

Федеральное агентство по образованию  
Омский государственный педагогический университет

**М. Л. Двойнин,  
Е. И. Смирнова,  
Е. А. Пантюхова**

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ  
ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
В ВУЗЕ**

Учебное пособие

Омск  
2010

ББК 74.580.26я7  
Д 241

Печатается по решению редакционно-издательского совета Омского государственного педагогического университета

**Двойнин, М. Л.**

Д 241 Совершенствование процесса обучения физической культуре в вузе: учебное пособие / М. Л. Двойнин, Е. И. Смирнова, Е. А. Пантюхова. – Омск: Из-во ОмГПУ, 2010. – 60 с.

ISBN 978-5-8268-1452-9

Учебное пособие отражает тенденции модернизации высшего профессионального педагогического образования. Рассматриваются методологические аспекты формирования личности в образовательном пространстве физической культуры и спорта. Физическая культура, как часть общечеловеческой, влияет на «телесное» и духовное становление студентов. В практическом разделе пособия приведены различные физические упражнения. Они дифференцированы по гендерному принципу.

Учебное пособие полезно студентам для физического самосовершенствования. Оно расширяет вариативный компонент учебной программы по физической культуре. Это позволяет преподавателям повышать интерес к занятиям, стимулировать ценностное отношение к физической культуре будущих специалистов.

ББК 74.580.226я7

ISBN 978-5-8268-1452-9

© Двойнин М. Л., Смирнова Е. И.,  
Пантюхова Е. А., 2010  
© Омский государственный  
педагогический университет, 2010

# Содержание

<b>Введение .....</b>	<b>4</b>
<b>Глава I.</b>	
<b>Формирование личности в пространстве физической культуры и спорта</b>	
1.1. Эстетический потенциал спортивной деятельности.....	6
1.2. Педагогическое общение на занятиях физической культурой .....	10
1.3. Воспитание личности в спорте .....	13
1.4. Адаптационный эффект физических упражнений.....	22
1.5. Оздоровительные виды физической активности студентов .....	27
<b>Глава II.</b>	
<b>Физические упражнения различной направленности</b>	
2.1. Комплекс упражнений калланетики.....	31
2.2. Комплекс упражнений пилатеса .....	35
2.3. Комплекс упражнений йоги .....	36
2.4. Общая физическая подготовка с отягощениями .....	40
<b>Глава III.</b>	
<b>Бодибилдинг для начинающих</b>	
3.1. Комплекс упражнений на растягивание .....	43
3.2. Упражнения для юношей .....	45
3.3. Упражнения для девушек .....	47
3.4. Упражнения для развития гибкости.....	48
<b>Глава IV.</b>	
<b>Бодибилдинг на этапе совершенствования</b>	
4.1. Упражнения для юношей .....	50
4.2. Упражнения для девушек .....	53
<b>Заключение .....</b>	<b>56</b>
<b>Библиография .....</b>	<b>57</b>

## ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура является частью культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на поддержание здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики.

Физическое воспитание – это педагогический процесс, который направлен на совершенствование форм и функций организма человека, формирование двигательных навыков, умений, связанных с ними знаний, а также на воспитание физических качеств. Физическое воспитание связано с другими сторонами воспитания – нравственной, эстетической, производственной, трудовой.

Целью физического воспитания в вузе является повышение уровня физической культуры студентов, психофизической надежности и профессиональной работоспособности будущих специалистов, вооружение студентов знаниями о методах использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для самоподготовки, сохранения и укрепления здоровья.

Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения и осуществляется как в учебное, так и во внеучебное время.

Занятия в оздоровительных группах физической культуры во внеучебное время, наряду с учебными занятиями, направлены на обеспечение необходимого уровня двигательной активности и выполнение требований программы по физической культуре в вузе с учетом индивидуальных интересов и уровня физической подготовленности студентов.

В ряде исследований установлено, что у студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие престижных установок, высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики. У них наблюдается более высокая эмоциональ-

ная устойчивость, выдержка. Им в большей степени свойствен оптимизм, энергия, среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих повести за собой коллектив. Этой группе студентов в большей степени присущи чувство долга, добросовестность, собранность.

Эти данные подчеркивают положительное воздействие систематических занятий физической культурой и спортом на характерологические особенности личности студентов.

Конкретные направления и организационные формы использования массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий в условиях высшего учебного заведения зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся, а также от имеющейся спортивной базы, традиций вуза.

В условиях свободы выбора студентом деятельности и самостоятельной стратегии общекультурной подготовки предполагается возможность самоопределения студента (посещение академических занятий, спортивной секции или занятий оздоровительными видами физических упражнений).

В пособии представлены материалы для занятий в тренажерных залах и различными оздоровительными программами. Они ориентированы на студентов, содержат конкретные упражнения и методические указания.

Гендерный подход к выполнению заданий учитывает специфику педагогических вузов. Отдельными упражнениями при соответствующей подготовке студенты могут заниматься самостоятельно (как в учебное, так и во внеучебное время).

Структура и содержание пособия отражают дидактические принципы: от простого к сложному, учет возрастных, половых и индивидуальных особенностей, системности. Оно принесет несомненную пользу студентам, инструкторам и преподавателям физической культуры.

Пособие написано в соответствии с учебной программой по физической культуре для студентов педагогического вуза. Оно углубляет знания и умения студентов, способствует лучшему усвоению раздела программы «Методико-практические занятия».

# Глава I

## ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ В ПРОСТРАНСТВЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Физкультура и спорт являются особой сферой жизнедеятельности человека, частью культурного пространства общества. Личность ориентируется на предъявляемые ценности, определяет свое отношение к ним и включается в деятельность. В зависимости от смысла, которым наделяется процесс деятельности и ожидаемый результат, формируется потребностно-мотивационная сфера, актуализируются избирательные способности личности.

Физическая культура и спорт, как и любая деятельность, функционируют в контексте социальных условий и норм. Это способствует реализации их разнообразных функций: здоровьесберегающей, досуговой, эталонной, воспитательной, образовательной и др.

Личность с разной эффективностью интериоризирует ценности физической культуры и спорта. Одним из факторов успеха является одаренность человека, которая рассматривается как степень выраженности таланта. Речь идет о качестве овладения движениями, их комбинациях в меняющихся условиях, обогащении двигательным фондом. Критерии оценки этого процесса зависят от цели, содержания, формы и методов занятий, типов образовательных учреждений, структурного уровня (спорт высших достижений, массовый, для лиц с отклонениями в здоровье и др.), способов организации, объективных и субъективных факторов.

### 1.1. Эстетический потенциал спортивной деятельности

Пьер де Кубертэн, основатель современного олимпийского движения, написал «Оду спорту», первая строка которой гласит: «*О, спорт, ты – красота!*» [16].

Но всем ли доступна эта красота? Требуется ли это определенного уровня интеллектуального и эстетического развития человека? Каким образом воспринимается прекрасное в спорте? Один и тот же человек, присутствуя на соревнованиях по различным видам спорта, не может воспринимать их с одинаковым интересом и волнением. Можно предположить, что горнолыжный спорт более красив в глазах людей, которым нравятся горные пейзажи, а виндсёрфинг – для тех, кто предпочитает морские пейзажи.

Участником любых соревнований является спортсмен, как правило, человек, атлетически более развитый, чем обычные люди. Не ограничивается ли понимание прекрасного в спорте стремлением людей к физическому совершенству? Представление о теле человека, как части прекрасного в природе, уходит корнями в древность. У большинства народов существовал культ здоровья и красоты физического развития. Эстетика спорта может быть связана и с красотой движения. Однако и в этом случае она воспринимается зрителями по-разному, так как каждый индивидуально оценивает форму, ритм выступления, плавность движения, осанку спортсмена, прилагаемое им усилие.

Спорту и искусству присущ созидательный, творческий характер, который сопровождается различными эмоциями. Спортсмен в процессе соревнования уподобляется выступающему на сцене музыканту или актеру. Следует отметить и сходство реакций зрителей. На стадионах и в спортивных залах вступают в действие законы театра: умение вести себя на публике, устанавливать с нею контакт и подчинять своему таланту. Публика ведет себя на спортивных соревнованиях так же, как на спектаклях: аплодирует тем спортсменам, кто демонстрирует ожидаемые личностные качества и высокое мастерство.

Однако театр и спортивное состязание не являются тождественными. Театральное действие предполагает зрителей, а для спортивного соревнования присутствие зрителей не обязательно. Конечно, есть ряд ситуаций, где зрелищная сторона – главная. Например, показательные выступления спортсменов (фигуристов и гимнастов). В этом случае собственно спортивной борьбы нет. Вместо нее чаще всего демонстрируется поставленное режиссером (тренером) действие, имитирующее состязание или выражающее в определенной символике ценности спорта. Искусство и спорт объединяют также общие понятия. Мастерство спортсмена отражают с помощью таких слов, как «гармония», «изящество», «ритм», «плавность», «равновесие», «точность» и т. д. Они же применимы и для оценки художественных произведений, выступления танцоров, музыкантов и т. д.

Эстетические компоненты всегда присутствуют в спорте. В одних спортивных дисциплинах они рассматриваются как существенные, поощряются, в других им не придается особого значения. Связь художественной гимнастики с такими видами искусства, как музыка и танец способствует эстетическому воспитанию занимающихся. Она осуществляется не только в согласовании движения с размером и темпом музыкального сопровождения. Необходимо правильно понимать музыку и выполнять движения в соответствии с её содержанием и формой. Эмоциональная выразительность, четкость и ритмичность действий, красочность предметов и костюмов приближает художественную гимнастику к искусству.

Наряду с художественной гимнастикой можно отметить фигурное катание. С музыки начинается рождение новой программы для фигуриста. Какой она будет – драматической, романтической, лирической – определит музыка, она обеспечит успех или неуспех выступления спортсмена. Определенную роль играет и узнаваемость мелодии зрителями. Нельзя сделать драматический танец под сложную, незнакомую широкой публике музыку или кататься, используя произведение, узнаваемое только профессиональными музыкантами. Вершиной эстетического восприятия фигурного катания являются танцы на льду. Здесь отдельный элемент или комбинация сами по себе ничего не решают. В танце нужен определенный класс катания на протяжении всего отведенного для выступления времени. И зависит это не только от техники, но и от хореографической культуры движений. Эстетическим зрелищем следует считать спортивную гимнастику, прыжки в воду, акробатику, синхронное плавание, шахматы. Раздел шахматной композиции, составление этюдов и задач можно назвать искусством «шахматной поэзии».

Можно ли спорт рассматривать как процесс отражения действительности в художественных образах, создаваемых спортсменом? Оценивая выступления выдающихся спортсменов, можно согласиться, что они творцы ярких художественных образов, только используют специфические средства выразительности. Например, фигуристы или гимнасты осуществляют это с помощью движений, чем достигают определенной смысловой интонации. В силу специфики спортивной деятельности при определении победителя не учитывается умение спортсмена создать образ, за исключением оценки «за артистичность» у фигуристов. Если спортсмен считает главным создание художественного образа с помощью движений, это мешает решению более важных задач, диктуемых логикой спортивного состязания.



Исторический контекст развития Олимпийского движения позволяет увидеть тенденцию взаимопроникновения спорта и искусства. В различных видах олимпийской программы превосходства добывались разные атлеты, но оливковый венок победителя получал лишь один из них. Каждая олимпиада должна была иметь лишь одного победителя, именем которого и называлась впоследствии. На счастливых победителей судьи возлагали венки в Олимпии, в храме Зевса, и оттуда они, сопровождаемые пением и музыкой, начинали свое шествие через священную рощу. Все облачались в тканые золотом и серебром праздничные одежды, сияние солнца отражалось в сокровищах и драгоценностях, которые несли делегации государств и городов, входящих в Древнюю Грецию. При этом в честь победителей звучали песенные экспромты и пели импровизированные хоры. Поэты читали стихи и гимны, сложенные в честь игр, ораторы прославляли их в речах.

Стремясь возродить традиции античных олимпийских игр, Пьер де Кубертен (1896 г.) предложил проводить на современных играх конкурсы искусств. Его предложение было поддержано Международным олимпийским комитетом (1906 г.). Впервые конкурсы искусств проводились на 5-х Олимпийских играх в Стокгольме (1912 г.), а затем входили в программу Олимпиад до 1948 г. На конкурсы представлялись произведения архитектуры, литературы, музыки, живописи и скульптуры. Произведения лауреатов конкурсов отмечались олимпийскими медалями. Сам П. де Кубертэн являлся участником первого конкурса и получил по разделу литературы золотую медаль за «Оду спорту».

В 1954 г. МОК принял решение о замене конкурсов искусств выставками изящных искусств. Их тематику составляли архитектура, литература, музыка, живопись, скульптура, фотография и спортивная филателия. Культурная программа XXII Олимпийских игр, состоявшихся в Москве в 1980 г., продолжалась с июля 1979 г. по октябрь 1980 г. В культурном центре Олимпийской деревни участники и гости могли встретиться с мастерами музыки и кино, цирка и эстрады, артистической молодежью. Специалисты разработали (впервые в истории олимпиад) модели развлекательной программы, обеспечивающие спортсменам снятие предстартовых стрессовых нагрузок и позволяющие создать участникам игр оптимальные условия для отдыха и психологической разрядки. Культурная программа включала и комплекс разнообразных выставок, экспозиций, кинофестивалей, вернисажей, аттракционов, карнавалов, кавалькад, массовых празднеств. Организаторы игр стремились к тому, чтобы Олимпиада – 80 вошла в историю не только как выдающееся спортивное событие, но и как незабываемый праздник искусств, воплотивший гуманистические идеи всемирного олимпийского движения.