

ГОУ ВПО АМУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
УПРАВЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ АДМИНИСТРАЦИИ Г.БЛАГОВЕЩЕНСКА

А. В. ЛЕЙФА

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
СПЕЦИАЛИСТА ПО СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЕ**

Благовещенск 2006

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент, Е.В.Токарь
начальник Управления Социальной Защиты Администрации г.Благовещенска А.С.Назарова

Лейфа А.В.

Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста по социальной работе (учебное пособие)

Учебно-методическое пособие «Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста по социальной работе» дополняет содержание дисциплин «Физическая культура», «Теория социальной работы», «Технология социальной работы», студентов обучающихся по специальности 350500 «Социальная работа».

Учебное пособие предназначено студентам, обучающимся по специальности «Социальная работа», а также специалистам по социальной работе и социальным работникам.

Пособие подготовлено на кафедре психологии и педагогики Амурского государственного университета.

ВВЕДЕНИЕ

В начале 90х годов прошлого столетия в России была введена новая профессия – специалист по социальной работе и социальный работник. Социальная работа как деятельность направлена, прежде всего, на помощь человеку, который нуждается в ней и не способен самостоятельно решить свои жизненные проблемы (пожилые люди, инвалиды, лица «групп риска» и др.). Физическую активность для данных категорий необходимо рассматривать как средство решения многих социальных проблем, например, для людей с ограниченными физическими возможностями она направлена на восстановление утраченного здоровья, на формирование двигательных действий, необходимых в трудовой и личной деятельности, на социализацию и интеграцию в общество и т.д.

В профессиональной деятельности специалист по социальной работе испытывает значительные эмоциональные и физические нагрузки, которые сказываются на состоянии здоровья, физическую подготовленность и работоспособность. Важную роль в освоении профессии, достижении вершин профессионализма играет умелое использование ценностей физической культуры, обеспечивающее должный уровень здоровья, физического и духовного развития, двигательной подготовленности как важнейших составляющих профессионализма. Наиболее существенным проявлением физической культуры личности, является физическая активность как особая деятельность человека. В связи с этим формирование физической активности специалиста по социальной работе следует рассматривать как в аспекте достижения им должного уровня профессионализма, так и в аспекте содействия решению с его помощью социальных проблем «клиентов».

В разработанном учебном пособии, с позиции автора, обосновано зна-

чение физической культуры в профессиональной деятельности специалиста по социальной работе, представлены теоретические основы организации занятий физическими упражнениями, раскрыты методы и основные средства физической активности. В приложении представлена профессиограмма специалиста и его модельные характеристики в области физической культуры.

1. ОБОСНОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА ПО СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЕ

Вся профессиональная деятельность социального работника направлена на помощь «клиенту» или группе «клиентов» с целью найти свое место в достаточно сложном мире и сориентироваться в новых социальных отношениях.

Важным компонентом социальной работы как деятельности является использование средств физической культуры в восстановлении, сохранении и укреплении здоровья, социализации различных групп «риска» и т.д.

Физическая культура, являясь наукой, затрагивающей физическую деятельность человека, накопила значительный опыт решения различных проблем, таких как формирование физической культуры личности и здорового стиля жизни, восстановление, сохранение и укрепление состояния здоровья, социализация человека средствами физической культуры и спорта и др. Она является главным источником развития и укрепления ресурсов здоровья человека, сохранения его механизма жизнедеятельности. При этом необходимым условием выступает физическая активность человека в течение всей его жизни.

Как показал анализ специальной литературы, роль физической культуры в сфере социальной защиты людей практически не изучена. Мы считаем, что основными направлениями ее использования являются: профилактика болезней; восстановление здоровья инвалидов и их социализация в общество; предупреждение профессиональных болезней и повышение функциональных возможностей человека в производственной деятельности, проведение активного досуга пожилыми людьми, профилактика алкоголизма и наркомании.

Проведенные нами исследования, результаты которых представлены в предыдущем параграфе, свидетельствуют, что многие идеи физической культуры, направленные на формирование физической культуры личности, физической активности и здорового образа жизни «клиентов», не используются в практической деятельности специалиста по социальной работе.

Нам представляется, что решение социальных проблем различных «клиентов» в процессе профессиональной деятельности специалиста необхо-

димо рассматривать также через реализацию функций физической культуры. В этом аспекте следует выделить следующие функции: специфическую, которая заключается в благотворном воздействии физкультурной деятельности на динамику физического развития индивида и состояние его здоровья; социальную, способствующую социализации и интеграции индивида в общество; профессионально-прикладную, обеспечивающую достижение профессионализма в трудовой деятельности; информационную, позволяющую накопить, распространить и передать сведения о человеке, его возможностях, средствах и путях их увеличения; эстетическую, направленную на удовлетворение человеческих потребностей в физическом совершенстве, здоровье и гармоническом развитии.

Реализация функций физической культуры через ее виды в профессиональной деятельности специалиста по социальной работе представлена на рис.1.

Рассматривая категории людей (дети, женщины, семьи, «группы риска», инвалиды, пожилые люди и др.), с которыми контактирует социальный работник, можно утверждать, что физическое воспитание, являясь необходимым условием профессиональной деятельности специалиста, направлено и на формирование у данных категорий специальных знаний, умений и навыков, и на развитие разносторонних физических способностей и личностных качеств человека. Физическое воспитание на конкретном этапе жизни каждого «клиента» решает свои образовательные, воспитательные и социальные задачи и, в конечном счете, через формы, методы и средства формирует потребности в регулярных физических упражнениях как основных компонентах здорового стиля жизни. Например, пожилым людям оно позволяет получить специальные знания и умения об использовании средств физической культуры и спорта в сохранении и укреплении своего здоровья, активном проведении досуга, творческом долголетии и др.

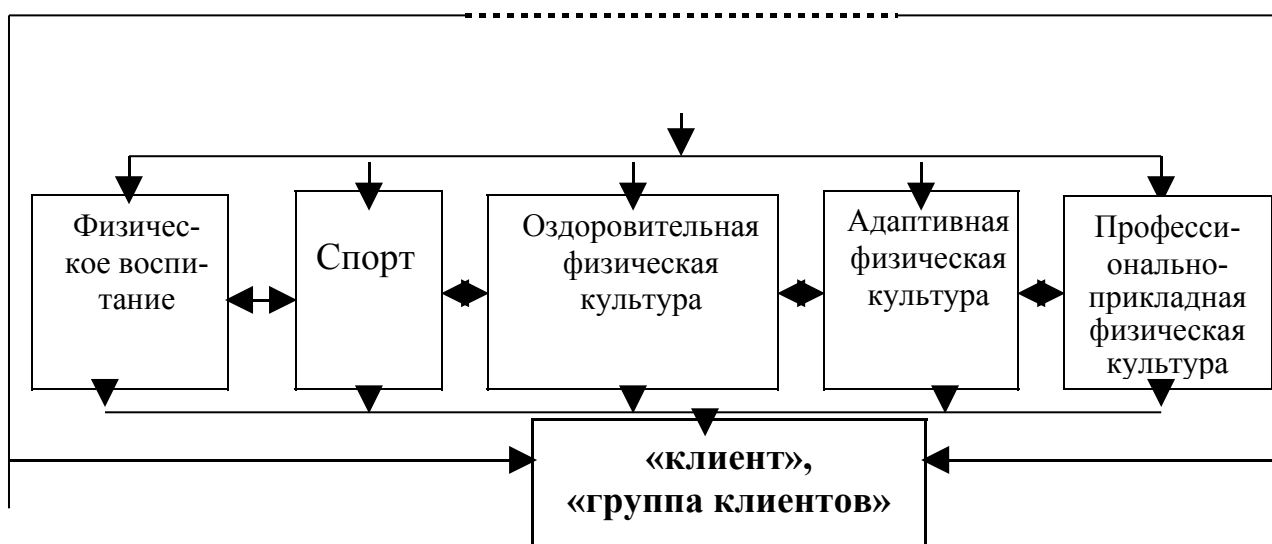


Рис. 1. Виды физической культуры в профессиональной деятельности специалиста по социальной работе

Важной формой реализации целей физической культуры является спорт. Спорт включает соревновательную деятельность и процесс подготовки к демонстрации спортивных достижений, а также специфические межлические отношения, возникающие на основе этой деятельности.

Рассматривая феномен спорта в решении социальных проблем «клиентов» специалистом по социальной работе, следует отметить:

1. Спорт – это эффективное средство сохранения и укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и работоспособности; достижения физического совершенства; формирования потребности в здоровом стили жизни; продления жизненных и творческих сил людей, в том числе «клиентов» специалиста по социальной работе.

2. Спорт расширяет круг общения людей, дает возможность сопереживания, эстетического и эмоционального восприятия, что является средством решения социальных, педагогических и других задач «клиентов» социальной работы. Это особенно важно в современных условиях экономической и социальной нестабильности в обществе.

3. Спорт является средством социализации и интеграции лиц с ограниченными возможностями в общество, он способствует также проявлению фи-

зических возможностей организма. В 1948 г. прошли Сток-Макдевилльские игры, в которых приняло участие 16 лучников-инвалидов. Эти игры стали проходить раз в четыре года. В 1963 г. была создана Международная спортивная организация инвалидов (ИСОД) для проведения международных спортивных соревнований среди незрячих, ампутантов и лиц с иными нарушениями опорно-двигательного аппарата, а в 1989 г. – Международный Паралимпийский комитет, целью которого стали организация и проведение игр среди инвалидов. В настоящее время в мире существует около 78 интернациональных спортивных и 30 олимпийских организаций для лиц с ограниченными физическими возможностями.

В 1968 г. Юнис Кеннеди Шрайвер организовала в собственном доме летний лагерь для детей и взрослых с умственной отсталостью с целью изучения их физических способностей к различным видам спорта [51]. В том же году по ее инициативе была создана Международная федерация, основной целью которой была организация спорта для инвалидов с нарушениями интеллекта. Данный проект получил название «Спешиал Олимпикс». В настоящее время в организацию этого проекта вовлечены более 1 млн. человек из 100 стран мира, в программу соревнований входят около 20 видов спорта.

Россия также имеет большой опыт по организации соревнований по различным видам спорта среди инвалидов. Еще 1932 г. в Москве состоялась Всероссийская спартакиада глухих по 6 видам спорта (легкая атлетика, плавание, гребля, футбол, шахматы, стрельба).

В 1980 г. создана федерация «Физическая культура и спорт инвалидов», в нее вошли представители слепых, глухих и лиц с ограниченными физическими возможностями, а в 1987 г. в Омске состоялись первые Всероссийские игры инвалидов.

4. Спорт рассматривается как важное социальное средство приобщения детей и молодежи к здоровому образу жизни, а также как профилактическая работа по предупреждению их возможного асоциального поведения (курение, употребление спиртных напитков, наркотиков, бродяжничество и др.).

5. В современном мире спорт рассматривается как гуманный вид деятельности, ориентированный на человека, его свободу, достоинство и разностороннее развитие как высшую ценность индивида. В данном аспекте в России большую популярность получил проект «СпАрТ», разработанный профессором В.И.Столяровым.

6. Спорт можно рассматривать как средство решения феминистских проблем женщин: женщины-спортсменки стремятся не уступать мужчинам в освоении различных видов спорта. Так, в последние годы они не только освоили штангу, метание молота, прыжки с шестом, хоккей и др., но и добились участия в соревнованиях по этим видам спорта. По некоторым видам спорта женщины на равных соревнуются с мужчинами и нередко добиваются высоких спортивных результатов. Например, венгерская шахматистка Юдит Полгар имеет высокий шахматный рейтинг и входит в число сильнейших шахматистов мира. Самовыражение женщины в спорте является шагом на пути к осознанию их равного с мужчинами положения в обществе.

Создание оптимальных условий для жизнедеятельности, восстановления утраченного контакта с миром, эффективного лечения и последующей коррекции, психолого-педагогической реабилитации, социально-трудовой адаптации и интеграции лиц с ограниченными физическими возможностями в обществе относится к числу главных государственных задач. Одним из основных средств их решения является оздоровительная и адаптивная физическая культура. Оздоровительная физическая культура направлена на профилактику различных заболеваний, как у «клиента», так и у самого специалиста по социальной работе. При этом свойства использования физических упражнений в профилактике заболеваний, а также в восстановлении, сохранении и укрепления здоровья в сочетании с другими лечебными средствами давно уже доказаны. Оздоровительная физическая культура содержит в себе рекреативную и гигиеническую направленность. Физическая рекреация направлена на активизацию, поддержание или восстановление физических сил, затраченных индивидом во время какой-либо деятельности (профессио-

нальной, умственной, бытовой и др.), на профилактику утомления, развлечения, интересное проведение досуга и вообще на оздоровление, улучшение физических кондиции, повышение уровня жизнестойкости через удовольствие или с удовольствием. Наибольший эффект от физической рекреации заключается в обеспечении психологического комфорта и заинтересованности занимающихся за счет полной свободы выбора средств, методов и форм занятий. Важным условием является сочетание физической рекреации с оздоровительными технологиями профилактической медицины, которые используются в социальных учреждениях (доме ветеранов, социальном приюте, центре социальной помощи пожилым людям и инвалидам и др.) при работе с различными группами «клиентов».

Основу содержания физической рекреации составляет деятельность по использованию физических упражнений для удовлетворения специфических биологических, эстетических и социальных потребностей «клиентов», исходя из их мотивов, стимулов, места проведения и различных социальных факторов.

В последние годы в структуре физической культуры выделена адаптивная физическая культура, направленная на максимально возможное развитие жизнеспособности человека (имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья), которое происходит за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта. Основными видами адаптивной физической культуры являются адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, адаптивная физическая реабилитация.

Л.И.Лубышева отмечает, что единство мировоззренческого, интеллектуального и телесного компонентов должно стать основополагающим принципом формирования физической культуры личности человека, в том числе

инвалида.

Использование физических упражнений для инвалида – жизненно необходимо, так как они – эффективное средство и метод одновременно физической, психической и социальной адаптации в обществе. Поэтому важная задача специалиста по социальной работе состоит в формировании уверенности инвалида в том, что физическая культура является для него объективной жизненной потребностью, способом и условием полноценной и полноценной жизни, а также решением социальных проблем.

Проведенные нами исследования, позволили выделить основные средства профессионально-прикладной физической подготовки специалиста по социальной работе. К ним можно отнести: виды легкой атлетики, направленные на развитие быстроты и выносливости, плавание, ходьбу на лыжах, спортивные и подвижные игры, ритмическую гимнастику и ее разновидности, занятия с отягощениями. Важное значение имеют и оздоровительные силы природы, которые в сочетании с физическими упражнениями позволяют повысить общую устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды.

Важным аспектом профессиональной деятельности специалиста является формирование индивидуальной физической активности «клиентов» социального работника. Под физической активностью понимается целенаправленная и осмысленная деятельность человека, результатом которой становится восстановление, сохранение, укрепление здоровья, развитие физического потенциала и достижение физического совершенства.

В.К.Бальсевич на основе естественных законов эволюционного развития моторики разработал систему представлений о феномене физической активности человека, его генезисе, содержании и структуре, социально-биологических закономерностях и особенностях физической активности на разных возрастных этапах жизни. Знания особенностей физической активности на разных этапах жизнедеятельности индивида и условий ее формирования позволяют в профессиональной деятельности социального работника сформиро-

вать у «клиента» устойчивую необходимость в физической культуре, которая является для него объективной жизненной потребностью, способом решения социальных проблем.

Как нами было рассмотрено, системно упорядоченная физическая активность существенно уменьшает риск наиболее распространенных заболеваний (сердечно-сосудистых, ожирения, диабета, остеопороза, паралича, некоторых онкологических и др.) и содействует увеличению продолжительности жизни, являясь важным фактором направленного увеличения и поддержания на высоком уровне функциональных возможностей организма.

Условия эффективности использования физической культуры в профессиональной деятельности с «клиентами» специалиста по социальной работе:

1. Усиление роли дисциплины «Физическая культура» в профессиональной подготовке будущего специалиста по социальной работе. Формирование у студентов специальных знаний, методических умений и навыков, направленных на решение социальных проблем средствами физической культуры и спорта.

2. Междисциплинарный подход к построению содержания социальной работы. В этом ракурсе профессиональная подготовка на этапе обучения студентов в вузе должна носить междисциплинарный характер. В процессе обучения в рамках профессионального и специального блока и блока специализации студенты изучают большой спектр различных дисциплин о человеке – педагогику, психологию, социологию, феминологию, геронтологию, основы социальной медицины, культуру здоровья, физическую культуру. Во взаимосвязи с дисциплинами профессиональной направленности – теорией социальной работы, технологией социальной работы, социальной работой с «группами риска», нормативно-правовой основой социальной работы, медико-социальной помощью населению и др. – они способствуют формированию у будущих специалистов знаний и умений по использованию междисциплинарного подхода в практике будущей профессиональной деятельности.

3. Привлечение к социальной работе специалистов смежных профессий: педагогов, психологов, медиков, специалистов и педагогов физической культуры и адаптивной физической культуры.

4. Подготовка специальной учебно-методической литературы по физической культуре, спорту, здоровому стилю жизни, направленной на образование самого специалиста по социальной работе и его «клиентов».

5. Материально-техническое оснащение социальных учреждений (центров социальной помощи пожилых и инвалидов, детей, домов ветеранов, специализированных интернатов, социальных приютов для детей и подростков и др.) физкультурно-спортивным и оздоровительным инвентарем.

6. Использование средств массовой информации с целью формирования у людей потребности в физической активности, направленной на сохранение и укрепление здоровья, повышение физического развития, физической подготовленности, улучшения физической и умственной работоспособности и, в конечном итоге, на достижение физического совершенствования.

7. Самообразование специалиста по социальной работе в процессе профессиональной деятельности, которое заключается в самостоятельном поиске дополнительных источников формирования знаний и умений, необходимых в профессиональной деятельности.

Наличие и признание данных условий создает предпосылку для дальнейшего профессионального становления специалиста, его саморазвития и достижения профессионального мастерства. Студенту как будущему специалисту по социальной работе необходима помощь всех преподавателей, осуществляющих его профессиональную подготовку в вузе в сфере физической культуры, спорта, здоровьесбережения. Данная помощь может проявляться в различных формах: в коррекции личностных качеств средствами физической культуры, развитии профессиональных умений и навыков, осуществлении профессионально-прикладной физической подготовки, ознакомлении с технологиями здоровьесбережения и др. При этом основной целью профессиональной подготовки в вузе должно являться создание условий, которые поз-

воляли бы формировать и развивать готовность личности к самоизменению, самореализации, самокоррекции.

Особенности профессиональной деятельности специалиста обуславливают необходимость осуществления специфических и направленных воздействий на природную и социальную сферу, как самого социального работника, так и «клиентов» социальной работы. Направленное использование средств и методов, с помощью которых достигается соответствие физического (биологического) и социального статуса человека требованиям общества, профессиональной подготовке и профессиональной деятельности специалиста, опирается на интегративное базовое основание личности специалиста по социальной работе, ее физическую активность, предопределяющую целостную сформированность профессионального развития.

Динамические характеристики психологических, функциональных и физических базовых свойств и способностей в процессе целенаправленной физической активности перерастают в профессионально важные качества. В процессе профессиональной деятельности они приобретают индивидуальный оттенок. Последовательность трудового процесса предполагает наличие определенных компонентов личности специалиста по социальной работе, на которые необходимо воздействовать, а степень их проявления в профессиональной деятельности специалиста является показателем процесса развития. Выделяя компоненты профессионального развития специалиста по социальной работе в области физической культуры, мы исходим из того, что личность специалиста как синтез индивидуального, социального, личностного и профессионального включает в себя наличие свойств, качеств, ориентаций, позволяющих ей находиться в постоянном развитии. Важным является, что профессиональная деятельность специалиста строится на основе гуманистической концепции. С данной позиции профессиональное развитие специалиста по социальной работе в области физической культуры должно быть направленно:

- на владение системой практических умений и навыков для сохране-

ния и укрепления как собственного здоровья, как и здоровья «клиентов» социальной работы, психического благополучия, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределения в ценностях физической культуры;

- на обеспечение связи общей и физической подготовленности с профессиональной направленностью специалиста, определяющей достижение профессионализма в профессиональной деятельности;

- на приобретение опыта творческого использования двигательной деятельности для решения жизненных и профессиональных целей.

Анализ литературных данных, собственные педагогические наблюдения и выборочные обследования позволили выявить и сгруппировать наиболее важные структурные компоненты профессионального развития специалиста в процессе их физической активности. Наиболее важными структурными компонентами являются:

Мотивационный компонент. Человек, выбирая профессию, провоцирует свою мотивационную структуру на структуру факторов, связанных с будущей профессиональной деятельностью, через которые удовлетворить потребности, в результате происходит развитие и трансформация мотивационной структуры субъекта деятельности. Положительная мотивация к занятиям физическими упражнениями формируется в виде осмысленного отношения к расширению представлений о способах диагностики, критериях и факторах, определяющих здоровье, корректировки телосложения, повышения физической подготовленности и работоспособности, активного отдыха и др. Это способствует развитию профессионально важных качеств, духовного, социального, психического и физического потенциала личности специалиста. Важным является, что специалист по социальной работе в своей профессиональной деятельности может влиять и на мотивационную сферу «клиента» социальной работы.

Информационный компонент. Знание в области физической культуры: естественнонаучные знания о закономерностях развития человека;

единство организма и среды; форм и функций организма; здорового образа жизни и др. Данный компонент подчеркивает степень включенности специалиста в формирование своей личности, а также умение воздействовать на других, используя полученные знания и навыки.

Операционный компонент. Обеспечивает структуру и последовательность операций в процессе физической активности. Владение элементами различных форм физического воспитания: оценкой индивидуального состояния здоровья, разработкой индивидуальных физкультурно-оздоровительных и спортивных программ, коррекцией технических действий, контроль и самоконтроль в освоении техники движений расширяет профессиональные возможности специалиста, в своем собственном развитии, и взаимодействии с «клиентами» социальной работы в различных трудных жизненных ситуациях.

Двигательный компонент. Проявляется в непосредственном влиянии физической активности на достижение профессионализма, улучшение физического развития, оптимизации функционального состояния, повышении уровня физической подготовленности и работоспособности и их неспецифического влияния на другие компоненты профессионального развития.

Оценка изменений компонентов структуры профессионального развития специалиста по социальной работе осуществляется на основе критериев. При определении критериев оценки физической активности специалиста по социальной работе нами положены результаты собственного эмпирического опыта и литературные данные:

- избирательность, характеризующая степень принятия профессиональных и личностных целей для специалиста, интеграция интересов личных и профессиональных;
- удовлетворенность процессом, результатами, перспективой двигательной деятельностью;
- осознанность и способность к целенаправленному управлению своей умственной и двигательной деятельностью;

- результативность, проявляющаяся в конкретных итогах деятельности, в степени достижения или рассогласования между «должными» и показанным;

- сформированность профессионально важных качеств и их индивидуальная соотнесенность с личностными;

- полнота, оперативность и гибкость применения накопленного опыта, успешность использования знаний, умений, навыков в организации физической активности и здорового образа жизни, как в личной, так и в профессиональной деятельности;

- самоконтроль психофизического состояния, самопознание себя, умение дифференцировать свои ощущения, правильно их оценивать.

Степень выраженности критериальных признаков определяется на основе преобразования качественных характеристик в количественные, которые можно положить в основу модельных характеристик специалиста по социальной работе.

1. Мотивационный компонент

Критерии: избирательность, удовлетворение.

Показатели физической активности: осознание физической активности как личной, общественной и профессиональной ценности. Выработка устойчивого отношения к ценностям физической культуры, спорта.

2. Информационный компонент

Критерии: осознанность, сформированность профессионально важных знаний, полнота и оперативность их применения, самоконтроль.

Показатели физической активности: понимание сущности физической культуры; объем знаний и его пополнение; наличие и объем знаний по культуре общения; степень освоения средств вербального и невербального общения.

3. Операционный компонент

Критерии: сформированность инструктивных и двигательных умений и навыков, результативность деятельности

Показатели физической активности: степень освоения инструктивных и двигательных умений и навыков. Качество их выполнения, умение объяснить и показать элементы техники движений, контроль и самоконтроль за ее изменениями.

4. Двигательный компонент

Критерии: результативность деятельности, самоконтроль.

Показатели физической активности: уровень физической подготовленности и работоспособности, степень проявления двигательных умений и навыков в самостоятельной и профессиональной деятельности.

В основу модельных характеристик физической подготовленности специалиста по социальной работе легли исследования В.К.Бальсевича, (1987, 2000); В.И.Белова, (1996) и собственных результаты (приложение).

II. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТРЕНИРОВКИ КАК ОСНОВНОЙ ОРГАНИЗАЦИОННОЙ ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

В возрастной группе специалистов по социальной работе (18 55 60 лет) необходимо выделить по крайней мере два периода, отличающихся по

особенностям двигательной активности. Первый из них охватывает возрастной интервал 18–29 лет, второй 30–55–60 лет. В первом периоде (молодой возраст) человек сохраняет высокий уровень тренированности двигательной функции, особенно ее работоспособности и силовых кондиций. Во втором периоде начинается медленное, но неуклонное снижение уровня физического потенциала человека. Характер построения физической активности этого возраста во многом основывается на особенностях профессиональной деятельности специалиста по социальной работе. Поэтому в обоих периодах зрелого возраста значительное место должна занимать профессионально-прикладная физическая подготовка.

Каждый человек, приступая к регулярным занятиям физическими упражнениями, должен поставить перед собой следующие задачи:

1. Сохранение и укрепление здоровья. Это, в сущности основная задача, которую ставит перед собой любой человек, решив включить физическую активность в свой режим дня.

2. Повышение уровня своей физической подготовленности. Сущность ее заключается как в развитии основных физических качеств – выносливости, силы, гибкости, быстроты, ловкости, так и для повышения своего функционального состояния.

3. Воспитание личностных качеств трудолюбия, целеустремленности, воли необходимых для каждого человека.

4. Приобретение специальных знаний, умений и навыков, необходимых для правильного построения регулярной и целенаправленной физической активности.

5. Формирование прочной и устойчивой мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Реализация поставленных задач в профессиональной деятельности специалиста по социальной работе позволит ему не только решать социальные проблемы «клиентов» социальной работы, но и проблемы связанные с сохра-

нением и повышением состояния своего здоровья, и следовательно достижением профессионализма в трудовой деятельности.

Физическая тренировка на общих дидактических принципах, которые присущи любому педагогическому процессу: сознательности и активности, доступности, прочности, наглядности, систематичности. Вместе с тем она имеет и специфические принципы.

Принцип индивидуализации. Характеризуется тем, что выбор средств физической активности должен определяться физкультурноспортивными интересами, состоянием здоровья, уровнем физической подготовленности и работоспособности, имеющимися материально-техническими возможностями.

Принцип непрерывности. Соблюдение данного принципа обеспечивается регулярными заранее продуманными занятиями физическими упражнениями, последовательным распределением материала в них, многолетним планированием физических нагрузок.

Принцип всестороннего физического развития. В процессе физической тренировки необходимо добиваться оптимального развития всех основных физических качеств. Для специалиста по социальной работе особенно важными являются выносливость, сила, быстрота.

Принцип врачебного контроля и самоконтроля. Его осуществление предполагает обязательные предварительные и текущие консультации у врача, регулярный самоконтроль с помощью доступных методик оценки основных функциональных параметров.

В теории физической культуры достаточно подробно и широко разработаны методы физического воспитания. К ним можно отнести: методы строго регламентированного упражнения; игровой метод; соревновательный; словесные и сенсорные методы.

Методами строго регламентированного упражнения двигательная деятельность на основе полной регламентации. Она состоит:

в твердо предписанной программе движений (заранее обусловленный состав движений, порядок повторения, изменения и связи друг с другом);

в возможно точном нормировании нагрузки и управления ее динамикой по ходу проведения упражнения и в строгом чередовании их с интервалами отдыха;

в создании или использовании внешних условий, облегчающих управление действиями занимающихся (построение и распределение группы по местам занятий, применение вспомогательных снарядов, тренажеров и других технических средств обучения и др.).

Методы строго регламентированного упражнения имеют множество вариантов при общем, едином, целевом назначении, они направлены на обеспечение условий по усвоению новых двигательных умений, навыков и в конечном итоге на развитие основных физических качеств (рис. 2).

Игровой метод в сфере физического воспитания отражает методические особенности игры, при этом он может быть, и не связан со спортивными или подвижными играми, а применен на содержании любых физических упражнений.

Основу игрового метода может составлять сюжетно-ролевая организация игры. Деятельность занимающихся организуется на основе условного сюжета и самостоятельного выполнения тех или иных ролей.

Игровая деятельность в физическом воспитании строится чаще всего на комплексном подходе, т.е. использование в игре различных двигательных действий, например, бег и ловля мяча.

Данный метод используется и для комплексного совершенствования физических качеств (быстроты и силы, ловкости и выносливости).

Систематизированная схема методов
строго регламентированного упражне-
ния

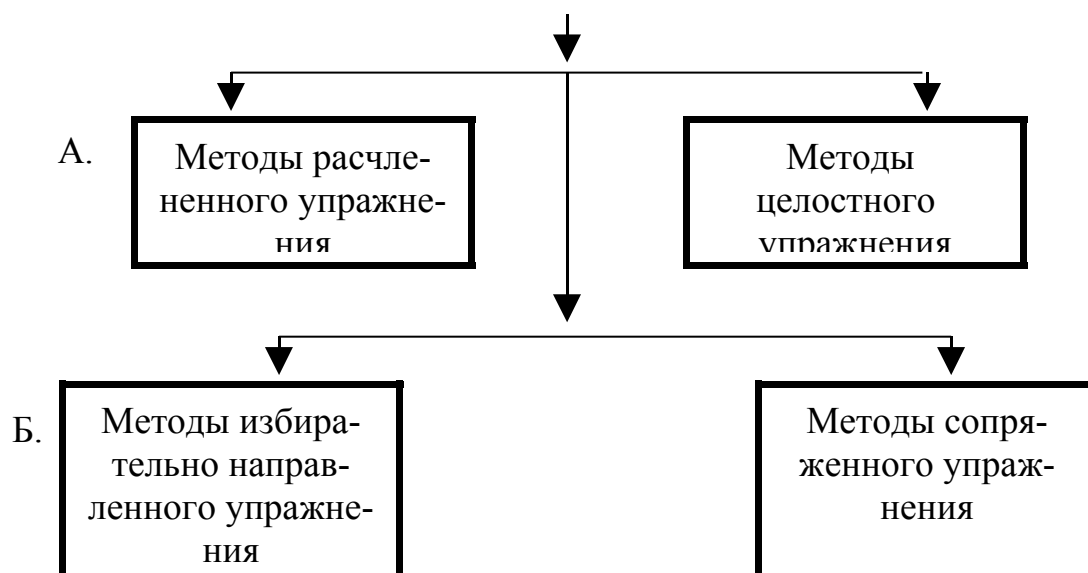


Рис. 2. Систематизированная схема методов строго регламентированного упражнения, А – при разучивании двигательного действия, Б – при совершенствовании двигательных навыков и воспитания физических качеств

Игровой метод в сфере физического воспитания отражает методические особенности игры, при этом он может быть и не связан со спортивными или подвижными играми, а применен на содержании любых физических упражнений.

Соревновательный метод в физическом воспитании применяется как в относительно простых формах (способ стимулирования интереса и активизации деятельности занимающихся при выполнении отдельных упражнений в процессе учебно-тренировочного занятия), так и в развернутой форме, подчиненной соревновательной деятельности (например, эстафеты, соревнования).

Основная черта соревновательного метода – это конкурентное сопоставление сил занимающихся в условиях упорядоченного соперничества за победу или высокое достижение.

Организация и проведение соревнований, соперничество между участниками создает особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие на организм физических упражнений.

Словесный и сенсорные методы обеспечивают широкое воздействие на физическое развитие и состояние человека.

Роль слова в любом педагогическом процессе велико. Практически вся деятельность, в том числе и в физическом воспитании, связана с использованием слова. Благодаря ему «клиент» получает знания, у него активизируется восприятие, даются задания, анализируется и оценивается результат, корректируется поведение.

Методы использования слова включают в себя: объяснительный рассказ, беседу, обсуждение и т.д.

Инструктирование, указания и команды, сопроводительные пояснения и замечания – специализированные формы и приемы речевого воздействия.

К методам и приемам, основанным на использовании внешней и внутренней речи самих занимающихся, относят устные сообщения-отчеты, взаиморазъяснения, самопроговаривание, самоприказы, самооценки и т.п.

Посредством сенсорных методов обеспечивается наглядность. Они включают визуальное восприятие, слуховые и мышечные ощущения. Сенсорные методы могут реализовываться в форме показа самих упражнений, демонстрации наглядных пособий, предметно-модельной и макетной демонстрации, кино- и видеодемонстрации и др.

Двигательные действия формируются в течение жизни человека под влиянием многих факторов. Процесс образования и совершенствования двигательного действия представляется как переход от знаний и представлений о действии к умению выполнять его, а затем от умения к навыку (рис 3).

В результате формирования двигательного действия возникает двигательное умение. Двигательное умение – это способность выполнять двигательное действие на основе не доведенных до автоматизма целенаправленных операций.

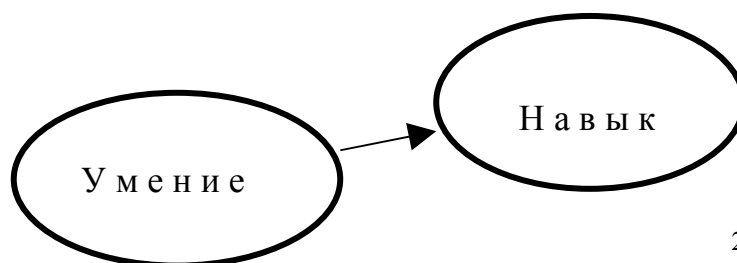




Рис. 3. Схема формирования двигательного действия

К общим признакам двигательного умения относятся концентрация внимания; низкая результативность и его изменчивость, расчлененность при выполнении.

Двигательное умение и двигательный навык являются одним процессом при формировании двигательного действия. При многократном выполнении разучиваемых движений отдельные части, входящие в его структуру, становятся постепенно привычными, отлаженными и автоматизированными, в конечном итоге двигательное умение переходит в двигательный навык, т.е. в способность выполнения двигательного действия на основе автоматизации двигательного умения.

К общим признакам двигательного навыка относят автоматизм; устойчивость техники к различным факторам (ветру, дождю и др.); целостность выполнения движения и уменьшение времени для его выполнения.

Процесс обучения многоэтапный и сложный. Выделяют три этапа обучения (рис. 4).

Первый направлен на первоначальное разучивание двигательного действия. Основными задачами его являются:

1. Сформировать представление о двигательном действии.
2. Разучить в доступной форме элементы техники двигательного действия.
3. Сформировать в облегченных условиях новые элементы и объединяющие звенья техники движений.
4. Предупредить или устранить неправильные движения, или грубые искажения его выполнения.

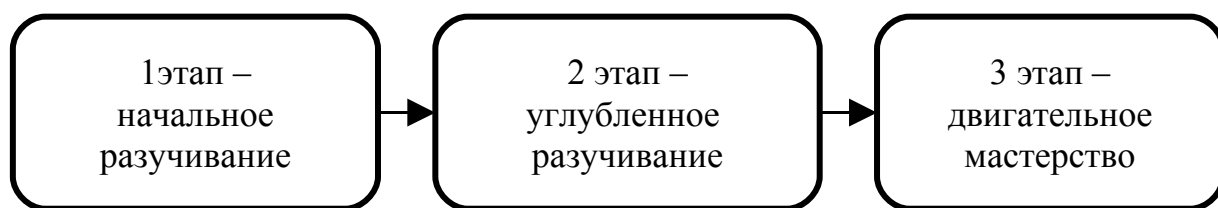


Рис. 4. Общая структура обучения двигательному действию

На первом этапе обучения двигательному действию применяются средства и методы, основанные на использовании словесной и наглядной информации. По мере обучения возрастает удельный вес методов строго регламентированного упражнения.

Начальное разучивание происходит преимущественно методом расчлененного упражнения, который характеризуется выделением основных элементов двигательного действия, разучиванием их по частям, затем последовательное соединение в целое. Этот метод применяется при обучении сложному двигательному действию (например, обучение прыжку в длину с разбега способом «прогнувшись»). Если двигательное действие по технике выполнения простое, то применяется метод целостного упражнения (например, обучение прыжку в длину с места).

На втором этапе обучения двигательному действию происходит формирование двигательного умения. Основные задачи:

1. Глубоко осмыслить разучиваемое двигательное действие (детали, частности и др.).
2. Детально разработать программу осуществления действия.
3. Усовершенствовать технику выполнения действия.
4. Научить самоконтролю.
5. Создать предпосылки для вариативного выполнения данного действия.

Ведущим методом разучивания двигательного действия является метод целостного упражнения. Метод расчлененного упражнения может применяться лишь для отработки деталей двигательного действия.

На этом этапе двигательное действие может выполняться в усложненных условиях, что приводит к более совершенному управлению движением. При углубленном разучивании действия возрастает частота упражнений, объем и интенсивность нагрузки. Интервалы отдыха между повторениями упражнений должны быть достаточными для восстановления работоспособности, при которой уровень выполнения двигательного действия не искажает технику разучиваемого элемента.

К числу основных ошибок на втором этапе можно отнести: расхождение между сформированным преподавателем действием и тем двигательным опытом, которое приобрел занимающийся; нарушение тренировочной нагрузки, при которой появляется выраженное утомление, может влиять на качество выполняемого упражнения.

Этап углубленного разучивания заканчивается при условии, когда занимающийся научился правильно выполнять основную схему движения и детали техники в целостном движении.

На третьем этапе обеспечивается заданный уровень овладения теми действиями, которые необходимы человеку, формируется двигательный навык, совершенствуется двигательное мастерство.

Основные задачи:

1. Довести процесс освоения всех сторон действия до уровня превращения двигательного умения в двигательный навык.
2. Обеспечить стабильность, вариативность и надежность двигательного навыка.
3. Установить соответствие двигательного действия индивидуальным особенностям занимающихся.

Применяются различные методы: повторный, вариативный, комбинированный, игровой и соревновательный.

Разучивание целостного действия сопровождается многократным выполнением упражнений, которые при определенных условиях развивают физические качества занимающихся.

Эффективность формирования двигательного навыка зависит и от их развития физических качеств, которые являются ведущими при освоении упражнения. Нельзя научиться правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега при слабой скоростно-силовой подготовке, поэтому, так важно повышать физическое развитие, используя самостоятельные организационные формы.

В основе тренировочного процесса лежат адаптационные механизмы.

Адаптационные механизмы бывают двух видов:

срочная адаптация – непрерывно протекающие приспособительные изменения в ответ на непрерывно меняющиеся условия внешней среды;

внутренняя адаптация – изменения протекающие внутри организма.

Примером первой является ответ организма на выполнение однократной физической нагрузки, или отдельной тренировки.

В.К. Бальсевич выделяет следующие свойства процесса адаптации:

1. Срочные приспособительные изменения возникают в ответ на непосредственное воздействие определенного характера и исчезают тотчас, как только оно прекращается.

2. Характер и величина срочного адаптивного сдвига в деятельности органов и систем, их физическая реакция точно соответствует характеру и величине внешнего воздействия или изменений внутри организма.

3. Организм способен отвечать срочно только на те внешние воздействия и изменения своей внутренней среды, которые не превышают физиологических возможностей организма.

Кумулятивная (долговременная) адаптация характеризуется приспособительными изменениями, которые возникают под влиянием регулярно повторяющихся воздействий. Пример, – физическая нагрузка повышает работоспособность.

Направленность кумулятивной адаптации строго обуславливается преимущественной направленностью тренировочной нагрузки. Однако если процесс кумулятивной адаптации не будет подкрепляться новой серией воздей-

ствий длительное время, то организм утратит приобретенные свойства, поэтому, студенты должны знать, что нельзя тренировочный процесс на длительное время прерывать.

Компенсаторные изменения при кумулятивной адаптации приводят к приспособительным изменениям функциональной системы студентов, например, бег на выносливость увеличивает объем сердца, количество функционирующих капилляров в мышечной ткани и т.д., силовая работа приводит к увеличению мышечных волокон и их поперечника, совершенствованию межмышечной координации и повышению энергетических ресурсов мышечных волокон.

Реакция на внешнее воздействие (нагрузку) происходит по закону суперкомпенсации, или сверхвосстановления.

На рис. 5 показана динамика изменения работоспособности в результате физической нагрузки.

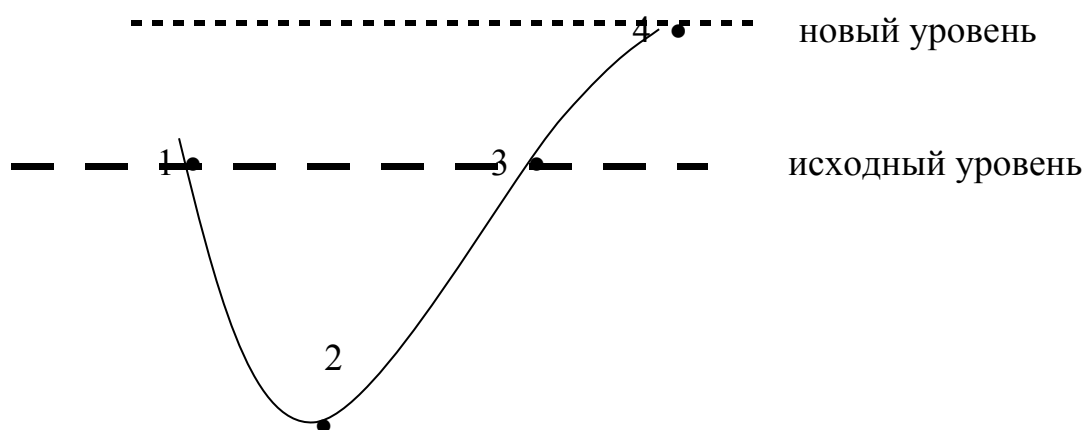


Рис. 5. Изменение работоспособности в результате физической нагрузки

С началом выполнения физической нагрузки (точка 1) работоспособность начинает снижаться. Данное снижение происходит до окончания действия нагрузки (точка 2), затем работоспособность начинает восстанавливаться и доходит до исходного уровня (точка 3). В биологических системах процесс восстановления затраченной энергии как бы по инерции проходит исходный уровень и выходит на новый, более высокий (точка 4). Поэтому

этот закон называется законом суперкомпенсации, или сверхвосстановлением.

Необходимо помнить, что сверхвосстановление после тренировочного занятия удерживается недолго. Например, после упражнений, направленных на развитие гибкости, сверхвосстановление удерживается до 24 часов, после упражнений развивающих силу 1–2 дня, после упражнений направленных на развитие выносливости – 3–4 дня. Если в период сверхвосстановления не тренироваться, то полученный эффект начинает снижаться.

При регулярном повторении одних и тех же воздействий процесс активного приспособления в них продолжается только определенное время, так, начальные признаки повышения работоспособности отмечаются через 2–3 недели регулярных занятий. Более значительные и стойкие сдвиги, связанные со структурными изменениями в системах организма, – после 6–8 недель. Для того, чтобы тренировочный эффект не исчезал, необходимо постоянно повышать физические нагрузки в последующих тренировках.

При перспективном планировании самостоятельных занятий тренировочная нагрузка должна строиться с учетом особенностей учебного процесса, повышаясь на протяжении всего обучения в вузе. Причем следует помнить, что основной целью самостоятельных занятий физическими упражнениями – сохранение и укрепление здоровья, повышение уровня физической и умственной работоспособности. Обязателен дневник самоконтроля, где ведется регулярный учет всех данных.

Выделяют три вида учета:

предварительный позволяющий фиксировать исходные данные физической подготовленности и тренированности студентов;

текущий учет, при котором ведется учет показателей тренировочных занятий;

итоговый учет – осуществляется в конце каждого занятия, или в конце года.

В личном дневнике результаты исследования могут быть представлены в виде объективных (рост, вес, ЧСС, тренировочные нагрузки, результаты выполнения двигательных тестов, спортивные результаты и др.) и субъективных показателей (самочувствие, настроение, сон, аппетит, болезненные ощущения и т.д.), затем в зависимости от состояния здоровья студентов можно внести корректировку.

Количественные данные самоконтроля можно записывать в виде графика, тогда анализ показателей предварительного, текущего и итогового учета будет наглядно отображать динамику состояния здоровья, уровень физической и спортивной подготовленности студентов.

Граница интенсивности физической нагрузки и пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки нами рассмотрены в теме «Оценка и величина нагрузки».

III. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЕ

Под физическими качествами принято понимать те функциональные свойства, которые определяют двигательные возможности человека. Выделяют пять основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость.

Развитие силы

Сила – способность человека преодолевать, или противодействовать сопротивлению за счет напряжения мышц. Сила проявляется при статическом и динамическом режимах работы. Статический характеризуется тем, что при сокращении мышцы не изменяют свою длину, динамический режим определяется тем, что при сокращении мышцы уменьшают или, наоборот, увеличивают свою длину.

В процессе воспитания силовых возможностей различают абсолютную и относительную силы. Абсолютная – это суммарная сила всех мышечных групп, участвующая в данном двигательном действии, относительная сила – это величина абсолютной силы, приходящаяся на один кг массы тела человека. Для выполнения профессиональных функций, особенно социально-бытовой, социальному работнику необходимо иметь хорошо развитые группы мышц. Особое внимание следует уделять мышцам – разгибателям позвоночного столба, сгибателям ног, разгибателям рук, а также большой грудной мышце (табл.1). Сила мышц измеряется с помощью динамометров.

Физические упражнения средства воспитания силы. Они делятся на две группы:

1. Упражнения с внешним сопротивлением, в качестве его можно использовать вес предметов, противодействие партнера, сопротивление упругих предметов, сопротивление внешней среды.

2. Упражнения с отягощением собственного веса (выпрямление рук в упоре, подтягивание на перекладине, поднимание туловища и др.). Методы развития силы разнообразны и зависят от поставленной цели. В процессе

учебно-тренировочных занятий чаще всего используются методы максимальных, повторных и динамических усилий.

Таблица 1

Сила мышц у мужчин и женщин (по Е.Ф. Полежаеву, В.Г. Макушину)

Показатели	Сила мышечных групп, кг	
	мужчины	женщины
Ручная сила (сжатие кисти):		
правая рука	38,6	22,2
левая рука	36,2	20,4
Сила бицепса:		
правая рука	27,9	13,6
левая рука	26,8	13
Сгибание кисти:		
правая рука	27,9	21,7
левая рука	26,6	20,7
Становая сила мышц, выпрямляющих согнутое туловище	123,1	71

Направленность воздействий силовых упражнений определяется:

видом и характером;

величиной отягощения, или сопротивления;

количеством повторений;

скоростью преодолевающих или уступающих движений;

темпом;

характером и продолжительностью интервалов отдыха между подходами.

Метод максимальных усилий, используется в основном для воспитания максимальной силы. Упражнения выполняются с использованием предельного или околопредельного веса (90–100% от максимальных возможностей человека). Один подход включает в себя 1–3 повторения и 5–6 подходов за одно учебно-тренировочное занятие. Отдых между подходами составляет 4–8 мин. (до восстановления).

Метод повторных усилий предусматривает выполнение упражнений с отягощением, составляющим 30–70% от максимальных возможностей человека. В одном учебно-тренировочном занятии целесообразно выполнять по 4–12 повторений и 3–6 подходов, отдых между сериями составляет 2–4 мин. (до неполного восстановления). Важным является то, что, используя этот метод, можно избирательно воздействовать на воспитание силы у отдельных групп мышц.

Метод динамических усилий предусматривает применение в учебно-тренировочном процессе малых и средних отягощений, выделяют два диапазона: первый – до 30% и второй – 30–70% максимальных возможностей человека. Упражнения применяют повторно в различных вариациях, например, 15–25 повторений в один подход в максимально быстром темпе, число подходов – 3–6, отдых между ними 2–4 мин., или 2–3 серии по 2–3 подхода с интервалами отдыха 3–4 мин., а между сериями 6–8 мин.

Этот метод направлен преимущественно на развитие скоростно-силовых качеств, необходимых спортсменам (прыгунам, метателям, спринтерам).

Для воспитания силы применяется и метод изометрических усилий, т.е. усилие прикладывается к неподвижному предмету, а длина мышц не изменяется. Он позволяет максимально напрягать различные мышечные группы. При этом в одном учебно-тренировочном занятии можно включать 3–5 повторений продолжительностью 4–6 с., с интервалами отдыха 30–60 с.

Надо отметить, что значительных успехов в силовой подготовке добиваются женщины. Они принимают участие в соревнованиях по тяжелой атлетике, борьбе, метании молота, толканию ядра, т.е. в тех видах спорта, которые в прошлом считались мужскими и в которых требуется проявление максимальной силы.

Силовые возможности человека напрямую связаны с его возрастом. Абсолютная сила увеличивается от рождения человека, достигая максимума примерно к 25–30 гг. и затем постепенно снижается.

Развитие быстроты

Под быстротой понимается способность человека в определенных специфических условиях мгновенно реагировать с высокой степенью движения на тот или иной раздражитель и выполнять двигательное действие с высокой скоростью.

Быстрота – многофункциональное свойство, зависящее от состояния ЦНС и ее двигательной сферы нервно-мышечного аппарата. Быстроту как физическое качество определяют по времени одиночного движения, двигательной реакции на сигнал и частоте одинаковых движений в единицу времени.

Различают простую и сложную реакцию, первая – это ответ известным движением на известный сигнал, вторая – ответ движением на внезапно появившийся сигнал. Сложная реакция может возникнуть на движущийся объект (мяч, шайбу и др.) или на действие противника, она еще называется реакцией выбора (бокс, борьба и т.д.).

Время двигательной реакции зависит от наследственного фактора. Время простой реакции колеблется у не занимающихся спортом от 0,2 до 0,3 с, у занимающихся спортом оно составляет 0,1 – 0,2 с., поэтому в процессе тренировок простая реакция улучшается не значительно.

Улучшение простой реакции достигается повторным методом, путем многократного реагирования на различные сигналы (свисток, хлопок, голос и др.). При повторном реагировании следует постоянно менять задания студентам и условия их выполнения. Важным является при воспитании простой реакции фактор внезапности.

Сложная реакция на движущийся объект воспитывается на учебно-тренировочных занятиях благодаря повышению скорости движения объекта, внезапному его появлению или уменьшению величины и дистанции движения.

Реакция выбора воспитывается путем участия студентов в спортивных или подвижных играх, где создаются наиболее благоприятные условия для

постоянного реагирования на меняющиеся условия деятельности, в зависимости от действия противника и партнера.

Необходимо помнить, что быстрота зависит от многих факторов, среди которых физическая готовность студентов, способность мышц к расслаблению, техническая подготовка и др.

Основным методом воспитания быстроты является повторный метод. Выполнение упражнений должно осуществляться с предельной и околопредельной интенсивностью. Количество повторений в учебно-тренировочном занятии может быть различным (от 4 до 10 раз). Однако выполнение упражнений надо прекращать при снижении скорости прохождения дистанции снижается. Например, в 1–5 повторении скорость в беге на 30 м составляла 4,3 с., в шестом повторении она снизилась до 4,6 с. Длительность выполнения упражнения при воспитании быстроты составляет до 20 с, т.е. способности поддержания максимальной скорости в этом диапазоне времени. Интервалы отдыха между повторениями выполнения упражнений должны быть равны 95% от времени, необходимого для полного восстановления организма после предыдущего упражнения, обычно используется активный отдых.

Чаще всего используется динамический метод, который направлен на воспитание способности проявить большую силу в условиях быстрых движений, в сочетании с основным упражнением применяют отягощения (от 10 до 15 кг).

В процессе воспитания максимально быстрых движений используют облегченные условия (уменьшение дистанции, бег с горки и др.). Для предупреждения «скоростного барьера» можно использовать чередование различных методов. Средствами могут служить упражнения в затрудненных условиях – ускорение в гору – с горы, по лестнице, на опилках и др.

Соревновательный метод эффективен для проявления предельных, скоростных возможностей и способствует высокой мобилизации волевых качеств спортсмена.

Кроме рассмотренных методов, используют переменный (с изменением скорости выполнения упражнений) и игровой (спортивные и подвижные игры).

Наиболее благоприятным возрастом для воспитания быстроты, считается возраст 8–11 лет

Развитие выносливости

Выносливость – способность человека длительное время выполнять работу без утомления, проявляется в его повседневной жизни и отражает общий уровень работоспособности человека.

Выносливость как физическое качество проявляется в двух основных формах в продолжительности работы без признаков утомления на данном уровне мощности и в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость – это способность выполнять работу с невысокой интенсивностью за счет аэробных источников энергии в течение продолжительного времени, применяют непрерывную длительную работу, выполняемую с равномерной или переменной скоростью. Основные средства циклические упражнения (бег, плавание, передвижение на лыжах и др.).

Общая выносливость служит фундаментом воспитания специальной выносливости. В процессе общей физической подготовки, которая служит основой спортивной тренировки, наибольшее внимание уделяется общей выносливости.

Специальная выносливость – это способность человека эффективно выполнять работу в определенной трудовой или спортивной деятельности, несмотря на возникающее утомление. В зависимости от характера и интенсивности работы она делится на скоростную, силовую, координационную и статическую выносливость.

Силовая выносливость – способность преодолевать силовое напряжение в определенный отрезок времени. Делится в зависимости от режима работы мышц на статическую и динамическую.

Скоростная выносливость – это способность поддерживать долго предельную и околопредельную интенсивность движения (70–90% от максимума) без снижения эффективности деятельности.

Статическая выносливость – это способность длительное время выполнять работу в заданной позе.

Существуют и другие разновидности специальной выносливости, которые напрямую связаны с жизнедеятельностью человека.

Методы развития выносливости

К методам воспитания выносливости относятся:

1) равномерный непрерывный метод, используется в циклических упражнениях малой и умеренной мощности. Установлено, что непрерывная и равномерная работа при ЧСС 130–160 удар/мин. и длительностью 15–30 мин., направлена на повышение функциональных возможностей вегетативной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.

2) переменный непрерывный метод (применяется в непрерывном упражнении, но с изменением интенсивности на отдельных участках, иначе называется «фартлек»).

3) интервальный метод (разновидность повторного метода) применим в упражнениях с небольшой интенсивностью и продолжительностью со строго определенным временным отрезком отдыха.

Развитие ловкости

Под ловкостью понимается способность человека быстро усваивать сложнокоординированные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий.

Ловкость – врожденное качество, но специально направленной тренировкой ее можно улучшить. Критериями ловкости являются:

координационная сложность двигательного задания;

точность выполнения (временная, пространственная, силовая);
минимальное время овладение движением.

Новизна изучаемого упражнения – основное условие воспитания ловкости, которые должны быть сложными, нетрадиционными и с неожиданностью решения двигательных задач. Ранее изученные упражнения не эффективны.

Можно попросить занимающихся выполнить привычное упражнение из непривычного исходного положения, изменить скорость и темп движений, пространственные границы выполнения упражнения, используя спортивные и подвижные игры и т.д.

Воспитание ловкости на фоне утомления приводит к незначительному эффекту, поэтому этот процесс целесообразно выполнять в начале учебно-тренировочного занятия.

Для воспитания ловкости, как правило, используют повторный и игровой методы. Средствами служат акробатические и гимнастические элементы, спортивные и подвижные игры.

Развитие гибкости

Гибкость – это способность человека выполнять двигательное действие с большой амплитудой.

В теории и методике физического воспитания гибкость рассматривается как функциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы звеньев тела.

Выделяют две формы проявления гибкости – активную (за счет силы сокращения мышц, участвующих в данном движении) и пассивную (помощь партнера, тренажера или других внешних усилий).

Пассивная гибкость всегда выше активной и является резервом для увеличения пассивной гибкости. Разницу между показателями пассивной и активной гибкостью называют «запасом гибкости».

Для воспитания гибкости используют динамические, статические и смешанные упражнения на растягивание мышц и связок.

Гибкость зависит от строения суставов, размеров костей и самих мышц, а также от нервной регуляции тонуса мышц. На гибкость влияет температура, (высокая увеличивает гибкость, а низкая, соответственно, уменьшает), кроме того, время суток (в утренние часы гибкость ниже, чем в дневные).

Наиболее эффективным возрастом для воспитания гибкости является 13 – 14 лет.

При воспитании гибкости необходимо помнить, что важно правильно дозировать выполнение упражнений, предельная амплитуда достигается не сразу, например, для движений в плечевых и тазобедренных суставах целесообразно выполнять до 30–45 повторений в серии. При дальнейшем выполнении амплитуда движения падает, и повторять упражнение нет смысла.

Таким образом, выполняя упражнения на воспитание гибкости, следует довести их до предельной амплитуды, т.е. до появления болевых ощущений в суставах.

Упражнения, направленные на воспитание гибкости включают в себя различные движения: сгибания-разгибания, наклоны, повороты, вращения и махи. Они могут выполняться с партнером или самостоятельно, с тренажерами и отягощениями, у гимнастической стенки, с гимнастической палкой и т.д.

Использовать упражнения можно в учебно-тренировочных и самостоятельных занятиях. По сравнению с другими физическими качествами гибкость очень быстро улучшается. Ежедневные двухразовые тренировочные занятия с 30-кратным повторением упражнений в каждом подходе уже через один-два месяца приводит к ее улучшению. В то же время при прекращении занятий она очень быстро снижается.

Выполнять упражнения на воспитание гибкости необходимо только после хорошей разминки, когда мышцы подготовлены к воздействию. Если мышцы не подготовлены к работе над гибкостью, выполняемые упражнения могут привести травмам.

При целенаправленном воспитании гибкости необходимо всегда ставить конкретные задачи: достать до определенного уровня, коснуться какого-либо предмета и далее.

Большой популярностью у женщин пользуется ритмическая гимнастика, стретчинг и аэробика. Они не только улучшают гибкость, но и эффективно решают оздоровительные задачи, способствуют снятию нервно-эмоционального напряжения, возникшего в процессе профессиональной Деятельности.

Все рассмотренные физические качества необходимо воспитывать и совершенствовать, начиная с первых учебно-тренировочных занятий. При этом необходимо воспитывать их в комплексе, например, при воспитании силы, улучшается параллельно и выносливость, и т.д.

Формирование психических свойств личности специалиста по социальной работе в процессе физического воспитания происходит путем моделирования деятельности, посредством физических упражнений, спортивных и игровых моментов.

Ведущее место в формировании психических качеств занимает общая психологическая подготовка, к которой относятся (по А.Ц. Пуни): морально-этическое воспитание, заключающееся в формировании идейной направленности, организованности, коллективизма; совершенствование интеллектуальных качеств, а именно аналитико-синтетических, критичности ума, устойчивости, гибкости мышления, творческого воображения; волевая подготовка, которая предполагает подготовку к преодолению препятствий, развитие умений быстро овладевать собой, трезво оценивать возникшую ситуацию, принимать решения и реализовывать их, развитие сосредоточенности, интенсивности и устойчивости внимания, развитие выдержки и самообладания; настройка на выполнение физических упражнений, развитие способности критически оценивать их и планировать последующие действия; умения применять приемы саморегуляции внутренних состояний.

Общая психологическая подготовка должна быть направлена на развитие навыков преодоления определенных объективных и субъективных трудностей, например, необходимость длительное время выполнять точно координированную мышечную работу в состоянии утомления или длительно сохранять статическую «рабочую» позу; страх перед выполнением сложного физического упражнения; смущение, вызванное реакцией однокурсников; отсутствие интереса и другие мотивы.

Для преодоления этих трудностей необходимо использовать методы убеждения, воздействия примером и словом, а также воспитание у студентов волевых качеств (целеустремленность, настойчивость, упорство, решительность, смелость, инициативность, самостоятельность, выдержка и самообладание). Фундаментом волевой подготовки является создание интеллектуальных и моральных основ воли и формирование умений преодолевать препятствия.

Техника регуляции волевых усилий в физическом воспитании включает приемы самоорганизации и самомобилизации. К первым относятся упорядочение деятельности, экономия сил, коррекция техники двигательного действия и др., ко вторым – самоубеждение, самоодобрение, самообязательство и др.

В процессе учебно-тренировочных занятий должны приобретаться волевые способности и навыки преодоления препятствий на пути возникших трудностей.

Причиной возникновения трудностей может быть несоответствие возможностей объективным условиям деятельности, например, слабая физическая или техническая подготовка.

IV. ОЦЕНКА И ВЕЛИЧИНА ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

При выполнении физических упражнений человек получает различные физические нагрузки, которые связаны с энергетическими затратами ресурсов человека, от меры расходования которых зависит усталость.

Усталость – субъективный показатель физической нагрузки, рассматривается как защитная реакция организма. Волевые усилия человека, направленные на устранение усталости, позволяют использовать до 65% энергетических ресурсов организма. На дальнейшее их использование организм накладывает «запрет». Попытки заставить через силу выполнять упражнения могут принести вред организму, особенно это положение касается студентов имеющих ослабленное здоровье. В месте с тем именно утомление играет важную роль в повышении тренированности человека.

Вторым субъективным показателем физической нагрузки является удовольствие («мышечная радость»), возникающее после выполнения упражнений. Как правило, появляется оно после оптимальной физической нагрузки. Чаще всего возникает после циклической физической нагрузки, общеразвивающих гимнастических упражнений, если они сочетаются с движениями на проявление силы и гибкости (аэробика, шейпинг, спортивные танцы и др.), а также после занятий любимым видом спорта.

К объективным показателям физической нагрузки относится объем и интенсивность. Объем – это количественная характеристика нагрузки, имеющая конкретные единицы измерения (километры, сантиметры, число повторений и др.). Интенсивность нагрузки определяется количеством двигательных действий в единицу измерения и характеризуется степенью затрачиваемых усилий на выполнение физических упражнений.

Физическая нагрузка, получаемая во время учебно-тренировочного занятия, зависит и от интервалов отдыха, так как происходящие изменения в организме направлены на восстановление всех систем, приспособление их к физическим нагрузкам и повышению его тренированности. Отдых делится на два вида: активный и пассивный. Установлено, что пассивный отдых на-

много эффективней, чем пассивный. Восстановление работоспособности при активном отдыхе происходит в 4,5 раза быстрее, чем при пассивном.

Проблема определения оптимальной физической нагрузки является наиболее актуальной. Рациональное ее планирование важно как для спортсмена высокого класса, так и для новичка.

По степени воздействия на организм различают: слабые воздействия, которые не оказывают заметного влияния на организм; средние воздействия благоприятно влияющие на организм; сильные и сверхсильные воздействия, которые применяют спортсмены непосредственно в перед соревнованиями.

Самым удобным и информативным показателем интенсивности нагрузки для молодых людей, особенно в циклических видах, является частота сердечных сокращений (табл.2).

Таблица 2

Классификация интенсивности нагрузки (по М.Я. Набатниковой)

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	Показатель ЧСС, уд/мин.	
		Юноши	девушки
I	Нагрузка низкой интенсивности	до 130	до 135
II	Нагрузка средней интенсивности	131-155	136-160
III	Нагрузка большой интенсивности	156-175	161-180
IV	Нагрузка высокой интенсивности	176 и выше	181 и выше

Первая зона характеризуется аэробным процессом энергетических превращений при частоте сердечных сокращений до 130 уд/мин. При такой интенсивности нагрузки не возникает кислородный долг, поэтому тренировочный эффект можно обнаружить только у слабо подготовленных студентов. Данная зона может применяться только в целях разминки при подготовке организма к интенсивным нагрузкам, или в восстановлении организма, используя активный отдых.

Вторая тренировочная зона наиболее эффективна для начинающих спортсменов. Оптимальной ЧСС является от 130 до 150 уд/мин. При этой ЧСС осуществляется аэробный процесс обмена кислорода в организме. Вы-

полнение нагрузки в этом диапазоне укрепляет сердечную мышцу, приводит к образованию плотной сети капилляров, т.е. увеличивает циркуляцию крови и др.

Третья тренировочная зона (от 160 до 180 уд/мин.) соответствует порогу анаэробного обмена, поэтому в оздоровительной физической культуре данная величина ЧСС соответствует верхнему пределу тренировочной нагрузки.

Четвертая тренировочная зона (более 180 уд/мин.) соответствует нагрузке максимальной интенсивности. При такой ЧСС невозможно поддерживать ударный объем сердца на максимальном уровне, что указывает на чрезмерность нагрузки.

Оптimalен диапазон нагрузки при ЧСС от 130 до 180 уд/мин.

Для людей среднего возраста оптимальная ЧСС определяется следующим образом: для начинающих $\text{ЧСС} = 170 - \text{возраст}$; для занимающихся регулярно в течение 12 лет $\text{ЧСС} = 180 - \text{возраст}$.

V. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ФОРМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Основными средствами самостоятельных занятий студентов в вузе являются: ходьба, бег, кондиционный кросс, плавание, ходьба и бег на лыжах, ритмическая гимнастика, стретчинг, атлетическая гимнастика, спортивные и подвижные игры и др.

Оздоровительная ходьба широко используется в оздоровительной и адаптивной физической культуре. Ходьба – естественный вид движения, в котором принимают участие большое количество мышц, связок, суставов. Она улучшает обмен веществ в организме и активизирует деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.

При скорости ходьбы до 6,5 км/час интенсивность может достигать зоны тренировочного режима, т.е. доходит до 130 уд/мин, в зависимости от массы тела за один час расходуется 300-400 ккал энергии (примерно 0,7 ккал/кг на один км пройденного пути). При ежедневных занятиях оздоровительной ходьбой (1 час.) суммарный расход за неделю составит около 2000 ккал, что обеспечивает минимальный тренировочный эффект (табл.3).

Таблица 3

Определение оптимальной интенсивности ходьбы по ЧСС
(по В.С. Матяжову, уд/мин)

Время ходьбы, мин.	ЧСС у мужчин (у женщин на 6 уд/мин более)				
	до 30 лет	30-39 лет	40-49 лет	50-59 лет	60-69 лет
30	145-155	135-145	125-135	110-120	100-110
60	140-150	130-140	120-130	105-115	95-105
90	135-145	125-135	115-125	100-110	90-100
120	130-140	120-130	110-120	95-105	85-95

Оздоровительная ходьба в качестве самостоятельного оздоровительного средства может быть рекомендована, имеющим отклонения в состоянии здоровья или с низкими функциональными возможностями. В дальнейшем

по мере роста тренированности целесообразно включить чередование ходьбы и бега.

Чередование ходьбы и бега обеспечивает нарастание нагрузки и предполагает индивидуальный подход. При нормальном самочувствии во время и после занятий ходьбой с чередованием бега можно переходить к непрерывному бегу.

Оздоровительный бег – наиболее простой и доступный вид циклических упражнений. Общее влияние бега на организм связано с изменением функционального состояния ЦНС, компенсацией недостающих энергозатрат, функциональными сдвигами в системах кровообращения, дыхания и снижением простудных заболеваний.

Основной эффект – повышение функциональных возможностей организма, а именно сердечно-сосудистой, дыхательной и вегетативной систем, при этом осуществляется аэробная производительность организма. Повышение функциональных возможностей заключается, прежде всего, в увеличении сократительной и «насосной» функции сердца, росте физической работоспособности.

Регулярные занятия бегом положительно влияют на все звенья опорно-двигательного аппарата.

В упражнениях, где целью является воспитание выносливости, интенсивность нагрузки определяется по частоте сердечных сокращений. Выделяют три критические величины ЧСС, имеющие важное значение при дозировании нагрузки в оздоровительной физической культуре. Первая (до 130 удар/мин.) соответствует нагрузке низкой интенсивности, или нижнему порогу тренировочной нагрузки. Установлено, что функциональные возможности сердца увеличиваются только в случае, если оно работает продолжительное время с максимальным ударным объемом, т.е. при частоте выше 130 удар/мин. Вторая величина (160/180 удар/мин.) определяет нагрузку большей интенсивности, или порогу анаэробного обмена. Поэтому данная величина ЧСС – верхний предел тренировочной нагрузки в оздоровительной физиче-

ской культуре. Третья (более 180 удар/мин.), соответствует нагрузке максимальной интенсивности. При такой ЧСС невозможно поддержать ударный объем сердца на максимальном уровне. Следовательно, данная ЧСС указывает на небольшую эффективность работы сердца и на чрезмерность нагрузки.

Таким образом, оптимальным диапазоном нагрузки в оздоровительном беге является ЧСС от 130 до 180 удар/мин., поэтому выполнение физической нагрузки вызывает укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Надо отметить, что необходимо учитывать возраст занимающихся (табл. 4). Различают две величины ЧСС: оптимальную, которая должна быть во время тренировки, и максимальную, возможную для каждого возраста.

Таблица 4

Примерная продолжительность непрерывного бега в одном занятии на 4 мес. тренировки (по В.С. Матяжову)

Пол	Возраст, лет	Продолжительность бега по месяцам, (в мин.)			
		1-й	2-й	3-й	4-й
Мужчины	До 24	10	13	16	20
	25-33	10	12	15	18
	34-44	8	10	13	16
	45-59	6	8	11	14
	60 и старше	4	6	9	12
Женщины	До 21	8	11	14	17
	22-29	6	9	12	15
	30-41	4	7	10	13
	42-57	3	5	8	11
	58 и старше	2	4	6	9

Оптимальная для новичков определяется по формуле: ЧСС = 170 минус возраст; для занимающихся регулярно в течение 1–2 лет ЧСС = 180 минус возраст; для готовящихся к массовым соревнованиям и пробегам ЧСС = 170 минус $\frac{1}{2}$ возраста. Максимальная рассчитывается по формуле ЧСС = 220 минус возраст. Оптимальной считается нагрузка на уровне 70–90% от максимальной.

Самостоятельные занятия оздоровительным бегом начинают с разминки (продолжительность 10–15 мин.). Начиная бег, необходимо помнить, что

темп бега должен равномерным и невысоким. Если нагрузка высокая и вызвала утомление, то темп в таком случае необходимо снизить.

Кондиционный кросс – эта форма тренировки, представляющая собой длительную прогулку (1–1,5 час.), во время которой занимающиеся выполняют физические упражнения, чередуя их с быстрой ходьбой или медленным бегом. Программа кондиционного кросса, направленного на воспитание общей и специальной выносливости, может включать следующие упражнения: бег в медленном темпе – 10–12 мин., ходьба – 2–3 мин., общеразвивающие упражнения в движении «на гибкость» – 5–6 мин., бег в медленном темпе – 2–3 мин., ходьба – 1–2 мин., 4–6 серий по 10–12 отжиманий с перерывами между сериями, ходьба 1 – 2 мин., приседания 20–30 раз (выполняется 4–6 серии), медленный бег – 6–8 мин., ходьба – 1–2 мин., 4–6 серии по 15–20 подскоков вверх из глубокого приседания, с перерывами между сериями в 30–40 сек., медленный расслабленный бег. Кросс заканчивается медленным равномерным бегом, продолжительность 15 – 20 мин.

Плавание – один из основных видов спорта, имеющих оздоровительное и прикладное значение.

По воздействию на организм плавание занимает особое место. Это связано с особенностями воздействующей внешней среды на организм. Расход энергии при плавании в 3–4 раза больше, чем при ходьбе с той же скоростью. Систематические занятия плаванием способствуют развитию мускулатуры, увеличивают функциональную способность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют нервную систему, улучшают обмен веществ и др.

Оздоровительное плавание проводится равномерно с умеренной интенсивностью. Частота сердечных сокращений у занимающихся студентов после заплыва должна составлять 120–150 удар/мин.

При занятиях плаванием необходимо соблюдать правила безопасности на воде. Оптимальное время для занятий плаванием – с 10 до 13 час. В жаркую погоду можно заниматься второй раз – с 16 до 18 час.

Ходьба и бег на лыжах имеют важное оздоровительное и прикладное значение, особенно для тех территорий, где выпадает значительное количество снега.

Бег на лыжах имеет целенаправленное воздействие на деятельность мышечного аппарата, сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Бег на лыжах, благодаря условиям занятий на свежем воздухе, в лесу, в поле, а также закаливанию имеет большой оздоровительный эффект для организма. Проводимые самостоятельные занятия этими видами способствуют снятию у студентов нервно-психического напряжения после значительных умственных затрат, вызванных учебной деятельностью.

Минимальное количество занятий, направленных на оздоровительный эффект и повышения тренированности организма, – три раза в неделю по 1–1,5 час.

Для людей, имеющих слабое здоровье, интенсивность выполнения нагрузки должна быть небольшой.

В дальнейшем повышать нагрузки можно учитывая самочувствие, также важен самоконтроль.

Ритмическая гимнастика по назначению подразделяется на оздоровительную, лечебную и прикладную. Она включает в себя несложные общеразвивающие упражнения, которые выполняются под музыку. В комплекс обычно входят упражнения, направленные на все группы мышц. Беговые и прыжковые упражнения эффективно влияют на сердечно-сосудистую систему, наклоны и приседания – на опорно-двигательный аппарат, методы релаксации и самовнушения – на ЦНС.

Серия выполняемых физических упражнений партерного характера оказывает благоприятное влияние на систему кровообращения. При выполнении физических упражнений в этом исходном положении ЧСС не превышает 130–140 уд/мин., поэтому деятельность осуществляется в аэробной зоне.

Выполняемые физические упражнения в положении стоя повышает ЧСС до 150–170 уд/мин. в танцевальных движениях и до 160 – 180 уд/мин. в глобальных (наклоны, повороты, глубокие приседания).

Физических упражнений бегового и прыжкового характера повышают ЧСС до 160–180 уд/мин.

Важное значение в ритмической гимнастике играет музыка, которая определяет ритм и темп движения (табл. 5).

Таблица 5

Соответствие темпа музыки движению
(по Т. Лисицкой)

Темп музыки	Кол-во ак- центов (в мин.)	Возможные упражнения
Медленный	40–60	Дыхательные упражнения, упражнения на расслабления, волны руками, туловищем, упражнение на равновесие
Умеренный	60–90	Упражнение на растягивание, для мышц шеи, элементы психорегулирующей гимнастики, упражнения гимнастики йогов
Средний	90–120	Упражнения спортивно- гимнастического характера (махи, наклоны, выпады, на силу), элементы джазового танца для рук, плечевого пояса, туловища, разновидности ходьбы, танцевальные шаги
Быстрый	120–140	Бег, прыжки, махи, танцевальные движения
Очень быстрый	140 и выше	Бег, подскоки, танцы типа рок-н-ролла

Наибольший эффект приносят ежедневные занятия различными формами ритмической гимнастики.

Стретчинг – форма ритмической гимнастики, представляет собой систему воспитания гибкости. Упражнения, направленные на воспитание гибкости, широко применяются в комплексах ритмической гимнастики. Они являются средством разминки мышц; способствуют снятию утомления; восстанавливают и укрепляют суставы, связки и мышцы.

При трехразовых занятиях ритмической гимнастикой необходимо одно–два занятия посвящать стретчингу. Методика применения стретчинга в ритмической гимнастике представлена в табл. 6.

Таблица 6

Методика применения стретчинга в ритмической гимнастике

(по Е.В. Токарь и С.С. Добровольскому)

Виды ритмической гимнастики	Методы			Назначение
	«Мягкий стретчинг»	РВОР*	«Жесткий стретчинг»	
Танцевальная аэробика и степ-аэробика (30% растягивающих упражнений)	–	–	–	–
Разминка	по 10–15 с.	по 2 раз	-	Удлинить мышцы, вовлеченные в данный вид физической активности
Силовая часть	по 10–15 с.	по 2 раза	по 2–4 раза	Снять напряжение с мышц, восстановить эластичность, создать рельеф мускулатуры
Заключительная часть	по 15–30 с. (повторить 2–3 раза)	по 2–3 раза	-	Снять напряжение, увеличить эластичность мышц и подвижность суставов
Калланетика (50% растягивающих упражнений)	по 15–30 с. (повторить 2–3 раза)	-	по 2–4 раза	Удлинить мышцы, укрепить суставно-связочный аппарат
Урок стретчинга (100% растягивающих упражнений)	по 30–60 с. или 15–30 с. (2-3 раза) для всех групп мышц	по 2–3 для всех групп мышц	по 2–3 раза	Укрепить общую гибкость тела

* Р – растяжка до появления в мышце «тянущего» ощущения (2–3с); В – выдержка (удержание в фазе растяжения 10 с); О – освобождение (расслабление 2–3 с); Р – растяжка до появления в мышце тянущего ощущения (10 с).

Музыкальное сопровождение при занятиях стретчингом должно быть плавным и медленным.

Атлетическая гимнастика представляет собой систему упражнений с отягощениями, которая развивает силу.

Атлетическая гимнастика позволяет увеличить массу отдельных мышечных групп, что влияет на их силу и силовую выносливость совершенствовать мышцы за счет их проработки. Данные занятия избирательно воздействуют на отдельные группы мышц и даже на отдельные мышцы.

При определении методики занятий необходимо учитывать следующие факторы: конституционный тип; физиологические особенности организма,

условия занятий и др., например, представители эндоморфных типов быстрее достигают силовых результатов, чем эктоморфных.

Чтобы достичь высоких результатов в атлетической гимнастике, необходимо сочетать упражнения с отягощениями с аэробными видами физической активности, например, упражнения с отягощениями и медленный бег, или с подвижными и спортивными играми. Важным является правильно организованное питание спортсмена, которое должно осуществляться с учетом его индивидуальных особенностей и периода тренировки.

Основное правило атлетической тренировки – наращивание веса отягощений. Выделяют четыре приема, с помощью которых можно увеличить интенсивность тренировки:

увеличение веса снарядов;

увеличение числа повторений;

сохранение веса снарядов, числа подходов и повторений в каждом упражнении, уменьшение интервалов отдыха между подходами;

увеличение числа подходов к каждому упражнению.

Показатели физического развития у мужчин и женщин значительно отличаются. Так, объем мышечной массы у мужчин составляет 40–45% общей массы тела, у женщин – не превышает 35%; уровень развития отдельных мышц у женщин в 1,5–1,8 раз меньше, чем у мужчин; жировая ткань у женщин составляет 28%, у мужчин – 18%. Показатели функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем также отличаются, например, ЖЕЛ у женщин меньше на 1000 – 1500 см³, МПК меньше на 500–1500 мл/мин, тип дыхания у женщин грудной, у мужчин – брюшной.

При занятиях атлетической гимнастикой необходимо учитывать и изменения в организме, связанные с менструальным циклом, поэтому объем, и интенсивность выполнения физической нагрузки у женщин должны быть существенно ниже, чем у мужчин.

Спортивные и подвижные игры имеют важное значение в физическом воспитании. Игры, используемые в физическом воспитании, очень раз-

нообразны. Их можно разделить на две большие группы: спортивные и подвижные. Спортивные игры отличаются от подвижных едиными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки.

Игры повышают физическую и умственную работоспособность, улучшают эмоциональное состояние, тонизируют нервную систему. Коллективные действия в игре способствуют воспитанию личностных качеств (товарищества, взаимовыручки, сознательной дисциплины и др.).

Большой популярностью в самостоятельных занятиях пользуются футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис, хоккей и другие спортивные игры.

Подвижными называются игры, содержание которых составляют разнообразные виды бега, прыжков, метаний и т.д. Игровая деятельность может проходить между отдельными участниками или целыми учебными группами. Самостоятельно студенты могут использовать следующие игры: «Борьба за мяч», «Круговая эстафета», «Преследователи», «Лапта волейболистов», «Защита ворот», «Эстафета лыжников» и др.

Спортивные и подвижные игры в самостоятельных занятиях могут проводиться по упрощенным правилам.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. Киев: Здоров'я, 1987.
2. Белов В.И. Психология здоровья. СПб, «Респекс», 1994.
3. Брехман И.И. Введение в валеологию науку о здоровье. Л.: Наука, 1987.

4. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы. М.: Просвещение, Владос, 1994.
5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта: Учебник. – М., 1997.
6. Полиевский С.А., Старцева И.Д. Физкультура и профессия. М.: ФиС, 1988.
7. Полиевский С.А. Физическое воспитание учащейся молодежи (гигиенические аспекты). М.: Медицина, 1989.
8. Примерная программа дисциплины «Физическая культура федерального компонента цикла общегуманитарных и социально–экономических дисциплин в государственном образовательном стандарте высшего профессионального образования второго поколения. – М., 2000.
9. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная подготовка студентов. М.: «Высшая школа», 1985.
10. Социальная работа и проблемы подготовки кадров/ Отв ред. И.А.Зимняя. – М. 1992. – 104 с.
11. Социальная работа: теория и практика: Учеб.пособие/ Отв.ред. Е.И.Холостова, А.С.Сорвина. – М.: ИНФРА, 2002. - 421 с.
12. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. М.: Медицина. 1991.
13. Технология социальной работы: Учеб. пособие для студентов высших учебн. заведений/ Под ред. И.Г.Зайнышева. – М.: ГИЦ ВЛАДОС, 2000. – 240 с.
14. Технология социальной работы: Учебник под общ.ред. Е.И.Холостовой. – М.: ИНФРА-М, 2001. – 460 с.
15. Токарь Е.В., Добровольский С.С. Стретчинг: методы статического растягивания, упражнения для различных групп мышц. Благовещенск, АмГУ. 1999.
16. Физическая культура студента. Учебник для студентов вузов. /Под ред. В.И. Виленского/ М., Рардарики. 2001.

17. Формирование здорового образа жизни молодежи (медико-социальные основы) Мартыненко А.В., Валентик Ю.В., Полесский В.А. и др. М. Медицина, 1988.
18. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие. – М., 2001.

Приложение 1

Профессиограмма специалиста по социальной работе

1. Специальность социальная работа.

1.1. Профессия – специалист по социальной работе.

1.2. Факультет (для студентов высших учебных заведений) социальных наук.

1.3. Специальность – 350500 «Социальная работа».

1.4. Квалификация (по диплому) – специалист.

1.5. Направления деятельности – организационно-управленческая, исследовательско-аналитическая, научно-педагогическая.

1.6. Должность – директор учреждения социального обслуживания; заведующий отделениями социальной службы; специалист по социальной работе; социальный работник.

1.7. Сферами профессиональной деятельности являются государственные и негосударственные социальные службы, организации и учреждения системы социальной защиты населения, образования, здравоохранения, армии, правоохранительных органов и т.д.

2. Сущность и основное содержание процесса профессиональной деятельности.

2.1. Объект профессиональной деятельности – отдельные лица, семьи, группы населения и общности, нуждающиеся в социальной поддержке, помощи, защите и обслуживании.

2.2. Предметом труда выступают все средства, направленные на достижение цели и задач профессиональной деятельности, к ним можно отнести слово, авторучку, компьютер, специальные бланки, телефон, приемы и технологии социальной работы, личное обаяние, деловые связи и т.д.

2.3. Цель профессиональной деятельности – содействие людям в успешном разрешении их проблем.

2.4. Задачи профессиональной деятельности – оказание помощи людям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, путем поддержки, консультирования, коррекции и реабилитации, патронажа и использования других видов социальных услуг; актуализация потенциала самопомощи лиц, оказавшихся в трудной жизненной ситуации; целенаправленное влияние на формирование и реализацию социально-экономической политики на всех уров-

нях от муниципального до федерального с целью обеспечить социально здоровую среду жизнеобитания и жизнедеятельности человека, оказать поддержку людям, оказавшимся в сложной жизненной ситуации.

2.5. Функции специалиста – диагностическая, прогностическая, правозащитная, организационная, предупредительно-профилактическая, социально-педагогическая, психологическая, посредническая, социально-бытовая, коммуникативная.

2.6. Типичные профессиональные действия – сбор сведений о попавшем в трудную жизненную ситуацию клиенте или группе людей; диагностирование клиента, построение своей деятельности и ее выполнение, оценка деятельности.

2.7. Основные рабочие органы, системы организма и группы мышц, участвующие в решении профессиональных задач, – сердечно-сосудистая, дыхательная и центральная нервная системы, двигательная, сенсорная.

3. Объективные условия профессиональной деятельности, особенности его регламента и динамики.

3.1. Организация, планирование режима труда – продолжительность рабочего времени – 8 часов; в зависимости от ситуации режим рабочего дня не ограничен; существует специальный обеденный перерыв, продолжительностью 1 час.

3.2. Двигательная активность при выполнении профессиональных задач у специалистов социальной работы в управлении социальной защиты населения составляет примерно 5000 шагов в сутки или 22000-25000 в неделю, у специалистов центра социальной помощи населения и центра помощи семье и детям при обследовании клиентов 9000-10000 шагов в сутки, или 40000-50000 шагов в неделю.

3.3. Основные движения – операции, выполняемые пальцами рук и кистью руки.

3.4. Характер основных рабочих движений – графический.

3.5. Основная рабочая поза – вынужденно сидячая (6-7 часов).

3.6. Характер психической и психофизиологической нагрузки – выражен психоэмоциональный характер, вызванный при общении с клиентом ответственностью за результат, беспокойством и т.д.

3.7. Основные климатические показатели, в которых работает специалист в Амурской области резко континентальный, характеризующийся температурой зимой до -40° , а летом до $+35^{\circ}$. При этом коэффициент жесткости погоды в северных районах области в зимний период равен 5 баллам, в то время как в южных районах Дальневосточного региона он не превышает 1,5 балла.

По роду профессиональной деятельности специалисту социальной работы приходится работать в различных экологических ситуациях, в том числе и в местах экологических катастроф.

3.8. Профессиональные вредности – когнитивные, поведенческие, аффективно-мотивационные и др.

Профессиональные деформации личности – временные состояния психической усталости, эмоциональная напряженность, стрессы.

Профессиональные болезни – вызванные неблагоприятными факторами производственной среды.

4. Субъективные условия труда и требования к специалисту.

4.1. Профессиональные знания, в том числе физической культуры и здоровьесбережения:

знание специфики работы в различных сферах социальной среды;

знание передового отечественного и зарубежного опыта социальной работы;

знание основных психических функций и их физиологических механизмов, соотношения природных и социальных факторов в становлении психики, понимание значения воли и эмоций, потребностей и мотивов, а также бессознательных механизмов в поведении человека;

знание типологии основных источников возникновения и развития массовых социальных движений, форм социальных взаимодействий, факторов социального развития, типов и структур социальных организаций;

знание основ общей педагогики и ее специальных разделов;

знание форм, средств и методов социально-педагогической деятельности;

знание форм и методов воспитательного воздействия в социальной работе;

знание национальных особенностей быта и семейного воспитания, народные традиции регионов;

знание норм семейного, трудового, жилищного законодательства, регулирующих охрану материнства и детства, прав несовершеннолетних, пенсионеров, инвалидов, обеспечивающие их социальную защиту;

знание основ законодательства по пенсионному обеспечению и социальному обслуживанию населения;

знание основ уголовного и гражданского права;

знание порядка и организации опеки, попечительства, усыновления, лишения родительских прав, направления в специальные учебные заведения;

знание организации медико-социальной работы, санитарного просвещения и пропаганды здорового образа жизни;

знание особенностей социальной экологии, методов оценки состояния окружающей среды;

знание актуальных проблем геронтологии, специфики социальной работы с этим контингентом;

знание методов социальной статистики;

знание опыта деятельности территориальных органов и центров социальной защиты населения;

понимание роли физической культуры в человеческой жизнедеятельности, представление о способах приобретения, хранения и передачи базисных ценностей физической культуры и подготовке специалиста;

знание основ физической культуры и здорового образа жизни;

понимание смысла взаимоотношения духовного и телесного, биологического и социального начал в человеке, отношения человека к природе и возникших в современную эпоху противоречий и кризисных явлений существования человека в природе;

знание роли физической культуры и спорта, параолимпийских игр в социализации людей, попавших в трудную жизненную ситуацию (дети группы риска, инвалиды и т.д.);

знание основ адаптивной физической культуры;

знание социально-биологических основ физической культуры;

знание законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте;

знание особенностей использования физкультурно-оздоровительных средств для оптимизации своей работоспособности;

знание основ общей и специальной подготовки в системе физического воспитания;

знание основ профессионально-прикладной физической подготовки специалиста социальной работы;

знание роли современных физкультурно-оздоровительных технологий в обеспечении и сохранении здоровья;

знание методов обучения и способы выполнения физических упражнений и двигательных действий;

знание методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание);

знание простейших методик самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической активности для их направленной коррекции;

знание методик составления индивидуальных физкультурно-оздоровительных программ (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.);

знание методик проведения учебно-тренировочного занятия;
знание методов регулирования психоэмоционального состояния при занятиях физической культурой и спортом;
знание средств и методов мышечной релаксации в спорте;
знание методик самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма.

4.2. Профессиональные умения и навыки, в том числе физической культуры и здоровьесбережения:

умение использовать передовой отечественный и зарубежный опыт социальной работы;

умение обеспечивать посредничество, с одной стороны, между личностью и семьей, с другой, – между различными общественными и государственными структурами;

умение обеспечить связь между личностью и микросредой, детьми и взрослыми, семьей и обществом;

умение оказать влияние на отношения между людьми и ситуацию в малой группе, стимулировать «клиента» к выполнению социально значимой деятельности;

умение дать психологическую характеристику личности (ее темперамента, способностей и т.п.), интерпретацию собственного психического состояния, владение приемами психодиагностики, психического консультирования, психической саморегуляции, социально-психологической коррекции;

владение основами психологического анализа;

владение навыками анализа учебно-воспитательных ситуаций, определения и решения педагогических задач;

умение вести организационно-управленческую, исследовательско-аналитическую, научно-педагогическую и практическую деятельность на различных профессиональных объектах;

умение оказать первую медицинскую помощь;

владение методикой и технологией социального прогнозирования и проектирования, умение использовать полученные знания в реальных социальных проектах;

владение процедурой и методами социальных инноваций, творческое использование инноваций в практике социальной работы;

умение организовывать медико-социальное обслуживание людей пожилого и старческого возраста, разрешать актуальные проблемы геронтологии;

владение методикой исследовательской работы при анализе конкретных явлений и процессов в социальной сфере, умение использовать и внедрять полученные результаты исследования;

умение применять научное представление о природе и путях предупреждения и коррекции социальных девиаций, знание основ социальной работы с девиантами и представителями групп риска;

умение применять полученные знания в решении современных проблем занятости населения, вести социальную работу среди безработных, мигрантов, оказывать им моральную и материальную поддержку, помощь в трудоустройстве, владение методикой социальной реабилитации;

умение применять методы социальной статистики, использовать статистические измерения в социальной работе;

умение использовать углубленные знания специальных разделов психологии и педагогики социальной работы;

умение вести социальную работу с учетом современной этнографической и демографической ситуации;

умение использовать опыт деятельности территориальных органов и центров социальной защиты населения в практической работе;

умение использовать в практической деятельности особенности специализированной подготовки (организация помощи населению, социальная работа с молодежью, семьями и детьми, социальная реабилитация и трудотерапия, геронтология, работа с пожилыми людьми и инвалидами, организа-

ции пенсионного обеспечения населения, экономика и менеджмент в социальной сфере);

умение использовать методы и способы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, самостоятельно применять их;

умение провести беседу и убедить людей, попавших в трудную жизненную ситуацию, в положительной роли физической культуры и спорта, Паралимпийских игр в социализации человека;

умение использовать законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте в решении социальных проблем;

умение осуществлять посредничество между «клиентом» или их группой и специалистами физической культуры и спорта, в том числе лечебной физической культуры, адаптивной физической культуры, физической реабилитации, валеологами и др.;

умение использовать физкультурно-оздоровительные средства для оптимизации своей работоспособности;

умение использовать современные физкультурно-оздоровительные технологии в обеспечении, сохранении и укреплении здоровья;

умение использовать методы обучения и способы выполнения физических упражнений и двигательных действий;

умение использовать методику эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание);

умение пользоваться простейшими методами самооценки работоспособности, усталости, утомления и применять средства физической активности для их направленной коррекции;

умение составлять и применять методику индивидуальных физкультурно-оздоровительных программ (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.);

умение составить методику проведения учебно-тренировочного занятия и провести его;

умение использовать методы регулирования психоэмоционального состояния при занятиях физической культурой и спортом;

умение использовать средства и методы мышечной релаксации в спорте;

умение составлять методику самостоятельных занятий, проводить их и осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма;

умение составить и провести массовое физкультурно-спортивное и оздоровительное мероприятие в социальном учреждении (социальный приют, интернат и т.п.).

4.3. Основные физические качества – быстрота, выносливость, сила.

4.4. Основные психофизические возможности – восприятие, память, воображение, сдержанность, способность быстро принимать решение, уметь работать с нетактичными клиентами, способность четко выполнять свои обязанности в условиях эмоционального напряжения, хорошая реакция, способность выполнять работу длительно.

4.5. Основные профессионально значимые личностные качества – коммуникабельность, эмпатичность, принципиальность, доброта, сострадание, сопереживание, красноречивость.

4.6. Психоаналитические качества – самоконтроль, самокритичность, самооценка.

5. Подготовка и сфера использования специалиста социальной работы.

5.1. Возможность сочетания специальностей – при соответствующей дополнительной подготовке специалист социальной работы может работать социальным педагогом, психологом и социологом.

В рамках специальности «Социальная работа» существуют следующие специализации: «Социальный семейный педагог или работник семейного профиля», «Общинный» (сельский) социальный педагог или социальный работник», «Специалист по социальной работе с детьми и молодежью», «Специалист по организации культурного досуга», «Валеолог, специалист по охране здоровья», «Социальный эколог» и др.

5.2. Учреждения для подготовки специалистов – университеты, институты, академии, отраслевые вузы (медицинские, педагогические и т.д.).

5.3. Формы повышения квалификации – факультеты повышения квалификации, аспирантура, докторантура.

Приложение 2

**Модельные характеристики физической подготовленности
специалиста по социальной работе 18 – 39 лет**

Двигательные тесты	М у ж ч и н ы у р о в е н ь			Ж е н щ и н ы у р о в е н ь		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Бег 100 м, с.	13,2	14,3	15,4	15,7	17,2	18,7
Бег 2000/3000 м, мин/с.	12.00	13.30	15.00	9.15	10.50	12.30
Подтягивание туло- вища, кол-во раз	17	11	6			
Поднимание туло- вища из положения лежа, кол-во раз				40	30	20
Прыжок в длину с	240	220	200	180	160	145

места, см						
Метание гранаты, мет.	46.0	39.0	32.0	28.0	20.0	13.0
Плавание 50 м./с.	41,0	55,0	76,0	46,0	70,0	90,0

**Модельные характеристики физической подготовленности
специалиста по социальной работе**

Двигательные тесты	М у ж ч и н ы (40 – 49 лет)			Ж е н щ и н ы (40 – 44 лет)		
	у р о в е н ь					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Бег 60 м, с.	8,9	10,0	11,3	11,5	12,5	13,5
Бег 2000 м., мин/с.	8.10	9.00	11.00	10.00	11.30	13.30
Подтягивание туловища, кол-во раз	14	8	2			
Поднимание туловища из положения лежа, кол-во раз				30	20	10
Метание гранаты, мет.	38.0	28.0	18.0	25.0	18.0	13.0
Плавание 50 м./с.	45,5	60,0	80,0	53,0	75,0	90,0

**Модельные характеристики физической подготовленности
специалиста по социальной работе**

Двигательные тесты	М у ж ч и н ы (50 – 60 лет)			Ж е н щ и н ы (45 – 55 лет)		
	у р о в е н ь					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Бег 2000 м, мин/с.	9.30	11.30	13.30	10.30	12,30	14.30
Подтягивание туловища, кол-во раз	10	5	1			
Поднимание туловища из положения лежа, кол-во раз				20	10	2
Метание гранаты, мет.	31.0	21.0	11.0	20.0	12.0	6.0
Плавание 50 м./с.	50,0	70,0	90,0	67,0	85,0	100,0

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Введение</i>	3
I. Обоснование физической культуры в профессиональной деятельности специалиста по социальной работе.....	5
II. Теоретические основы тренировки как основной организационной формы физической активности.....	19
III. Развитие физических качеств у специалиста по социальной работе..	31
IV. Оценка и величина нагрузки.....	42
V. Характеристика основных форм оздоровительной физической культу-	

ры.....	45
Литература.....	54
Приложение.....	56