у массового количества занимающихся. Главная роль преподавателя по физвоспитанию должна сводиться к организации и управлению, в том числе контролю над процессом физического развития воспитанника. Сюда входят также такие вопросы, как, когда и в какой последовательности направлять учащегося на занятия в спортивные секции с четкой постановкой задачи.

Об элементах профессионального спорта в формировании ЗОЖ по видам:

Из комплекса спортивных воздействий следует выделить основные элементы профессиональных видов спорта. Ниже приведена систематизация видов спорта, в которых, по мнению авторов, в наибольшей степени формируются навыки ЗОЖ, безопасность жизнедеятельности и высокого уровня физического здоровья.

Таблица 2

Использование элементов спорта в общефизической подготовке

№ п/п	Элемент видов спорта	Динамические упражнения	Целевая направленность упражнения (развиваемые качества)	Контрольные (тестовые) упражнения	Вид многоборья
	2	3	4	5	6

Легкая атлетика	Бег стайерский	Общая выносливость	Бег 3000м	Легкоатлетическое многоборье
	Бег спринтерский	Скорость, быстрая (взрывная) сила	Бег 60 (100) м	
	Прыжки	Прыгучесть, быстрая (взрывная) сила	Прыжок с места	
	Метания	Взрывная сила	Толкание ядра	
Гимнастика	Отжимания	Силовая выносливость, трицепс	От пола (брусев)	Силовое многоборье
	Подтягивания	Силовая выносливость, бицепс, широчайшие мышцы спины	На перекладине	
	Пресс	Силовая выносливость, мышцы живота	Подъем туловища лежа за 60сек	
Гиревой спорт	Рывок	Силовая выносливость, координация	Гиря 8-16 кг за 2 мин	Силовое многоборье
	Элементы жонглирования	Ловкость, силовая выносливость	Гиря 8-16 кг	Игровое многоборье
Пауэрлифтинг	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье	Сила, трицепс, мышцы груди		Силовое многоборье
	Приседания со штангой	Сила, мышцы ног		
	Становая тяга со штангой	Сила, мышцы спины и бедер	Штанга стоя	
Единоборства	Уход от удара	Техника самообороны, координация движений	Элементы бокса	Упрощенные движения в игровом многоборье
	Нанесение удара		Элементы борьбы	
	Захват			
	Падения и броски			
Баскетбол	Обводка препятствий с последующим броском мяча в корзину	Развитие ловкости, координации движений, игрового мышления	С учетом времени	Игровое многоборье
Футбол	Обводка препятствий с падением и завершающим ударом мяча по воротам	Развитие ловкости, скоростных качеств, навыки безопасности, игрового мышления	С учетом времени	Игровое многоборье
Лыжи	Техника передвижения			Зимнее многоборье
	Техника падения			
Плавание	Брасс	Овладения навыками техники плавания		Комбинированное плавание 3x50 (25) м
	Спина			
	Кроль			

О формировании видов многоборья. При формировании видов многоборья в рамках концепции этого исследования необходимо учитывать следующие принципы (положения):

- Возможность комплексного многостороннего оценивания уровня физического здоровья.
- Доступность каждого вида состязательных упражнений для большинства участников.
- Возможность оценивания техники выполнения упражнения; способности к мобилизации и адекватному психологическому настрою (оценки психологических аспектов участия в состязании).
- Одним из важных оценочных факторов должна быть воля к победе (оценка волевых качеств).

При формировании состава многоборья необходимо учитывать (оценивать) следующие факторы (оценочные параметры):

Уровень общефизической подготовки (общая и силовая выносливость, подвижность суставов, скоростные данные, взрывная сила и т.п.).

Уровень мобилизации (в т.ч. волевые качества, уровень самоорганизации, психологическую устойчивость и т.п.).

Уровень технической подготовки (оценку координации движений и техники выполнения каждого упражнения).

Ниже приводятся предлагаемые виды многоборья для проведения физкультурных состязаний с оценочными параметрами и критериями оценки каждого упражнения

Легкоатлетическое многоборье:

1. Бег на 3000м – время, техника выполнения.
2. Прыжок с места в длину – сантиметры, техника выполнения.
3. Толкание ядра – метры, техника выполнения.
4. Отжимание от пола - количество раз, техника выполнения.
5. Подтягивание на перекладине - количество раз, техника выполнения.
6. Подъем туловища из положения лежа - количество раз за 1 минуту, - количество раз, техника выполнения.
7. Бег на 100 (60) м.

Силовое многоборье: - секунды, техника выполнения.

1. Жим штанги лежа на горизонтальной скамейке – кг / собственный вес, техника выполнения.
2. Становая тяга – кг / собственный вес, техника выполнения.
3. Приседание со штангой– кг / собственный вес, техника выполнения.
4. Рывок гири весом 16 (8) кг – количество раз каждой рукой за 2мин, техника выполнения.
5. Отжимание на брусьях - количество раз, техника выполнения.
6. Подтягивание на перекладине - количество раз, техника выполнения.

Игровое многоборье:

1. Футбол (обводка препятствий с падением и ударом мяча по воротам) – техника выполнения, точность удара, сила удара из 3-х попыток.
2. Баскетбол (обводка препятствий с броском мяча в корзину) – техника выполнения, точность броска из 3-х попыток.
3. Элементы единоборства (имитация ухода от удара, нанесение ответного удара, захват чучела и бросок)
4. Силовое жонглирование в течение 1 мин (простейшие броски в один оборот гири весом 8 или 16 кг) – разнообразие бросков, техника выполнения, изящество.
5. Плавание комбинированное (брасс, спина, кроль по 25 или 50 м) – время и техника.

О методике комплексной оценки уровня физического развития.

Основными принципами формирования комплексной оценки должны быть следующие:

Доступность освоения и использования.

Комплексность (всесторонний учет всех наиболее важных факторов физического здоровья).

О самоконтроле (самомониторинге за состоянием и процессом).

Физкультурник должен знать, уметь оценивать и управлять состоянием различных элементов физического здоровья:

Кожный покров - оценка состояния (отсутствие неприятных и вредных проявлений, внешний вид и т.п.), средства достижения - гигиена, самомассаж и т.п.

Суставы - оценка подвижности (гибкости) основных суставов – элементы суставной гимнастика.

Связки и сухожилия - оценка состояния основных мышечных – техника выполнения статических упражнений.

Мышцы - основные физические показатели: силы, выносливости и других физических качеств.

Выводы.

1. Четкое разделение на физкультуру и спорт, а также анализ достоинств и недостатков каждого из видов занятий позволяет извлечь максимальную пользу для здоровья и безопасного жизнеобеспечения, как физкультурника, так и профессионального спортсмена.

2. Занятия физкультурой в вузах, направленные на освоение навыков отдельных видов профессионального спорта, должны способствовать формированию рациональных двигательных стереотипов, необходимых для активной жизнедеятельности.

3. Целенаправленные занятия физкультурой с учетом индивидуальных особенностей организма должна способствовать значительному снижению травматизма у профессиональных спортсменов и адаптации их к новым условиям после завершения спортивной карьеры.

Список использованных источников

1. Нестеренко Ю. Антиолимпийская хартия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [/TwitterFacebook Мой Мир](#)
2. Профессиональный спорт. Откровения Мастера Спорта по пауэрлифтингу / Е. А. Краснов. – СПб, 2003. – Режим доступа : <http://powerliftingblog.ru/node/10>
3. Чмыхова Е. Спорт или физкультура? / Е. Чмыхова, Т. Старостенкова, Н. Шестак // Здоровье детей. – 2008. – № 18. – С. 14–19.
4. Новиков Ю. А. Физкультура или спорт [Электронный ресурс] / Ю. А. Новиков. – Режим доступа: http://www.muh.ru/svedenia_zdorov.htm
5. Краснов Е. А. Основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль [Электронный ресурс]: метод. рекомендации / Е. А. Краснов. – СПб., 2003. – Режим доступа: <http://dvo.sut.ru/libr/fizxa/il62kras>
6. Закаливание [Электронный ресурс]:]. – Режим доступа: / <http://vodaz.ru/kontakty.html>
7. Самоконтроль при занятиях спортом [Электронный ресурс]: тесты физического состояния. – Режим доступа: recipehealth.ru
8. Готовцев П. И. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом / П. И. Готовцев, В. И. Дубровский. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 31 с.
9. Гигиенический самомассаж [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://Pandia.ru>
10. Как правильно делать массаж [Электронный ресурс]. – Режим доступа: bestmassage.dp.ua, 10 06 2007.

Баранов П.Ю., Деревенец С.Н.

Физкультура и спорт в формировании физического здоровья инженеров-педагогов

В статье рассматриваются вопросы формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) в процессе проведения учебного процесса по физическому воспитанию в высшем учебном заведении на основе оптимального сочетания навыков, приобретаемых из отдельных видов профессионального спорта, и наиболее полного использования комплекса оздоровительных средств физической культуры. Основное внимание уделяется формированию оздоровительных программ с использованием передовых достижений профессионального спорта. Разработаны комплексы доступных для использования в физкультурных состязаниях, позволяющие в максимальной мере оценивать как уровень физического развития, так морально-психологические качества личности.

Ключевые слова: оздоровительная физкультура, профессиональный спорт, здоровье, здоровый образ жизни.

Баранов П.Ю., Деревенець С.М.

Фізичне виховання та спорт у формуванні фізичного здоров'я інженерів-педагогів

У статті розглядаються питання формування здорового способу життя (ЗСЖ) у процесі проведення навчального процесу з фізичного виховання у вищому навчальному закладі на основі оптимального поєднання навичок, придбаних з окремих видів професійного спорту, і найбільш повного використання комплексу оздоровчих засобів фізичної культури. Основна увага приділяється формуванню оздоровчих програм із використанням передових досягнень професійного спорту. Розроблені комплекси доступних для використання у фізкультурних змаганнях, що дозволяють в максимальній мірі оцінювати як рівень фізичного розвитку, так і морально-психологічні якості особистості.

Ключові слова: оздоровча фізкультура, професійний спорт, здоров'я, здоровий спосіб життя.

P. Baranov, S. Derevenec

Physical Culture and Sport in the Formation of Physical Health Engineer-Teachers

The article examines the formation of a healthy lifestyle (HLS) in the course of the learning process in physical education in higher education based on the optimal mix of skills acquired from separate kinds of professional sport, and make full use of complex health of physical culture. The author focuses on the formation of health programs using advanced achievements of professional sports. The paper developed systems available for use in athletic competitions, allowing the maximum extent to evaluate the level of physical development, so the moral and psychological qualities of the person.

Keywords: improving physical education, professional sports, health, healthy lifestyle.

Стаття надійшла до редакції 14.03.2014р.