

СЛЕДСТВЕННЫЙ КОМИТЕТ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЁННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКАЯ АКАДЕМИЯ СЛЕДСТВЕННОГО КОМИТЕТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»
Кафедра физической и специальной подготовки

К.Н. ДЕМЕНТЬЕВ, Ю.Н. ЛОСЕВ

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ
НАПРАВЛЕННОСТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ В
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ
СЛЕДСТВЕННОГО КОМИТЕТА РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Учебно-методическое пособие

Санкт-Петербург
2017

Дементьев К.Н., Лосев Ю.Н. Спортивно-оздоровительная направленность самостоятельной физической тренировки в профессионально-прикладной физической подготовке сотрудников Следственного комитета Российской Федерации: учебно-методическое пособие / К.Н. Дементьев, Ю.Н. Лосев / СПб.: ФГКОУ ВО «Санкт-Петербургская академия Следственного комитета Российской Федерации», 2017. – 85 с.

Пособие предназначено, прежде всего, преподавателям кафедр физической и специальной подготовки, но может быть использовано студентами и слушателями при самостоятельной подготовке к теоретическим и методическим занятиям по учебной дисциплине «Физическая культура».

В учебно-методическом пособии в рамках ФГОС ВО 3+ реализуются следующие компетенции: ОК-8.

Авторами пособия являются: кандидат педагогических наук, профессор, подполковник юстиции К.Н. Дементьев (Введение, 1, 2, 3, 4); кандидат педагогических наук, полковник юстиции Ю.Н. Лосев (Введение, 4.1, 4.2, 4.3, 4.4).

Рецензенты:

1. Сигов Н.Д. – профессор кафедры физической подготовки ФГКОУ ВО «Санкт-Петербургский имени В.Б.Бобкова филиал Российской таможенной академии», кандидат педагогических наук, доцент.

2. Кутузов А.В. – заведующий кафедрой государственно-правовых дисциплин ФГКОУ ВО «Санкт-Петербургская академия Следственного комитета Российской Федерации», доктор исторических наук, доцент, действительный член Академии военно-исторических наук.

© Дементьев К.Н., Лосев Ю.Н., 2017

© Санкт-Петербургская академия

.Следственного комитета, 2017

ВВЕДЕНИЕ

Физическое воспитание всегда было одним из средств подготовки человека к трудовой деятельности и приспособления к социальной среде. Игровое воспроизведение охоты, трудовых процессов в древних ритуальных состязаниях – один из способов совершенствования трудовых навыков и физического воспитания молодежи на начальных стадиях развития человеческого общества. Со временем люди перешли от простого копирования физических нагрузок и технических приемов трудовых процессов в играх к более широкой тематике игр с определенными правилами и к созданию искусственных спортивно-игровых снарядов – элементов современной физической культуры и спорта.

Параллельно развивалась и военно-прикладная физическая подготовка, которая проводилась для определенных слоев общества и особенно четко просматривалась при рабовладельческом и феодальном строе. Она оказала некоторое влияние на содержание и методику прикладной физической подготовки человека к труду.

В позднем средневековье элементы психофизической подготовки к профессиональному труду уже присутствуют в ряде систем воспитания и образования молодежи. На роль физических упражнений в подготовке подрастающего поколения к труду обращали внимание выдающиеся педагоги XV-XIX вв. Франсуа Рабле (1494-1553), Джон Локк (1632-1704), Иоганн Песталоцци (1746-1827.), Иоганн Христофор Гутс-Мутс (1759-1839), Жорж Домени (1850-1917).

Именно в этот период возникало и формировалось самостоятельное направление в изучении психофизических возможностей человека с целью наиболее продуктивного его использования на производстве. На рубеже XIX-XX в.в. в США развивалась система организации труда и управления производством, получившая название «тейлоризм», в основе которой было

широкое применение достижений науки и техники с целью извлечения максимума прибавочной стоимости за счет совершенствования и использования функциональных возможностей человека.

В 20-30-х г.г. XX в. в нашей стране была опубликована серия работ, в которых рассматривались вопросы направленного использования средств физической культуры для быстрого и качественного освоения трудовых навыков, повышения эффективности труда, активного отдыха и профилактики профессиональных заболеваний. В последующие годы этот опыт нашел применение при разработке основ научной организации труда и, в частности, при формировании самостоятельного направления – специальной психофизической подготовки человека к конкретному виду профессионального труда. В теории и практике физического воспитания такая специальная подготовка получила название профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

Для чего нужна будущему специалисту специальная психофизическая подготовка к профессии? Это связано с влиянием современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека, с изменением функциональной роли человека в современном производственном процессе и другими факторами, которые будут рассмотрены ниже.

Чем дальше развивается научно-техническая мысль, тем больше человека окружает искусственная техническая среда. Медики и биологи обращают особое внимание на ряд явлений, отрицательно сказывающихся не только на здоровье человека, но и его профессиональной работоспособности, а именно: детренированность организма из-за недостатка двигательной активности, напряженное эмоциональное состояние человека в процессе его повседневного труда, неблагоприятное влияние внешней среды. Эти факторы по-разному воздействуют на людей, но общее для всех то, что естественная физиологическая адаптация человека не успевает за ускорением темпов и изменением условий современной жизни. Отсюда постоянное эмоциональное

возбуждение, нервно-психическая усталость и утомление, а значит, снижение работоспособности и возможное возникновение заболеваний. Профилактикой негативных воздействий на организм человека технизации труда и быта занимаются специалисты различного профиля, в том числе специалисты физической культуры. Они исследуют функциональные возможности здорового человека и резервы повышения его работоспособности в различных условиях, чтобы использовать адаптационные возможности организма в специализированной подготовке. Примерами подобной адаптации служат высокий уровень специальной психофизической подготовленности космонавтов к работе в космосе и выдающиеся достижения спортсменов в различных видах спорта, зачастую превышающие сложившиеся представления о возможностях организма человека. Поэтому при подготовке молодежи к современным видам труда важно использовать уже проверенный опыт направленного применения средств физической культуры и спорта для повышения функциональных способностей, необходимых в профессиональной деятельности [40, 44, 45].

Изменение места и функциональной роли человека в современном производственном процессе требует его направленной психофизической подготовки, так как уменьшение доли физического труда совершенно не снимает требования к психофизической подготовленности работников, хотя изменяет ее структуру [5, 18]. Это связано с тем, что если раньше темп и ритм трудового процесса задавал сам человек через управляемую им технику, то теперь их определяет технология производства, к которой человек должен приспособлять свой труд. Это существенно меняет его место и роль в производственном процессе, человек как бы становится над производственным процессом, однако его значение в производстве еще более возрастает. Это связано с тем, что объектом непосредственных трудовых усилий становится разумное использование большого объема овеществленного труда – все усложняющихся машин, автоматических систем, их постоянное

совершенствование. Значительно повышается ответственность человека за результаты труда. Изменение структуры трудовых усилий и функциональной роли человека повысило требования к чувствительно-двигательной деятельности работника современного производства, особенно в отношении устойчивости внимания, быстроты и точности его реакции. Кроме того, современный специалист высшей квалификации руководит не только техникой, но и высококвалифицированными людьми. Социологические исследования свидетельствуют, что именно работа с людьми, руководство людьми утомляет больше всего [32]. Все это предъявляет дополнительные требования к активному формированию психофизических способностей посредством направленного использования физических упражнений. Спорт и особенно спортивные игры, виды единоборств моделируют разнообразные жизненные ситуации взаимоотношений людей на фоне экстремальных психофизических нагрузок. Многочисленные примеры показывают, что в процессе регулярных занятий спортом воспитываются не только необходимые физические качества, но и психологические свойства личности, которые способствуют адаптации молодых людей в коллективе, выполнению в нем роли лидера, руководителя.

Влияние необходимости перемены и разделения труда на содержание психофизической подготовки будущего специалиста проявляется в направленности и содержании специализированной подготовки человека к трудовой деятельности. Постоянное преобразование технико-технологической основы производства, изменение ориентиров в экономике и политике нередко приводит к необходимости менять профессию. Не случайно в своде международных прогнозов, вышедшем в 80-е г.г., «Мир в 2000 году» указывается: «К тому времени мобильность в профессии достигнет такой степени, что каждый работающий будет готов в течение жизни сменить профессию по меньшей мере трижды». Этот прогноз уже сейчас подтвердился для значительной части производителей. Непрестанно повышается потребность в переквалификации, переподготовке и смене специальности. Между тем такая

смена деятельности требует, как разносторонних способностей, так и физического совершенства, которого можно достичь в процессе специализированной, в том числе и психофизической, подготовки.

Известно, что значительный экономический эффект может быть достигнут при узкой специализации труда. Однако чрезмерное разделение и излишне узкая специализация; как правило, делают труд монотонным и утомительным и увеличивают число профессиональных заболеваний и травм. В тех случаях, когда требования узкой специализации диктуются производственной необходимостью, можно применить комплекс активных мероприятий, в том числе средства физической культуры и спорта. Разносторонняя и специальная физическая подготовка в подобной ситуации способствует более быстрому освоению смежных профессий и свободной перемены труда, создавая для этого качественные предпосылки – широкий диапазон знаний и функциональных возможностей, двигательная культура.

Обеспечить высокий уровень интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов – одна из прямых задач профессионально направленной психофизической подготовки.

В силу того, что в современном процессе производства участвует огромная масса овеществленного труда, каждая минута потерянного времени (из-за пониженной работоспособности или недостаточной двигательной активности, или высокой утомляемости) влияет не только на индивидуальную, но и на общественную производительность труда. Производительность труда и его интенсивность – две стороны единого процесса, направленного на увеличение массы продуктов труда. Между тем, общественно необходимый уровень интенсивности труда, который имеет свои физиологические и социальные границы, не должен превышать пределов, определяемых требованиями нормального воспроизводства рабочей силы к следующему рабочему дню или циклу работы, так как превышение физиологической границы влечет за собой ускоренный износ человека как рабочей силы. Именно

поэтому интенсивность труда каждого работника всегда ограничивается его физическими возможностями. Но эти возможности, т.е. физиологические границы интенсивности труда человека, весьма эластичны и могут быть изменены при направленном применении средств физической культуры и спорта. Методически правильно организованные занятия оказывают благотворное влияние на интенсивность и производительность труда. Это связано с тем, что у занимающихся физической культурой и спортом уровень функциональных возможностей, физическая и эмоциональная устойчивость, координация движений значительно выше средних величин. Кроме того, они обладают быстрой вработываемостью, способностью к длительному сохранению оптимального темпа, скорости и экономичности рабочих движений и действий [7, 8].

Обеспечение психофизической надежности будущих специалистов в избранном виде профессионального труда – важнейшая задача профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Понятие «качество специалиста» включает не только знания, умения в профессиональной сфере, но и психофизическую пригодность, которая зависит от уровня физической подготовленности. Повышать общую и прикладную физическую подготовку обучающихся в учебное время в вузе можно до определенного предела. Если обучающийся до поступления в вуз не имел необходимой физической подготовленности и ему недостает обязательных учебных занятий, он должен повысить ее с помощью различных внеучебных форм занятий физической культурой, в том числе и самостоятельной физической тренировкой. Ведь из-за слабой физической подготовленности могут возникнуть неблагоприятные ситуации в период учебных практик, стажировок. Кроме того, физически и психически плохо подготовленных выпускников вузов нельзя использовать при работе по специальности на разных участках производства. Это также проявляется и в недостаточной профессиональной «отдаче» или вынужденной неоправданной смене

профессии, что приводит к определенным экономическим и моральным издержкам в подготовке специалистов. В экономической литературе по этому поводу отмечено, что если человек обладает знаниями и профессиональным опытом, но не имеет необходимых физических способностей, чтобы трудиться, то его нельзя относить к трудовым ресурсам. Вот почему каждый будущий специалист должен заблаговременно и активно готовиться к избранной профессии, целенаправленно развивать те физические и психические качества, которые определяют психофизическую надежность и успех в его будущей профессиональной деятельности. Проблема заблаговременной профессионально направленной психофизической подготовки является наиболее актуальной именно в высших учебных заведениях силовых ведомств.

1. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ВУЗЕ

1.1. Определение понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка», ее цель и задачи

В существующей специальной литературе имеются различные формулировки, определяющие понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка». В данной главе используется упрощенная формулировка, не искажающая само понятие. Профессионально-прикладная физическая подготовка – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

Современный труд требует значительного напряжения умственных, психических и физических сил, повышенной координации движений работников в любой сфере труда. Но каждая профессия диктует свой уровень развития психофизических качеств, свой перечень профессионально-прикладных умений и навыков. Эти отличия и отражаются в цели и задачах

ППФП как самостоятельного раздела учебной дисциплины «Физическая культура».

Профессиональная физическая подготовка подразумевает комплексное освоение физических упражнений. Возрастание роли физической пригодности будущих специалистов ставит вопрос о поиске путей оптимизации соотношения физического воспитания с профессиональной деятельностью.

Формирование средствами физического воспитания профессиональных качеств и навыков, повышение устойчивости организма к различным профессиональным заболеваниям имеет место во многих видах трудовой деятельности.

Итак, цель ППФП – психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности. Для достижения этой цели, необходимо создать у будущих специалистов психофизические предпосылки и готовность:

- к ускорению профессионального обучения;
- к достижению высокопроизводительного труда в избранной профессии;
- к предупреждению профессиональных заболеваний и травматизма, обеспечению профессионального долголетия;
- к использованию средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления общей и профессиональной работоспособности в служебное и свободное время;
- к выполнению служебных и общественных функций по внедрению физической культуры и спорта в коллективе.

Конкретные задачи ППФП специалиста определяются особенностями их будущей профессиональной деятельности и состоят в том, чтобы:

- формировать необходимые прикладные знания,
- осваивать прикладные умения и навыки;
- воспитывать прикладные психофизические качества;
- воспитывать прикладные специальные качества.

Остановимся несколько подробнее на смысловом содержании перечисленных конкретных задач.

Прикладные знания имеют непосредственную связь с будущей профессиональной деятельностью, их можно получить в процессе физического воспитания, на лекциях по учебной дисциплине «Физическая культура», во время кратких методических бесед и установок на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях, путем самостоятельного изучения литературы. Специфические прикладные знания о необходимой психофизической подготовленности можно получить также в учебном материале и по другим дисциплинам («Безопасность жизнедеятельности», «Личная безопасность сотрудника Следственного комитета Российской Федерации» и др.). Следует отметить, что знания о закономерностях повышения спортивной работоспособности имеют единую психофизиологическую основу с знаниями о достижении и поддержании высокой профессиональной работоспособности человека в сфере труда, воинской службы.

Возьмите пример со спортсменами-альпинистами. В ходе своей спортивной практики они узнают многие сведения о влиянии горной гипоксии (недостаток кислорода) на организм человека, о путях преодоления ее и т.п. Эти же знания необходимы геодезистам, геологам, инженерам-мостовикам, инженерам-путейцам, военнослужащим горнострелковых подразделений, выполняющим действия в горах. Можно привести еще массу подобных примеров о прикладных знаниях, которые приобретаются в спортивной практике и могут быть использованы специалистами различного профиля в своей работе.

Прикладные умения и навыки обеспечивают безопасность в быту и при выполнении определенных профессиональных видов работ, способствуют быстрому и экономичному выполнению действий при решении учебно-боевых задач (плавание, ходьба на лыжах, гребля, управление автотранспортом,

езда на лошади и др.). Естественно, что этими умениями и навыками лучше владеет человек, занимающийся прикладными видами спорта: туризмом, автототоспортом, водными и различными видами конного спорта, военно-спортивными многоборьями и т.д.

Прикладные психофизические качества – это обширный перечень необходимых для каждой профессиональной группы прикладных физических и психических качеств, которые можно формировать при занятиях различными видами спорта.

Прикладные физические качества – быстрота, сила, выносливость, ловкость необходимы во многих видах профессиональной деятельности, где специалистам для качественного выполнения работы требуется или повышенная общая выносливость, или быстрота, или сила отдельных групп мышц, или ловкость. Заблаговременное акцентированное формирование этих прикладных качеств в процессе физического воспитания до профессионально требуемого уровня и является одной из задач ППФП.

Прикладные психические качества и свойства личности, необходимые будущему специалисту, могут формироваться и на учебно-тренировочных занятиях, и самостоятельно. Нельзя сделать человека смелым, мужественным, уверенным с помощью одних разговоров. Его обязательно надо ставить в условия, когда требуется проявить эти качества. Именно на спортивных тренировках, при регулярных самостоятельных занятиях физическими упражнениями могут быть созданы условия, при которых проявляются такие волевые качества, как настойчивость, решительность, смелость, выдержка, самообладание, самодисциплина.

Направленным подбором упражнений, выбором видов спорта, спортивных игр можно акцентировано воздействовать на человека, способствуя формированию конкретных психических качеств и свойств личности, определяющих успешность профессиональной деятельности.

Например, все представляют, что инженеру-строителю для выполнения контрольных и других профессиональных обязанностей необходимо подниматься на строящееся здание или сооружение. Но ведь с непривычки далеко не все могут по временно сооруженным переходам, щитам и лесенкам без поручней подняться на значительную высоту.

О том, что эту, казалось бы, простейшую жизненную задачу нужно решить еще на занятиях по ППФП, дает представление очень наглядный и убедительный пример, который привел в одной из своих работ профессор Н.Г. Озолин. Говоря о том, что при формировании какого-либо умения или навыка, необходимо занимающегося постепенно подводить при обучении к выполнению упражнения в «рабочей» обстановке, он подчеркнул, что можно без труда выработать у занимающихся прочный навык хождения по бревну, лежащему на земле, но мало кто из них сразу же пойдет по бревну, поднятому на высоту нескольких метров. Боязнь упасть, излишняя мышечная напряженность не позволяют сразу проявить выработанный навык. Нужна специальная тренировка с постепенным усложнением задачи – постепенным повышением высоты установки бревна. А то, что гимнасты, прыгуны в воду быстрее и лучше справятся с вышеприведенной задачей, чем, например, штангисты, пловцы или бегуны, вполне очевидно не только для специалистов. Этот пример показывает возможность и необходимость в ряде случаев воспитания прикладных психических качеств посредством именно специально подобранных физических упражнений при подготовке человека к избранной им профессиональной деятельности.

Многие спортивные и особенно игровые моменты могут моделировать возможные жизненные ситуации в производственном коллективе при выполнении профессиональных видов работ. Воспитанная в спортивной деятельности привычка соблюдать установленные нормы и правила поведения (чувство коллективизма, выдержка, уважение к соперникам, трудолюбие, самодисциплина) переносятся в повседневную жизнь, в профессиональную

деятельность. Сознательное преодоление трудностей в процессе регулярных занятий физической культурой и спортом, борьба с нарастающим утомлением, ощущениями боли и страха воспитывают волю, самодисциплину, уверенность в себе.

Прикладные специальные качества – это способность организма противостоять специфическим воздействиям внешней среды: холода и жары, качивания в транспорте, на море, в воздухе, недостаточного парциального давления воздуха в горах и др. Такие способности можно развивать путем закаливания, дозированной тепловой тренировки, специальными упражнениями, воздействующими на вестибулярный аппарат (кувырки, вращения в различных плоскостях), укреплением мышц брюшного пресса, упражнениями на выносливость, при которых возникает двигательная гипоксия и т.д.

Формировать специальные качества можно в процессе ППФП не только с помощью специально подобранных упражнений, но и при регулярных занятиях соответствующими в каждом случае (прикладными) видами спорта. Следует иметь в виду и особенности так называемой неспецифической адаптации человека: Установлено, что хорошо физически развитый и тренированный человек быстрее акклиматизируется в новой местности, легче переносит действие низкой и высокой температуры, более устойчив к инфекциям, проникающей; радиации и т.д.

1.2. Место профессионально-прикладной физической подготовки в системе физического воспитания специалистов

При решении конкретных задач профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов следует всегда помнить, что такая подготовка осуществляется в тесной связи с общей физической подготовкой, которая является основой практического раздела учебной дисциплины «Физическая культура (подготовка)» в вузе. Однако исследования

показали, что только общая физическая подготовка будущих специалистов не может полностью решить задачи специальной подготовки к определенной профессии.

Профессионально-прикладная физическая подготовка должна опираться на хорошую общефизическую подготовленность обучающихся. Соотношение общей физической и профессионально-прикладной подготовки может изменяться в зависимости от профессии. Для представителей гуманитарных профессий хорошей общей физической подготовки почти достаточно, чтобы иметь психофизическую готовность к будущей профессии. Хотя в последних исследованиях физиологов труда отмечается, что возможные головокружения, раннее проявление остеохондроза шейного отдела позвоночника у многих представителей умственного труда возникают от детренированности вестибулярного аппарата, от длительного неподвижного наклона головы вперед. Все это требует знаний и навыков самостоятельного применения специально подобранных физических упражнений для профилактики или лечения этих неблагоприятных явлений.

В других случаях (подготовка летного состава, десантников, оперативников и пр.) [22, 33] общая физическая подготовка не может обеспечить необходимого уровня психофизической готовности к профессиональному труду. Здесь обязательно требуется специальная и объемная профессионально-прикладная физическая подготовка по всем параметрам, которая нередко нуждается в самостоятельном дополнительном курсе ППФП сверх отведенных учебных часов на дисциплину «Физическая культура (подготовка)».

В ходе учебного процесса уровень подготовленности занимающихся по разделу ППФП контролируется специальными нормативами, что особо оговорено в программе учебной дисциплины «Физическая культура (подготовка)». Обычно эти нормативы не отличаются у студентов (курсантов) разных факультетов и имеют различия в зависимости от семестра и курса

обучения. Уровень подготовленности по ППФП оценивается по прикладным упражнениям и входит в комплексную оценку по учебной дисциплине «Физическая культура» наряду с оценками за теоретические знания, общую физическую и организаторско-методическую подготовленности.

1.3. Принципы подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки

Как и любое другое направление физической культуры, профессионально-прикладная физическая подготовка имеет свои средства, которые можно разделить на общие и специфические.

Общие средства характерны для всех видов образования, воспитания, обучения. К ним можно отнести информацию, представленную в вербальном, наглядном виде. Специфические средства характерны только для физической культуры. Это, прежде всего, физические упражнения, а также факторы личной и общественной гигиены, естественно-средовые факторы, технические средства.

Физические упражнения – это двигательные действия, направленные на решение задач физического воспитания и, в частности, задач ППФП. Воздушная, водная среда, солнечное излучение, рельеф местности, режим дня, рациональное питание, водные процедуры, массаж и самомассаж являются дополнительными средствами физической культуры и в отличие от основного средства (физических упражнений) могут лишь способствовать приобретению специфических способностей, умений и навыков, необходимых в будущей профессиональной деятельности.

Двигательные действия (упражнения) можно классифицировать по проявлению физических качеств, по энергообеспечению, по структуре движений и т.д. По системе, предложенной Л.И. Рувинским, применение средств физической культуры должно напрямую зависеть от специфики профессии будущего специалиста.

Существуют две большие группы специализаций:

- первая группа, это деятельность в стандартных условиях (история, философия, биология и т.д.). Данная группа характеризуется большой продолжительностью и монотонностью выполняемых действий. Для данных специализаций в первую очередь можно рекомендовать применение продолжительных циклических упражнений. К подобным упражнениям относят бег, плавание, передвижение на лыжах на длинные отрезки.

- вторая группа, это ситуационные виды деятельности – экономика, юриспруденция, менеджмент и т.д. Данная группа характеризуется большой вариативностью действий и необходимостью быстрого принятия решений. В качестве физических упражнений наиболее рационально применять спортивные игры (СИ), т.к. практически в каждой спортивной игре при дефиците времени решаются сложные ситуационные задачи. При высоком уровне развития мыслительных процессов, которым характеризуется рабочий процесс специалиста в экономической сфере, наряду с общим развитием мозга происходит развитие и специальных подкорковых двигательных центров, в которых формируются двигательные умения и навыки. Можно сказать, что интеллектуальные нагрузки является одним из средств, позволяющему человеку более качественно формировать новые умения и навыки. Происходит и обратная связь между физической и умственной работоспособностью: при регулярных занятиях физической культурой улучшается функциональное состояние центральной нервной системы. Следовательно, грамотно построенный процесс физического воспитания стимулирует умственную деятельность.

В теории физической культуры выделяют виды физических упражнений.

К циклическим видам физических упражнений относят бег, ходьбу, передвижение на лыжах, плавание, велосипедный спорт.

К ациклическим видам физических упражнений относят атлетическую гимнастику, прыжки, толкания, единоборства, различные виды упражнений, выполняемые под музыку: аэробику, ритмическую гимнастику, аква-аэробику.

К смешанным видам можно отнести подвижные и спортивные игры, используемые в целях решения задач профессионально-прикладной физической подготовки. Наиболее популярными из них являются: волейбол, баскетбол, мини-футбол, бадминтон, настольный теннис.

Выделяют также группу профессионально-прикладных физических упражнений (видов спорта). Сюда относятся автоспорт, прыжки с парашютом, стрельба из различных видов оружия, биатлон, скалолазание, альпинизм, подводное плавание, спортивное ориентирование, прикладные и военно-прикладные многоборья, марш-бросок, марш на лыжах, преодоление препятствий, армейский рукопашный бой, гребля на ялах и т.д.

Велико и значение использования дополнительных средств физической культуры в области профессионально-прикладной подготовки. Особенно при использовании в технически сложных видах спорта. Различные тренажеры для совершенствования отдельных групп мышц, технические приспособления (светолидер, звуколидер, пульсометр при аэробной тренировке), акваланг, маска при тренировке погружений на глубину, спортивные автомобили в автоспорте существенно увеличивают возможности профессионально-прикладной физической подготовки.

Естественно-средовые факторы (водные процедуры, чистый воздух, естественная природная среда) могут существенным образом повысить резистентность организма к неблагоприятным факторам внешней среды, способствовать снижению проявлений стресса, увеличить функциональные возможности организма человека.

Большой эффект в рамках профессиональной подготовки в условиях производства, военной службы, государственной службы либо тяжелых физических работ могут дать такие средства как баня, массаж, самомассаж.

Так, например, банные процедуры очищают кожу, усиливают кровоснабжение всех органов тела, снимают усталость, повышают сопротивляемость организма перед внешними неблагоприятными факторами.

Применение самомассажа в ходе профессиональной деятельности может снять излишнее напряжение мышц, скованность, увеличивает эластичность мышц и связок. Массаж способствует увеличению скорости тока лимфы, крови, межтканевой жидкости, что способствует более быстрому восстановлению после профессиональной деятельности.

Соблюдение режима дня включает в себя расписание основных необходимых процедур в течение дня: подъем, утренняя физическая зарядка, прием пищи, выполнение гигиенических процедур, учебно-тренировочные занятия физической подготовкой, самостоятельная подготовка, отход ко сну, а также его соблюдение в течение длительного времени. Соблюдение режима дня особенно необходимо как в ходе учебной деятельности, так и в начале адаптации к профессиональной.

К наиболее популярным видам физических упражнений относятся циклические упражнения аэробного характера. Бег – в силу своей простоты и доступности в техническом отношении наиболее популярен в группе средств оздоровительной тренировки. Основу беговых движений составляют циклические повторяющиеся фазы двигательного действия. В отличие от ходьбы обязательным для беговых упражнений является наличие фазы полета. Наиболее активно в данном случае могут быть использованы дополнительные средства физической культуры. Бег в лесу, по пересеченной местности, в парке, при различных метеоусловиях. Начинать оздоровительный бег необходимо с малых нагрузок, а именно бегать 3-4 раза в неделю по 2-3 километра на каждом занятии. Большое влияние бег (как и все циклические виды физических упражнений) оказывает на центральную нервную систему. Во время бега усиливается действие гормонов гипофиза, и в частности эндорфинов, действие которых связано с ощущением радости, бодрости, успокоения. Бег

рекомендуется, как эффективнейшее средство профилактики для таких профессиональных заболеваний современности, как неврастения, гипертония, стенокардия. Помимо снижения уровня эмоционального стресса при беге увеличивается экономизация сердечной деятельности, в частности, сердечный выброс становится мощнее, а частота сердечных сокращений уменьшается. Это позволяет в случае возникновения нештатной ситуации в профессиональной деятельности существенно увеличить адаптацию к ней.

В ряде исследований доказано существенное повышение концентрации, переключаемости внимания после умеренных занятий циклическими упражнениями.

Использование средств профессионально-прикладной физической подготовки способствует достижению цели ППФП – формированию готовности к профессиональной деятельности, а также решению определенных, в соответствии со спецификой будущей профессиональной деятельности, педагогических задач. Подбор средств ППФП детерминируется принципами.

Принцип переноса способностей, умений и навыков физическими упражнениями с практических занятий на будущую профессиональную деятельность. Учет данного принципа при выборе средств ППФП связан с необходимостью переноса двигательных способностей и навыков из избранного вида спорта (упражнения) на профессиональную деятельность. Поэтому, на практике чаще всего речь идет не о слепом копировании средств из избранного вида спорта, а о специальном отборе их с целью ППФП. Учет данного принципа обязывает провести серьезное профессиографическое исследование для уточнения реальных условий будущей профессиональной деятельности выпускников вузов, о наиболее типичных сложных, экстремальных ситуациях, встречающихся в тех или иных группах специальностей, особенностях, преобладающих профессиональных операциях, специфических профессиональных заболеваниях.

Принцип органической связи средств общей и профессионально-прикладной физической подготовки. Реализация данного принципа при подборе средств ППФП проявляется необходимостью использовать для решения задач ППФП средства общей физической подготовки. Во-первых, потому что количество временных ресурсов на подготовку занимающихся достаточно жестко регламентируется программой по физической культуре (подготовке) для вузов, а во-вторых, применение любых специфических средств должно быть заранее подготовлено апробацией более привычных «общих» средств.

Третий принцип подбора средств ППФП тесно связан со вторым. Применение в практических занятиях по ППФП средств ППФП и ОФП обязательно сказывается на личности не только в плане ее подготовки к будущей профессиональной деятельности, но и связан с адаптацией к жизни вообще во всех ее проявлениях: в быту, в будущей профессии, в учебной деятельности, в рекреации и реабилитации. Данный принцип можно охарактеризовать как *«принцип всестороннего развития личности»* в ходе применения средств ППФП. По нашему мнению, наиболее целесообразно комплектовать средства ППФП таким образом, чтобы на первом этапе сообщались знания о них, на втором этапе развивались «общие» качества – как база для решения задач третьего этапа – совершенствование умений и навыков применительно к конкретным ситуациям профессиональной деятельности.

Принцип сопряженного решения педагогических задач по ППФП и ОФП. Он означает, что большинство средств ППФП берется из программы по ОФП, легкой атлетике, баскетбола, волейбола и других видов спорта. Специфика применения средств ОФП для решения задач ППФП определяется методическими приемами, концентрацией внимания занимающихся на выполнении двигательного действия определенным способом, в определенном месте, в определенном эмоциональном состоянии. Так, например, изучая раздел баскетбола в высшем учебном заведении, студенты на практических занятиях по физическому воспитанию выполняют ведение баскетбольного мяча. Вводя в

упражнение дополнительные условия (например, ведение мяча с закрытыми глазами) можно решить и задачи ППФП (например, совершенствование пространственной ориентировки с выключенным зрительным анализатором).

Принцип целенаправленности использования средств ППФП предполагает наличие поставленной цели педагогических воздействий. Например, целью использования средств ППФП будущих специалистов с квалификацией «менеджер», преподаватель, курсантов военных училищ, в структуре будущей профессиональной деятельности которых преобладает общение, может явиться формирование готовности к коммуникативной деятельности. Для оперативных работников целью использования средств ППФП может являться формирование навыков ведения борьбы без оружия в различных экстремальных условиях профессиональной деятельности. Для будущих художников, скульпторов, чертежников – совершенствование способностей мышц рук к межмышечной координации.

Целенаправленное использование средств ППФП требует проведения мероприятий по планированию педагогических воздействий на субъект общения. В мероприятия планирования обязательно должна входить система общих и частных педагогических задач, методических приемов использования средств ППФП для их решения. Для контроля за эффективностью использования средств ППФП в ходе учебных занятий применяют тесты (краткие испытания способностей). На основе результатов контроля в применяемые средства могут вноситься коррективы.

Принцип адекватности средств ППФП поставленным педагогическим целям и задачам предполагает необходимость проведения серьезного профессиографического исследования.

Без всестороннего глубокого знания требований, предъявляемых той или иной профессией к физической подготовленности специалистов, невозможно определить задачи ППФП.

Соответствие возможностей организма человека выполняемой им работе выявляется с помощью профессиологии, в состав которой наряду с трудовой экспертизой входит профессиография, профессиональная подготовка, профессиональная гигиена и организация труда. Под профессиографией понимается совокупность всех знаний, относящихся к описательно-технической и психофизиологической характеристике различных профессий. В то же время профессиография – это один из методических приемов изучения трудовых процессов, психологическое описание профессии, отражающее цели и задачи данного вида труда, его условия и организацию, а также психофизиологические особенности отдельных этапов трудовой деятельности. При этом, профессиограмма должна быть динамичной и учитывать возможность развития профессионально важных функций; в ней должно быть предусмотрено и описание специальных способностей, без которых невозможно выполнение данной работы.

Для ППФП особо важным в оценке профессиональной деятельности является выявление степени напряжения организма и отдельных его систем и функций. В итоге изучения профессии для целей ППФП составляется профессиограмма, в которой на основании характеристики условий и характера труда определяется комплекс требований к организму, включающий требования к физическим качествам, двигательным навыкам и психофизиологическим функциям. При этом профессиограмма должна выявлять те психофизиологические и физические свойства организма, которые подвержены значительному развитию в процессе профессионального труда и совершенствуются в наибольшей степени.

Методологической основой требований профессии к функциональному состоянию организма является положение о профессиональной пригодности как способности успешно овладеть профессией и совершенствоваться в ней. Эта способность определяется соответствием возможностей организма требованиям, предъявляемым к нему профессией.

Учение о критериях профессиональной пригодности позволяет рассмотреть теоретические закономерности физической подготовки к труду с позиций изучения механизмов взаимосвязанной деятельности функциональной системы и ее ведущей части - функции критерия профессиональной пригодности. Методы анализа профессии необходимы для определения структуры рабочих действий, что в конечном итоге помогает в выявлении профессионально-прикладных двигательных навыков. Ими же может оцениваться и производственная эффективность предложенной программы ППФП.

Сегодня в стране насчитываются десятки тысяч профессий. Практическая невозможность составления научно обоснованных рекомендаций для специалистов по каждой из них привела к необходимости классификации профессий в целях ППФП.

Классификация должна охватывать весь диапазон рабочих профессий, по которым ведется подготовка специалистов в учебных заведениях; учитывать особенности существующей системы профессиональной подготовки учащихся, сложности реального дифференцирования физической подготовки в многопрофильных учебных заведениях и иметь четкую структуру.

В классификации профессий, разработанной научно-исследовательским институтом профтехобразования, выделено 5 основных групп профессий:

1. Профессии автоматизированного труда, для которых характерны повышенное внимание, быстрота принятия решения и общая гиподинамия;
2. Профессии механизированного труда и ремонта, требующие особой координации движений, характеризующиеся пребыванием в вынужденных позах;
3. Профессии ручного физического труда, требующие от работника физической силы, выносливости и координации;
4. Профессии тонких и точных работ, требующих предельной точности и высокой координации микродвижений;

5. Профессии расширенного функционального труда с основными требованиями к психической устойчивости, вниманию и общей выносливости.

В этих группах классифицируются разные признаки. Если имеется уже разработанная ППФП для какой-либо профессии, то, зная определяющие признаки, можно метод ППФП одной профессии перенести на другую.

Следует заметить, что каждая профессия требует от работающего преимущественного развития одного или нескольких ведущих физических качеств. Отсюда разнообразны и средства, применяемые для решения частных задач ППФП специалистов различных профессий.

Помимо изучения профессиональной деятельности с целью выявления профессионально важных способностей, умений и навыков одновременно необходимо изучать и средства ОФП различных видов спорта, дополнительных средств из примерной программы по физической культуре для вузов, ссузов, ПТУ, общеобразовательных школ с целью выявления схожих видов деятельности, аналогичности возникающих ситуаций, возможности дополнительного внесения изменений в средства физической культуры с целью улучшения процесса адаптации к будущей профессиональной деятельности.

В программе для вузов указано, что на втором курсе обучающиеся получают задания, связанные с получением умения судить соревнования по различным видам спорта (например, волейбол). Эти же действия (судейство) можно использовать и для решения задач ППФП по формированию способности отстаивать свою точку зрения. Применяя на занятиях физическими упражнениями подвижные игры, можно решать такие педагогические задачи ППФП как совершенствование быстроты реакции, переключаемости внимания необходимых в таких видах деятельности как управление транспортными средствами, профессиях операторского профиля. Изучая по программе физической культуры различные виды борьбы, студенты одновременно сопряженно с получением умений и навыков могут совершенствовать способность точно дозировать мышечные напряжения,

оценивать и дифференцировать временные характеристики техники двигательных действий, необходимые в работе монтажников. К тому же различные виды борьбы могут являться профессионально-прикладными видами спорта для работников различных оперативных служб.

Главным фактором, от которого зависит степень эффективности ППФП, является направленность воздействия видов упражнений на центральную нервную систему, анализаторы и физические качества занимающихся.

Включение в процесс физического воспитания учащихся занятий профессионально-прикладными видами спорта, подбор их с учетом наличия в них упражнений, оказывающих избирательное положительное воздействие на физические качества и психофизиологические функции организма учащегося, имеющие ведущее значение для данной профессии, является основой функциональной направленности ППФП.

ППФП осуществляется на основе тех же методических положений, которые используются в процессе физического воспитания. При проведении ППФП необходимо учитывать не только особенности профессии, но и особенности самих занимающихся: их возраст, пол, исходный уровень физической подготовленности, двигательный опыт. Также необходим дифференцированный подход к занимающимся, так как они, как правило, значительно различаются по возрасту, физическому развитию и физической подготовленности, стажу работы.

Характер и степень неблагоприятных воздействий профессии на организм разных людей также неодинаковы. Кроме того, все эти занятия следует сочетать с лечебными и профилактическими мероприятиями, массажем и самомассажем. Контингенты занимающихся могут быть, либо по преимуществу мужскими, либо женскими, либо смешанными. По возрасту либо молодежными, либо разного возраста. В зависимости от характера труда и рабочей позы необходимо чередовать выполнение упражнений стоя, сидя, лежа, упражнения на расслабление и напряжение мышечных групп.

Все это должно сопровождаться разъяснениями, сообщением несложных теоретических положений, доступных занимающимся, рекомендациями для занятий физическими упражнениями в повседневном быту, в домашних условиях, а также во время отдыха, в отпускной период в местах отдыха. Эта работа направлена не только на решение задач ППФП, но и на повышение общей культуры быта и поведения людей. Ее результатом вместе с повышением производительности труда будет и формирование личности в целом, воспитание потребности в занятиях физическими упражнениями.

Хотя ППФП осуществляется вместе с общей физической подготовкой и в ее содержание включаются упражнения общеподготовительного характера, однако специальные подготовительные упражнения играют в ППФП более важную роль. Специализированный их характер проявляется в нескольких направлениях. В отдельных случаях они могут быть похожими на профессиональные действия.

Специальные подготовительные упражнения оказывают такое же воздействие на организм человека, как и профессиональные действия. Так, например, тренажеры в виде вертикально вращающихся качелей (лопингов), центрифуг, вращающихся горизонтально или в нескольких плоскостях, батуты (подкидных сеток) в какой-то степени имитируют профессиональные воздействия на организм летчиков, космонавтов.

Методики проведения занятий по ППФП должны ориентироваться на необходимость подбирать упражнения по принципу переноса тренированности по функциональным возможностям. Например, для некоторых профессий наибольшее значение имеет общая выносливость (сельскохозяйственные рабочие, механизаторы, вальцовщики и др.), для других выносливость, сила и устойчивость вестибулярных функций. Здесь целесообразно включать такие упражнения, как бег по пересеченной местности, упражнения на узкой и высокой опоре, неустойчивой платформе и другие.

Необходимо также широко использовать физические упражнения, имеющие достаточно выраженный эффект, так называемого, неспецифического воздействия. В ряде профессий работающие испытывают на себе крайне неблагоприятное воздействие внешней среды (загазованность, недостаток кислорода, резкие перепады температур и др.). В этих случаях широко используются бег, плавание, лыжные гонки, гребля и другие физические упражнения достаточно высокой интенсивности. Они повышают устойчивость организма к недостатку кислорода, активизируют умственную работоспособность, способствуют развитию общей выносливости, которая, в свою очередь, лежит в основе высокоэффективной трудовой деятельности.

В настоящее время определены и широко используются группы специальных физических упражнений, которые достаточно эффективно увеличивают устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды. Так, например, устойчивость к гипоксемии (кислородной недостаточности) повышают скоростные циклические виды упражнений (бег, плавание, гонки на велосипеде, бег на коньках), а также упражнения с задержкой дыхания (например, синхронное плавание, ныряние), альпинизм, горный туризм.

Устойчивость к перегреванию повышают спортивные игры, бег в плотной одежде, к укачиванию – упражнения с быстрым изменением положения головы и тела в пространстве (упражнения на гимнастических снарядах, акробатика, упражнения на батуте, лопинге, слалом, водные лыжи, фигурное катание на коньках, синхронное плавание и др.), к перегрузкам - упражнения на вращение (на лопинге, батуте, центрифуге), акробатические прыжки, сальто, фляки, рондаты, стойки на голове и на кистях, упражнения, укрепляющие мышцы живота и ног.

В процессе профессиональной физической подготовки важное значение имеет совершенствование сенсомоторных способностей. К ним относятся быстрота восприятия и ответная реакция на информацию, полученную через

органы чувств (осязания, зрения, слуха), степень точности оценки пространственных и временных показателей, умение владеть собой в острых ситуациях при выполнении упражнений или в спортивной борьбе.

2. ГОТОВНОСТЬ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И МОДЕЛИРОВАНИЕ КАК СПОСОБ ЕЕ ФОРМИРОВАНИЯ

Физические упражнения с древнейших времен использовались для подготовки человека сначала к видам деятельности, обеспечивающим его существование (охота, войны), а позже по мере развития и деления общества на слои к выполнению определенного рода обязанностей (ремесленных, военных, образовательных).

Первоначальное использование средств физической культуры могло сводиться к элементарному копированию двигательных действий, необходимых для выполнения профессиональных обязанностей.

Социальная значимость данного направления физического воспитания объясняется тем, что хорошо подготовленный к профессиональной деятельности специалист (как физически, так и психологически) меньше болеет, выполняет свои трудовые обязанности более качественно и в кратчайшие сроки.

В принципе данные задачи стоят и перед многими другими направлениями физического воспитания (общей физической подготовкой, рекреационной физической культурой), однако именно в ходе ППФП они находят свое специфическое воплощение. Основой данного направления является положение об адаптации организма человека к определенным видам нагрузок в ходе выполнения двигательной работы, а также положение о переносе двигательных, психодинамических способностей, умений с занятий физическими упражнениями на профессиональную деятельность.

Целью ППФП является формирование психофизической готовности к профессиональной деятельности [34]. Готовность включает в себя знания,

умения навыки, профессионально-важные способности и положительные установки. Готовность является с одной стороны целью профессиональной подготовки, а с другой ее результатом. Рассматривая смысловую нагрузку понятия «готовность» необходимо подчеркнуть, что оно чрезвычайно емкое, используемое в различных сферах жизнедеятельности человека. Среди основных характеристик готовности можно выделить ее скрытый, потенциальный характер. При наступлении определенных условий (например, опасной дорожно-транспортной ситуации у водителя, конфликтной ситуации у менеджера, криминальной ситуации в деятельности оперативника) специалист находит в себе силы в кратчайшие сроки мобилизовать все свои внутренние резервы для нахождения выхода из экстремальной ситуации.

Еще одной важной характеристикой готовности, непосредственно относящейся к обучению в высшем учебном заведении, является этапность ее формирования. Основанием для разделения этапов формирования готовности могут послужить особенности обеспечивающих ее компонентов:

- знания и понимание поставленных задач;
- поддержание способности к выполнению задач;
- умения и навыки выполнения задачи в сложных условиях.

Примечательно, что в ППФП речь может идти о знаниях пользы использования физических упражнений в целях подготовки к труду, развитию профессионально-важных двигательных, и что не менее важно, психических способностей, формирование умений и навыков, установок применительно к конкретной ситуации профессиональной деятельности.

Следствием решения педагогических задач ППФП и формирования готовности может явиться выполнение профессиональных обязанностей с оптимальным уровнем эмоционального возбуждения. Это является еще одним показателем сформированности готовности к профессиональной деятельности.

Именно, в связи с повышенным уровнем нервно-эмоционального возбуждения возникает большинство проблемных ситуаций в ходе

профессиональной деятельности. С этим фактором могут быть связаны ошибки в деятельности диспетчера, оператора, конфликты в работе управленца, следователя, преподавателя, аварии в деятельности водителей, несчастные случаи, травмы в профессиональной деятельности работника МВД, Следственного комитета, прокуратуры, военных специалистов и т.д. Возникновение эмоционального возбуждения связано с рядом объективных и субъективных причин. К субъективным причинам возникновения эмоционального возбуждения можно отнести высокую мотивацию человека к деятельности и низкие адаптационные возможности организма. К объективным причинам можно отнести избыток или дефицит информации, лимит времени на переработку информации и принятие решения, новизну, необычность, внезапность возникновения ситуации [3, 4, 7, 8].

Наиболее простой вариант использования средств ППФП в целях профессиональной подготовки – это найти профессионально-прикладной вид спорта. В таком случае снижается актуальность вопроса о внесении дополнительных изменений в средства. Так, например, для будущих водителей это может быть авто, мотоспорт, для военнослужащих – пулевая стрельба, для оперативных работников – боевое самбо, подводное плавание – для водолазов, спортивное ориентирование – для будущих специалистов по радиоэлектронике. Применение данных видов спорта с одной стороны достаточно эффективно решает вопрос подготовки к профессиональной деятельности, а с другой – является достаточно затратным механизмом, чтобы применяться в широкой практике физического воспитания.

В то же время существуют менее затратные способы решения педагогических задач ППФП с использованием средств общей физической подготовки. Это моделирование типичных «сложных» ситуаций в деятельности профессионалов на практических занятиях по физическому воспитанию. В ходе реализации данного метода с помощью средств физического воспитания воспроизводятся характеристики моделируемых «типичных» ситуаций [12, 49].

В работах некоторых авторов моделируются различные типичные дорожно-транспортные ситуации, которые могут привести к аварийной ситуации водителей [29, 36].

В работе А.Я. Слепнева [36] с помощью средств рукопашного боя происходит выработка умений у будущих оперативных работников по противостоянию с преступником. В данном случае моделируются внешние условия противоборства. Практические занятия по физическому воспитанию проводились в подземных коммуникациях, на чердаке, в комнатах, на лестничных маршах.

В работе И.Е. Устинова [33] на основе дополнительных средств физической культуры (проведение студентами комплекса физических упражнений на своей учебной группе моделируются «типичные» конфликтные ситуации в деятельности будущих управленцев).

Проведение упражнений занимающимися в качестве руководителя в различных социальных условиях (на разных по численности группах, в мужском, женском коллективе, по различным разделам физической подготовки, в различных по уровню физической подготовленности, имеющих различия в возрасте занимающихся в группе) существенно увеличивают диапазон коммуникативных способностей.

Помимо физической культуры и спорта формирование готовности к профессиональной деятельности происходит посредством стажировки, различного рода деловых и ролевых игр при подготовке менеджеров, продавцов, преподавателей, использования элементов автоспорта при подготовке водителей, различного рода спаррингов при подготовке работников силовых структур.

Основными недостатками этих видов подготовки к профессиональной деятельности являются:

- низкая степень доступности данных методов подготовки из-за дороговизны оборудования и сложности разработки методики;

- высокая вероятность нанесения повреждающих воздействий (при автотоспорте – аварии, при спаррингах – наличие серьезных травм).

Это обуславливает необходимость искать более доступные и, в тоже время, не менее эффективные средства формирования готовности в области физической культуры и спорта.

В ППФП решаются следующие задачи (Матвеев Л.П., 1991):

- пополнить и усовершенствовать индивидуальный фонд двигательных умений, навыков, знаний, способствующих освоению избранной профессиональной деятельности;

- повысить степень резистентности организма по отношению к неблагоприятным воздействиям средовых условий, в которых протекает трудовая деятельность, содействовать сохранению и упрочению здоровья;

- способствовать успешному выполнению задач, реализуемых в системе профессиональной подготовки кадров, воспитанию нравственных духовых и других качеств;

- интенсифицировать развитие профессионально важных качеств как физических, так и непосредственно с ними связанных.

Основными факторами, которые определяют задачи ППФП, являются [15, 22]:

- особенности преобладающих рабочих операций,

- особенности режима профессиональной деятельности,

- особенности средовых условий, оказывающих влияние на состояние физической и умственной работоспособности, особенно когда они резко отличаются от комфортных.

Под профессионально важными качествами специалиста понимаются те, от которых существенно зависит не только эффективность профессиональной деятельности, но и возможность ее совершенствования, а также адекватность поведения при вероятных в ней сложных ситуациях.

Проведенный контент-анализ основных направлений использования средств физической культуры в целях профессиональной деятельности выявил, что большое количество работ последнего десятилетия связаны с развитием и формированием организаторских, коммуникативных, управленческих способностей, сопряженным развитием в процессе физического воспитания психических свойств и способностей.

Средства физической культуры (специфические, неспецифические, основные и дополнительные) решают многие задачи профессиональной подготовки к деятельности. Иногда средства физической культуры имеют второстепенное значение для трудовой деятельности, они косвенным образом влияют на исполнение трудовых обязанностей (через высокую работоспособность, сосредоточенность, снижение восприимчивости организма к неблагоприятным факторам), а в некоторых профессиях средства физической культуры имеют первостепенное значение для овладения профессией: автоспорт – для водителя, биатлон – для егеря, самбо – для работника силовых структур. В любом случае использование средств физической культуры в целях подготовки к профессиональной деятельности доказало свою актуальность и эффективность на протяжении многих десятилетий.

В целях формирования готовности к профессиональной деятельности используются различные методы физического воспитания. Отдельно среди них стоит метод моделирования факторов профессиональной деятельности.

В практике физического воспитания с прикладной направленностью именно данный метод получил наиболее широкое применение.

Достоинством данного метода является то, что студент, сталкивающийся на занятиях по физической культуре с прикладной направленностью с типичными ситуациями профессиональной деятельности, вырабатывает к ним определенного рода психологическую устойчивость, формирует умения и навыки преодоления экстремальных ситуаций, совершенствует двигательные способности не в общем плане, а целенаправленно.

Недостатком является то, что чрезвычайно сложно целостно воспроизводить такие сложные явления профессиональной деятельности, как конфликтные ситуации в деятельности преподавателя, управленца, торгового работника, аварийные ситуации в деятельности диспетчеров различного профиля, водителей, ситуации безоружного и вооруженного взаимодействия с преступником у будущих оперативных работников, военнослужащих, используя средства физического воспитания.

К тому же любые внешние ситуации, воспроизводимые в практике физического воспитания, влияют на занимающихся в зависимости от физической подготовки человека, типа темперамента, состояния в данный момент.

Метод моделирования в практике физического воспитания применяется в подавляющем большинстве случаев в совокупности с другими методами физического воспитания: соревновательным, игровым, равномерным, переменным, интервальным, повторным.

Так, например, моделируя в практике физического воспитания перекрестное движение в деятельности водителей с использованием эстафет, применяя такие виды, как: физических упражнений как бег, прыжки, передвижение на лыжах, ведение баскетбольного мяча и одновременно облакая данные виды физической активности в сюжетную форму (например, оповещая обучающихся о воспроизведении характеристик опасных дорожно-транспортных ситуаций и мотивируя этим их к «безопасному» движению), применяется одновременно с методом моделирования и игровой метод.

Используя для совершенствования коммуникативных способностей такое средство из программы по физической культуре (подготовке) для вузов, как проведение занимающимися комплексов физических упражнений на своей учебной группе, и, вводя в проведение дух соперничества, состязания по таким параметрам, как краткость объяснения упражнений, количество неточностей в терминах, четкость речи, громкость и ясность, качество исполнения

упражнений, используется соревновательный метод. Проведение комплексов упражнений на большой, малой группе, в мужском, женском, смешанном коллективе, на группах с разными возрастными характеристиками предоставляет возможность варьировать стили и методы управления группой при моделировании конфликтных ситуаций типа «начальник – подчиненный». Динамика конфликтных взаимоотношений, возникающих при данной ситуации, основывается на различиях в целях, обязанностях и правах при проведении студентами комплексов физических упражнений на своей учебной группе. Статус проводящего физические упражнения изначально формально выше, в его обязанности входит объяснение упражнений, подачи команды к началу их выполнения и устранение ошибок в технике выполнения. Усталость, возможно негативное отношение к «проводящему», эмоциональное возбуждение не позволяет в полном объеме выполняющим упражнения беспрекословно подчиняться. Динамика поведения студентов в данной конкретной ситуации позволяет адаптироваться к аналогичным ситуациям профессиональной деятельности, выработать свой индивидуальный стиль поведения, не позволяющий перерасти конфликтной ситуации в конфликт со всеми негативными последствиями [32].

При использовании соревновательного и игрового метода в ходе моделирования профессиональных ситуаций нагрузка регламентируется в основном за счет методических приемов, указаний, пояснений, правил соревнований. Моделирование, при использовании данных методов и при решении ранее определенных задач затруднено недостаточно точной количественной информацией о параметрах модели, свойствах и взаимосвязях моделируемых параметров. В силу этого данные методы организации двигательной активности занимающихся называют методами «с нестрогой регламентации нагрузки».

В тоже время, рядом авторов выделяются методы со строгой регламентацией нагрузки. К ним относят (Курамшин Ю.Ф., 1991) повторный,

интервальный, переменный и равномерный. В данных методах могут использоваться способы моделирования по внутренним параметрам. Например, при использовании равномерного метода в ходе профессионально-прикладной подготовки будущих специалистов, чей труд связан с длительной физической активностью с аэробными способами восполнения энергии, может быть задана пульсовая стоимость работы – 120 уд./мин. При выходе за эти параметры двигательная активность прекращается. Особенно эффективно можно использовать данный метод в ходе занятий на современных тренажерах, чьи датчики постоянно фиксируют пульс и либо подают звуковой сигнал, означающий усиленную пульсацию, либо замедляют скорость движения беговой дорожки.

Суть применения переменного метода в практике физического воспитания с прикладной направленностью заключается в выполнении двигательного действия циклического характера с одной стороны непрерывно, с другой – с изменяемыми характеристиками скорости, амплитуды и т.д. (например, бег на 1000 метров в следующем режиме: 100 метров – в полную силу, 100 метров – медленный бег).

Одной из разновидностей данного метода является «фартлек» – бег с переменной скоростью, которая задается в игровой форме. Смысл повторного и интервального метода заключен в выполнении двигательных действий (бег, удары в боксе, борцовские приемы, прыжки) через определенные отрезки отдыха. Причем, если в ходе повторного метода тренировки восстановление организма между сериями происходит достаточно полно, то интервальный метод предполагает выполнение следующих упражнений в фазе максимального потребления кислорода, что должно способствовать более полному раскрытию функциональных резервов.

В работах Раевского Р.Т. [34, 35] разработаны комплексы упражнений для докеров. Причем их основой послужили особенности трудовых операций, рабочих поз и движений. На основе анализа профессиональной деятельности

подбирались средства физической культуры, которые были адекватны, приближены к структуре рабочих движений. Для развития двигательных способностей (общей и силовой выносливости, абсолютной силы) широко применяются интервальный и круговой методы тренировки.

В некоторых работах моделируются производственные факторы типичных дорожно-транспортных ситуаций в деятельности водителей. Причем необходимо отметить, что данные факторы моделируются не в ходе занятий автоспортом, а в процессе учебных занятий по физической культуре в процессе выполнения общеразвивающих упражнений, подвижных и спортивных игр, эстафет [36].

В исследованиях И.Е. Устинова [33] установлена возможность моделирования типичных конфликтных ситуаций в деятельности менеджеров на занятиях физическими упражнениями. При этом автором разработаны аспекты реализации каждого фактора конфликтной ситуации на занятиях физическими упражнениями (таблица 1).

Таблица 1

**Требования к организации игровых заданий при моделировании
конфликтных ситуаций**

Требования к организации	Аспекты реализации
Временные	- лимит времени на восприятие информации, ее анализ, принятие решения, доведение решения до исполнителей, внезапность
Интеллектуальные	- выбор решения из предложенных альтернатив, формулирование решения
Ситуационные	- новизна, необычность ситуации
Социальные	- различие в целях, различие в возрасте, поле, количестве, статусе субъектов управленческой

	деятельности
Субъективные	- утомление, эмоциональное возбуждение

Как видно в работах, моделирование не используется как имитация двигательных действий, а преимущественно направлено на воссоздание «атмосферы» реальной экстремальной ситуации, встречающейся в профессиональной деятельности.

Разберем более конкретно решение задач формирования готовности к общению в конфликтных ситуациях в процессе физического воспитания на примере моделирования ситуации «начальник – подчиненный».

Задача: «Формировать способность проявлять инициативу при решении спорных организационных вопросов». Средством решения данной задачи будет являться подвижная игра «Волейбол с выбыванием» с небольшими изменениями. Игра проходит по волейбольным правилам за некоторым исключением. За проигрыш очка команда, допустившая это, лишается одного игрока по выбору капитана. В функции капитана команды входит:

- выбор игрока, который покидает волейбольную площадку;
- выбор игрока, который отвечает за зону волейбольной площадки выбывшего партнера.

Капитан команды после проигрыша очка должен решить организационные вопросы и довести решение до преподавателя и своей команды. Методическим приемом, работающим на решение этой задачи, может выступать ограничение деятельности игроков. Если игрок переступил границы своей зоны волейбольной площадки до касания мяча, то это считается ошибкой.

Статус игрока, исполняющего функции капитана команды, формально выше статуса остальных игроков. Функции, которые он выполняет, схожи с функциями, которые характерны для руководителя. Проблемы, связанные с недостатком человеческих ресурсов для выполнения задания, ошибками,

взаимосвязью заданий, отчасти характерны и для данной игровой ситуации. Противоположность целей игроков и капитана заключена в том, что капитану необходимо выбрать игрока, который реально справится с игрой в двух зонах, а для игроков могут быть существенны другие мотивы.

Лимит времени на восприятие информации, принятие решения и доведение принятого решения до исполнителей, неожиданность возникновения ситуации обусловлена особенностями подвижных игр, где невозможно заранее предсказать исход игровой ситуации.

Ситуационные требования можно соблюдать введением новых, дополнительных ограничений, правил. Необычность ситуации может быть связана с игрой в волейбол не типичными предметами (например, воздушными шарами, баскетбольным мячом).

Социальные требования могут быть реализованы в том, что капитаном в мужской или женской команде может быть лицо противоположного пола. Если игроки разбиваются на команду юношей и команду девушек, то для уравнивания шансов вводится ограничение: юноши имеют право переводить мяч на другую половину площадки только третьим касанием мяча. Таким образом, можно соблюсти принцип сопряженного решения задач по совершенствованию профессионально важных качеств и техники передачи. Количество игроков варьируется при допущении очередной ошибки.

Подводя итог рассмотрению вопроса использования метода моделирования факторов профессиональной деятельности в целях формирования готовности к избранному виду трудовой деятельности необходимо отметить, что для развития в ходе ППФП двигательных способностей умений и навыков применяются также равномерный, повторный, переменный, круговой, интервальный методы тренировки, эффективность которых, особенно в плане развития общей выносливости, быстроты реакции, профессионально важных координационных способностей, является весьма высокой.

3. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ СЛЕДСТВЕННОГО КОМИТЕТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Физическая подготовка, будучи составной частью системы обучения и воспитания обучаемых, является одним из важных средств повышения качества профессиональной подготовки.

Известно, что в ходе специально направленной физической подготовки развиваются и совершенствуются физические, психологические и специальные качества, двигательные навыки, способствующие успешному овладению военно-профессиональной деятельностью, вырабатывается способность мобилизовать свои потенциальные возможности на достижение поставленных задач. Специальная направленность физической подготовки всегда связана с преодолением субъективных ощущений различной сложности и на пути к достижению цели требует проявления волевых усилий, направленных на сознательное преодоление трудностей. Физические упражнения ведут к ряду положительных изменений в организме: совершенствуется взаимодействие процессов возбуждения и торможения в центральной нервной системе, улучшается функционирование сердечно-сосудистой системы, внешнее дыхание, увеличивается газообмен в легких, энергетическое обеспечение мышечной деятельности.

Требования органической связи физической подготовки с практикой будущей специальности наиболее конкретно воплощаются в ее профессионально-прикладной направленности. Хотя этот принцип распространяется на всю систему физического воспитания, именно в профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП) он находит свое специфическое выражение. Поэтому, различные по своему содержанию и характеристикам специализации имеют и различную по содержанию физическую подготовку. Иначе говоря, прикладной характер физической подготовки – это в своей основе процесс обучения, обогащающий

индивидуальный фонд профессионально важных двигательных умений и навыков, развития физических качеств и непосредственно связанных с ними способностей, от которых прямо или косвенно зависит профессиональная дееспособность сотрудников.

Для достижения необходимой профессиональной подготовленности сотрудники, наряду с определенным уровнем развития физических качеств и двигательных навыков, должны обладать и определенным уровнем развития психомоторных и психофизиологических показателей.

Учитывая, что физическая подготовка тесным образом связана с профессиональной пригодностью сотрудника, а также является действительным средством нормализации и поддержания адекватного требованиям окружающей действительности психического состояния, возрастает значимость успешности освоения данной дисциплины.

В результате многолетних исследований установлено, что специально направленная физическая тренировка позволяет снизить отрицательный эффект десинхроза функций организма на работоспособность человека.

В условиях угрозы физической гибели сотрудники постоянно испытывают чувство страха и под этим воздействием нервная система преждевременно изнашивается, что отрицательно сказывается на общем состоянии организма, истощает и ослабевает его. Здесь же следует отметить, что сотрудники, испытывающие перенапряжение нервной системы, значительно теряют в весе.

Большое значение имеет и правильно организованная личная безопасность, которую сотрудники должны проводить при выполнении служебных задач в любое время суток и в любых климатогеографических условиях, что также угнетающе действует на нервную систему, понижает общее физическое и психическое состояние, вызывая общее утомление организма. При этом распорядок дня у сотрудника не соблюдается, а недосыпание и «рваный» сон способствует утомлению и переутомлению

нервной системы. Данный аспект неминуемо приводит к общему утомлению организма и снижению работоспособности.

3.1. Условия и принципы формирования задач профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников Следственного комитета Российской Федерации

Рассматривая условия профессиональной деятельности специалистов, следует отметить, что они могут быть весьма разнообразными.

Сотрудникам СК РФ необходимо проявлять психологическую устойчивость к воздействию опасных ситуаций; креативно мыслить и творчески решать профессиональные задачи, особенно в ситуациях риска; принимать оптимальные организационно-управленческие решения и нести за них ответственность, осуществлять наиболее эффективные профессиональные действия в особых условиях (чрезвычайных обстоятельствах, чрезвычайных ситуациях, чрезвычайном положении и в военном положении); оказывать первую медицинскую помощь, обеспечивать личную безопасность, безопасность подчиненных и граждан при выполнении оперативно-служебных действий индивидуально, а также в составе групп. Также сотрудники должны владеть приемами безопасного поведения и действий, обладать психофизическими качествами для выполнения наиболее эффективных боевых приемов борьбы и прикладных двигательных действий, а именно: ускоренное передвижение по пересеченной местности, преодоление различных препятствий в целях безопасности.

В первую очередь сотрудники должны быть готовы к выполнению своих задач в любых климатических условиях. К непривычным условиям внешней среды, в которых им приходится действовать, относятся: высокая или низкая температура, недостаток кислорода.

Сотрудники должны быть готовы к действиям в темноте или при недостаточной освещенности, т.к. при действиях ночью усиливается психологическая напряженность, физическая усталость, впечатлительность,

чувства беспомощности, неуверенности и страха, проявляется эмоциональная неустойчивость и в результате всего этого снижается работоспособность.

Имеются также и другие неблагоприятные факторы внешней среды. Это сильные ветры, пыльные бури, затрудняющие видимость и дыхание, местами трудно проходимый рельеф местности, отсутствие воды, сильно нагретая поверхность грунта, техники и оружия, угроза наличия отравляющих веществ и радиоактивного излучения.

В связи с этим возникает необходимость совершенствования физической подготовки сотрудников СК РФ с целью гармоничного развития наиболее значимых в деятельности специалистов профессиональных психофизических качеств, повышения уровня физической подготовленности, оптимизации физического состояния, сохранения здоровья с учетом возрастных интересов и потребностей в физкультурно-спортивной деятельности.

Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников СК РФ определяется спецификой профессиональной деятельности и имеет особенности, которые отражаются в специальных задачах, перечне физических упражнений, организации и методике их проведения. Ее сущность состоит в органичном сочетании и наиболее эффективном использовании общих и специальных средств и методов физической подготовки с целью обеспечения максимальной физической и психологической готовности сотрудников к выполнению служебных задач.

Достижение указанных целей большинство авторов видит в решении таких основных задач, как:

- обучение успешным действиям и выработка прикладных двигательных навыков по обеспечению личной безопасности при выполнении служебных действий с использованием физической силы (боевых приемов борьбы), специальных средств и огнестрельного оружия;

- формирование высокой психофизической работоспособности, стрессоустойчивости, умения выявлять риски и угрозы личной безопасности и принимать грамотные решения по их нейтрализации.

В процессе профессионально-прикладной физической подготовки решение задач достигается:

- поэтапным формированием физической готовности к успешному овладению основами специальности; повышением уровня физической тренированности, обеспечивающей успешное выполнение предстоящих служебных задач.

- расширением адаптационных возможностей организма к действиям в необычных климатических и географических условиях (жаркий и холодный климат, лесисто-болотистая, горная и горно-пустынная местности и т.д.).

В результате проведенных нами исследований предлагаем считать задачами профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников СК РФ:

- развитие и совершенствование специальной выносливости (скоростной, силовой, координационной);

- формирование и поддержание на должном уровне психоэмоциональной устойчивости сотрудников при организации мероприятий следственного процесса.

Решение задач профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов необходимо обеспечить:

- на учебных занятиях – включением в содержание занятий соответствующих разделов (тем) физической подготовки, рациональным распределением учебного времени для отработки их содержания, преимущественным использованием физических упражнений, обеспечивающих развитие профессионально важных физических и психических качеств, прикладных навыков;

- на утренней физической зарядке – преимущественным применением

вариантов зарядки и специальных упражнений, направленных на совершенствование наиболее важных психофизических качеств и прикладных навыков;

- в процессе профессиональной деятельности – использованием физических упражнений, наиболее характерных для конкретной специальности, а также подбором специальных комплексов упражнений и соответствующих методических приемов;

- при проведении спортивно-массовой работы – использованием прикладных упражнений и видов спорта;

- в ходе самостоятельной физической тренировки – применением комплексных упражнений и прикладных видов спорта;

- в системе проверки физической подготовленности – включением специальных физических упражнений (отражающих специфику физической подготовки) по критерию оценки «физически готов».

3.2. Организационные особенности занятий оздоровительной направленности в профессионально-прикладной физической подготовке студентов вузов

В настоящее время при организации учебного процесса перед каждым высшим учебным заведением ставится задача – вести подготовку специалистов на высоком научно-техническом уровне с применением современных методов, организаций учебно-воспитательного процесса, обеспечивающих использование ими полученных знаний и умений в практической работе или научных исследованиях. Однако, полноценное использование профессиональных знаний и умений возможно при хорошем состоянии здоровья, высокой работоспособности молодых специалистов, которые могут быть приобретены ими при регулярных и специально организованных занятиях физической культурой и спортом. Следовательно, качество подготовки, в том числе и физической, к предстоящей профессиональной деятельности для

каждого молодого специалиста приобретает не только личное, но и социально-экономическое значение.

Общая физическая подготовка специалистов не может полностью решить этих задач, так как современный высококвалифицированный труд требует, кроме того, определенного профилирования физического воспитания в соответствии с особенностями профессии. Поэтому физическое воспитание в высшей школе имеет свои специфические особенности: конкретная направленность его как предмета учебного плана определяется не только общими социальными задачами и требованиями, предъявляемыми специальностью, к которой готовят обучающихся. Вследствие этого физическое воспитание будущих специалистов должно осуществляться с учетом условий характера их предстоящей профессиональной деятельности, а значит, содержать в себе элементы профессионально-прикладной физической подготовки. Это вызывает необходимость использовать средства физической культуры и спорта для формирования у обучающихся профессионально необходимых физических качеств, навыков, знаний, а также для повышения устойчивости организма к воздействию внешней среды. В связи с этим ППФП включена самостоятельным разделом в программу физического воспитания студентов высших учебных заведений.

Но реализация ППФП в системе физического воспитания студентов, курсантов и слушателей вузов силовых ведомств связана с рядом трудностей, основная из которых – существенные различия в условиях и характере труда представителей многочисленных специальностей и специализаций.

ППФП введена в программу по физическому воспитанию студентов вузов в 1959 г. Причем с каждым годом ее роль в подготовке специалистов, способных успешно работать в усложняющихся условиях производства, возрастает. Программой дисциплины «Физическая культура» предусмотрено ознакомить обучающихся с теоретическими основами ППФП, обучить их некоторым профессионально-прикладным упражнениям, повысить уровень

физических качеств, необходимых специалистам данного профиля, подготовить их к участию в соревнованиях по специально-прикладным видам спорта.

В высших учебных заведениях силовых ведомств профессионально-прикладная физическая подготовка внедряется через включение обязательных военно-прикладных видов спорта в содержание спортивно-массовой работы.

Однако большие возможности по определению содержания ППФП и выделению ее как формы физической подготовки заключается в усилении роли специальных физических упражнений (в том числе – комплексных), отражающих специфику различных специальностей, включенных в перечень обязательных для проверки физической подготовленности обучаемых.

4. СРЕДСТВА ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

От полноценности физического развития человека во многом зависит успешность его жизненного пути практически во всех видах деятельности. Человек формирует свой профессиональный статус, занимая место в системе социальных отношений общества. Спорт, как никакой другой вид деятельности, можно представить моделью социальной структуры общества. Основная цель любого вида спорта – стать лучшим, победить, т.е. достигнуть успешности в этом виде деятельности. Основные задачи на жизненном пути у всех людей различны, но все хотят добиться одной цели – достичь жизненного успеха или, говоря иначе, побеждая обстоятельства, каждый человек стремится стать лучшим.

Человек, ведущий активный образ жизни, отличается своей энергичностью, трудолюбием, жизнерадостностью и упорством.

Современная жизнь отличается постоянно возрастающим потоком информации. Во время обучения в вузе этот процесс достигает максимальных значений. За короткий промежуток времени человек приобретает абсолютно

новые знания, овладевает профессией. Эти приобретенные знания помогают обретать более высокие по статусу социальные роли. На этом этапе в физическом воспитании должен делаться акцент на решение специфических задач, связанных с проблематикой овладения будущей профессией. Помимо овладения системой знаний, умений и навыков, обеспечения и сохранения здоровья, обретения психического благополучия, необходима и система профессионально-прикладной физической подготовки, определяющая психофизическую подготовленность будущего специалиста к своей профессии и его способность творчески использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей.

Будущая специальность может подразумевать под собой сидячий, малоподвижный образ жизни. При этом необходимо осознавать, что подобное положение дел может привести не только к физической деградации в виде ожирения, атрофии мышц, но и к необратимым ухудшениям в состоянии здоровья. Выход из данной ситуации может быть найден в виде постоянного посещения фитнес-центров и регулярного занятия физическими упражнениями самостоятельно.

Как было изложено выше, оптимальной физической нагрузкой могут служить спортивные игры. Однако необходимо учитывать тот факт, что для полноценного участия в игровом процессе необходимо предварительно укрепить опорно-двигательный аппарат и развить такие физические качества, как быстрота, выносливость, сила, ловкость, что еще раз говорит в пользу самостоятельного использования специальных физических упражнений.

В современном обществе наблюдается тенденция роста жизненного темпа, схожая с рубежом предыдущих двух столетий. Появляются новые спортивные игры (например, регбол является гибридом регби, борьбы и баскетбола). Не факт, что через несколько лет она станет популярнее уже традиционных игр, таких как: футбол, хоккей или баскетбол, но интерес и заряд положительной энергии она придает.

Человек самосовершенствуется всю свою сознательную жизнь. Это в полной мере относится и к физическому развитию: приобретаются новые знания, умения, появляются навыки. Даже с приближением старости можно держать себя в отличной спортивной форме, но для этого необходимо более тщательно подбирать средства физической культуры и оптимизировать двигательный и общий жизненные режимы.

4.1. Общие формы физических упражнений оздоровительной направленности

Одной из самых распространенных форм физических упражнений в настоящее время является аэробика. Занятия аэробикой включают в себя элементы ритмической гимнастики, танцевальные движения, прыжковые упражнения на месте. Занятия проводятся в основном под музыку, которая стимулирует повышение эмоционального настроения занимающихся. Помимо этого, музыкальное сопровождение учит занимающихся более четко координировать свои действия во времени, совмещать их с ритмом музыки. Отличительными чертами упражнений аэробики по сравнению с упражнениями общеразвивающего характера классической гимнастики являются:

- меньшая амплитуда движений;
- нет необходимости неукоснительно соблюдать канонические требования к осанке (до предела выпрямленные колени, оттянутые носки);
- высокие требования к скорости выполнения движений.

Основная цель занятий аэробикой в основном заключена в увеличении общей выносливости, работоспособности, снижении массы тела.

Основными разновидностями аэробики являются:

- степ-аэробика (упражнения проводятся с использованием степ-платформы);
- фанк-аэробика (под музыку, напоминающую удары сердца);
- шейпинг (основной задачей является совершенствование фигуры);
- силовая аэробика

- аква-аэробика.

Основными задачами, которые могут решаться в процессе занятий аэробикой могут быть: совершенствование способности комбинировать и перестраивать движения, совершенствование чувство ритма, развитие общей выносливости, совершенствование внимательности.

Основным отличием занятий аква-аэробикой (гидро-аэробикой) является то, что место спортивного зала занимает бассейн. Достоинством проведения занятий в водной среде является расслабляющая атмосфера воды, меньшая нагрузка на опорно-двигательный аппарат. Занятия гидро-аэробикой организуются по системе «зал-вода». На занятие в зале отводится в среднем 20-30 минут, на занятия в воде 40 минут. Основными упражнениями являются ходьба, бег, прыжки, наклоны, выполняемые в воде с помощью подручных средств, поддерживающих тело в воде. Упражнения выполняются из различных положений (стоя у борта бассейна, с подвижной опорой, с досками из пенопласта, стоя на дне бассейна, в безопорном положении).

Также широко используются упражнения на постановку дыхания, растяжения основных мышечных групп, расслабление. В заключительной части занятия можно использовать свободное плавание на воде.

Длительность частей занятия на воде может сильно варьировать в зависимости от температуры воды в бассейне, физического и эмоционального состояния занимающихся (Александрова Р.В., 1998).

Занятия в воде и, в частности, гидро-аэробикой, решают такие задачи профессиональной подготовки, как:

- совершенствование способности быстро запоминать двигательные действия, выполнять их в различных сочетаниях и комбинациях;
 - увеличение общей работоспособности;
 - снижение закрепощенности, общего уровня напряжения мышц, совершенствование точности выполнения двигательных действий.
- Упражнения, выполняемые в горизонтальном положении, стимулируют

развитие вестибулярной устойчивости, а также координации пространственных и временных параметров движений в необычной позе.

Различные виды единоборств (бокс, фехтование, спортивная борьба) развивают взрывную силу, выносливость к статическим усилиям, быстроту реакции движений, способность дифференцировать пространственные, временные и особенно динамические характеристики двигательных действий. Если бокс, кикбоксинг, каратэ связаны с выполнением динамических ударных двигательных действий, то дзюдо, самбо, различные виды борьбы связаны с проявлением максимальных усилий и в статике (например, во время удержания, захватов, удушающих, болевых приемов).

Особенно необходимо использовать данные средства военнослужащим, работникам служб безопасности, работникам системы внутренних дел, где возможно возникновение ситуаций силового противостояния с преступником (противником).

Плавание – один из основных циклических видов спорта. Как и бег, ходьба на лыжах, плавание стимулирует увеличение адаптационных резервов организма (максимального потребления кислорода, жизненной емкости легких, экономизирует деятельность сердечно-сосудистой системы). Плавание положительно воздействует и на центральную нервную систему: устраняет чрезмерную возбудимость, уравнивает функции различных отделов вегетативной нервной системы, способствует закаливанию организма. Использование различных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин) разнообразит индивидуальный фонд двигательных умений и навыков, что сказывается и на координационных способностях занимающихся. При плавании снижается давление на позвоночник, а также напряжение мышечных групп, связанных с поддержанием положения тела в вертикальном состоянии.

Плавание можно рекомендовать как основной вид профессионально-прикладной физической подготовки для водолазов, а также представителей

умственного труда, профессий, проводящих рабочий день в сидячей позе, работников, чей труд связан с повышенными психоэмоциональными нагрузками (например, менеджеры).

Атлетическая гимнастика – комплексы упражнений силового характера, направленные на развитие силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, взрывной силы.

Основная масса физических упражнений в атлетической гимнастике проходит с использованием разнообразных отягощений: гири (16, 24, 32 кг), гантели (от 2 до 12 кг), упражнения с грифом, эспандером, штангой, блочные устройства. Основные виды двигательных действий представляют собой разнообразные жимы, толчки, жонглирование, повороты, наклоны, сгибания и разгибания.

Стрелковый спорт развивает объем зрительного анализатора, быстроту переключения с одного объекта на другой, координационные способности, в частности, в течение длительного времени занимать статическое положение, согласовывать выстрелы с ритмом дыхания. Этот вид спорта подходит не только специалистом, чья будущая профессиональная деятельность связана с применением оружия, но и для специалистов точных работ.

Подвижные и спортивные игры нашли широкое применение в области профессионально-прикладной физической подготовки. Применяя их можно совершенствовать у занимающихся не только двигательные способности, но и сопряженные с ними оперативное мышление, внимательность, находчивость. Характер динамики подвижных игр определяет степень быстроты мышления. Так, например, во время волейбола возможны остановки, паузы, передачи мяча по высокой амплитуде, переходы подач, что объясняет меньшую моторную плотность занятия и, следовательно, меньшую нагрузку на психику, меньшие требования к таким способностям как быстрота мышления. Такие игры как баскетбол, мини-футбол отличаются большей моторной плотностью, что

предъявляет повышенные требования к скорости оперативного мышления, причем на фоне физической усталости, возможного силового противостояния.

В высшем учебном заведении с целью формирования готовности будущих специалистов к профессиональной деятельности предпочтительнее использовать подвижные, нежели спортивные игры. Первые отличаются упрощенными правилами, а также минимальными требованиями к площадкам и оборудованию.

Помимо развития двигательных качеств, оперативного мышления, внимательности, коллективные подвижные игры формируют у занимающихся коммуникативные способности. Побуждение к действиям, оценка действий партнеров, указания на желаемые действия, сообщение о местоположении, о предполагаемых действиях, название комбинации, жестикуляция, подача звуковых команд, кивки головой, движения пальцами рук, глазами обогащают коммуникативный потенциал занимающихся спортивными и подвижными играми.

Во многих работах профессионально-прикладной направленности совершенствование коммуникативной деятельности связано с использованием спортивных и подвижных игр с внесением дополнительных изменений в правила, усиливающих их целенаправленное использование в области профессиональной подготовки [11, 23, 25, 38].

На достижение поставленных целей могут работать и такие дополнительные средства физической культуры, входящие в программу по физической культуре (подготовке) для вузов, как, например, судейство спортивных и подвижных игр по упрощенным правилам, разработка и написание конспекта занятия по физической культуре (подготовке).

Так, например, участвуя в судействе спортивных и подвижных игр, занимающийся не только приобретает навыки судейства, но и одновременно с этим совершенствует способность отстаивать свое мнение или решение в различных спортивных ситуациях. Основными характеристиками таких

ситуаций являются: различия в целях деятельности, которые присущи игрокам противоборствующих команд и исполняющему роль «судьи», недостаток или наоборот избыток информации, лимит времени на принятие решения, восприятие ситуации.

4.2. Использование технических средств в практике профессионально-прикладной физической подготовки

В практике ППФП все большее значение приобретает использование дополнительных средств и, в частности, технических средств. Их неоспоримыми достоинствами являются компактность, возможность на небольшом пространстве организовать совершенствование практически всех профессионально-важных двигательных способностей: быстроты, общей выносливости, гибкости, ловкости, силы.

Для совершенствования выносливости и, в частности, ее разновидности – общей выносливости, необходимой практически во всех сферах деятельности, связанных с большим объемом передвижений, можно использовать аэробные, циклические тренажеры. Простейшим из таких тренажеров является степ-платформа. Нагрузка в данном случае регулируется за счет высоты восхождения. К тому же, в условиях дефицита денежных средств ее просто смастерить своими руками. Разнообразить движения можно по системе «аэробики» – изменяя технику двигательного действия (восхождения на ступеньку).

Более продвинутые модели для шаговой нагрузки (степперы) моделируют восхождение по лестнице с помощью более сложных технических приспособлений. В отличие от степ-платформы на них можно выполнять «восхождение» более длительное время, ударная нагрузка на стопу максимально снижена за счет плавного хода гидравлических цилиндров, степень регулирования нагрузки достигает максимальных значений. Усложненные формы «степперов» характеризуются задействованием в работу мышц рук. Если «степперы» воспроизводят циклическую структуру движений

при ходьбе, то тренажеры типа «беговой дорожки» моделируют беговые движения. Достоинствами «беговой дорожки» является возможность значительно варьировать скорость передвижения, а также моделировать бег в гору за счет изменения наклона бегового полотна. Мини-компьютеры в каждой беговой дорожке позволяют следить за функциональными параметрами организма (пульс, энергетическая стоимость выполняемой работы), пройденной дистанцией. Максимальная индивидуализация тренировочной нагрузки может быть достигнута с помощью различных программ оценивающих верхнюю границу пульса, степень его восстановления. С помощью компьютера на беговой дорожке можно проводить тренировку в режиме «фартлек», заранее выбирая временные отрезки, через которые изменяется скорость движения полотна, а также угол его наклона. Еще одним достоинством применения «беговой дорожки» в городских условиях является резкое снижение ударных нагрузок на стопу и позвоночный столб. Применяя тренажеры с моментальным получением обратной информации о состоянии тренирующихся можно не отвлекаться на оценку состояния человека. В случае выхода за рамки «пульсовой стоимости» компьютер автоматически снизит нагрузку и доведет ее до приемлемого уровня.

Еще одним тренажером, использующим циклический принцип работы, является «велотренажер». В отличие от последнего в современных тренажерах применяется другой принцип регулирования нагрузки, не механический, а магнитный. Варианты регулирования нагрузки в этом тренажере немногим меньше, чем на «беговой дорожке», однако, отсутствие ударной нагрузки на стопу и позвоночник компенсирует этот недостаток.

Другой аналог данного тренажера, так называемый, «гребной» помимо тренировки аэробной выносливости максимально загружает мышцы рук, спины и брюшного пресса, при этом исключая ударную нагрузку на позвоночный столб и стопу. Применение этого тренажера наиболее оптимально для студентов, курсантов, учащихся ПТУ, чьи будущие нагрузки связаны с

силовыми. Одной из разновидностей этого тренажера является тренажер, имитирующий езду на лошади, где в работе также синхронно участвуют и руки, и ноги. В отличие от ранее описанных тренажеров нагрузки здесь регулируются в основном за счет частоты повторений и собственного веса.

Тренажеры для развития силовых возможностей чрезвычайно многообразны и, в целом, их можно классифицировать по признаку объема воздействия (простейшие, комплексные), по способу регулирования нагрузки (собственным весом, с помощью системы отягощений, блоков). Силовые тренажеры, где нагрузка регулируется только за счет количества повторений и величины собственного веса представляют собой эргономически соединенные металлические части для выполнения подтягиваний различным хватом, поднимания ног из исходного положения в упоре на предплечьях, сгибаний и разгибаний рук в упоре на брусьях. Комплексные тренажеры предназначены для совершенствования практически всех основных мышечных групп на достаточно ограниченном пространстве. Данные тренажеры удачно вписываются в учебные занятия по физическому воспитанию по методу круговой тренировки, где можно проработать бицепсы, трицепсы, мышцы стопы, разгибатели и сгибатели бедра, мышцы спины и живота. Количество вариаций упражнений достигает нескольких десятков. Нагрузка регулируется за счет применения дополнительных «блинов», «плит». Индивидуальность достигается изменением углов наклона сидений, высоты стоек, амплитуды движений с помощью ограничителей [17, 21, 24, 38].

Для развития координационных способностей в ППФП применяются такие элементарные тренажеры как диск «Здоровье», тренажер «Горка».

Тренажер диск «Здоровье» доступен, недорого стоит, в то же время позволяет развивать важные координационные способности, как межмышечную координацию, способность сохранять равновесие в динамике. Его конструкцию составляют два диска, соединенных между собой осью.

Более сложный тренажер «Горка» представляет собой диск, в центре которого расположена полусфера. Перевернув его и положив полусферой вниз, а самому встав на плоскую поверхность, можно совершенствовать способность сохранять равновесие в статической позе. При возникновении сложностей первые попытки можно выполнять с помощью партнера.

Для совершенствования способности к расслаблению применяют тренажеры с возможностью переводить занимающегося из положения «стоя» в положение «вниз головой». Современные тренажеры обладают системами безопасности, предотвращающими неожиданное переворачивание, надежной системой фиксации ног, быстрым изменением угла наклона. Данные тренажеры подходят для снятия напряжения в области позвоночника, формируют навыки расслабления. При достаточной материально-технической базе их можно рекомендовать для специалистов, чей будущий труд связан с монотонной профессиональной деятельностью, с нахождением в однообразной рабочей позе, большим объемом передвижений.

4.3. Туризм как средство спортивно-оздоровительной направленности профессионально-прикладной физической подготовки специалистов

Туризм (летний, зимний), являясь одним из средств ППФП, обладает целым рядом специфических особенностей, возможностью комплексного решения образовательных и воспитательных задач, сочетанием элементов спорта и активного отдыха. Походы выходного дня и многодневные путешествия, сложные туристические походы и экспедиции включают все большие массы людей. Развитие туризма способствует рациональному использованию свободного времени, гармоничному развитию личности. В туристических походах, в динамике походной жизни создаются благоприятные условия для развития всех сторон личности [32].

В спорте обязательно наличие соперника и максимальное напряжение сил для достижения цели – победы над ним. В туристическом походе нет

соперников, есть дружный сплоченный коллектив и максимальное напряжение сил для достижения цели – победы над собой [38].

Важно подчеркнуть, что в туристических путешествиях, даже небольших по протяженности и продолжительности, рождается чувство коллективизма, любовь к природе, расширяется кругозор участников. Общая цель в походе сближает людей разного возраста. Каждый пройденный километр пути укрепляет уверенность в своих силах, приносит большее моральное удовлетворение.

Воспитание средствами туризма заключается в формировании умений и навыков самообслуживания и общественно полезной деятельности. Участники туристической группы должны обеспечить самостоятельную жизнедеятельность на все время маршрута: ориентироваться и преодолевать препятствия, ставить лагерь, готовить пищу, ремонтировать снаряжение, чинить одежду, фотографировать, делать описание маршрута. Благодаря этому туристы не только усваивают элементарные приемы бытового труда, но и учатся проявлять сознательную дисциплину, организованность, согласованность совместных действий в работе.

Рассмотрим виды деятельности туристов, которые являются наиболее действенными средствами воспитания личности человека в условиях горных походов.

Маршевые переходы, как вид двигательных действий, относятся к физическим упражнениям и являются средством физического воспитания. В то же время, в процессе движения на марше создаются благоприятные предпосылки для формирования моральных и волевых качеств личности. Особенно широкие воспитательные возможности создаются в горных условиях в многодневных походах.

Самодетельные многодневные походы предполагают, как преодоление сложностей рельефа, так и обязательную транспортировку значительного груза (личное снаряжение, групповое снаряжение, продукты питания и т.д.), что

усиливает характер препятствий на марше [32]. Преодоление физических нагрузок способствует воспитанию настойчивости, упорства, терпения, дисциплинированности, организованности. Маршевые переходы группой создают условия для воспитания ценных черт коллективизма: чувства ответственности перед коллективом, взаимопомощи и взаимовыручки.

Развивать волевые усилия занимающихся туризмом следует постоянно. Для этого надо постепенно повышать степень трудности тренировочных занятий; в ситуациях, моделирующих поход или соревнования по технике туризма, вызывать быстрые и энергичные волевые напряжения путем повышения интенсивности упражнений; создавать уверенность в выполнении любых заданий; максимально концентрировать внимание на заданиях, вырабатывающих способность к продолжительным волевым усилиям.

На туристическом маршруте часто приходится встречаться с неожиданными трудностями или ситуациями (сложные участки подъема или спуска, пороги или водопады, лавиноопасные склоны, сложные метеорологические условия: пурга, гроза, сильный мороз или палящий зной; встречи с хищными животными; стихийные бедствия: землетрясение, наводнение, сель, извержение вулкана, сход лавины). В каждой из подобных ситуаций туристы должны находить выход и обеспечить свою безопасность.

Выполнение специальных заданий туристами – это особого рода деятельность в походе. В процессе выполнения ими заданий (летописец, завхоз, хронометрист, историк, биолог, санинструктор, геолог, метеоролог и др.), приобретение необходимых навыков происходит в обстановке, которая способствует воспитанию таких нравственных качеств как : чувство долга и ответственности за порученное дело, исполнительности, обязательности, самостоятельности, инициативности и др.

Работа туристов на биваке (место ночевки) предполагает разнообразную деятельность как индивидуальную, так и групповую: установка палаток, устройства кострища, сбор топлива, обустройство бивака, обработка

собранного материала во время дневного перехода, приготовление пищи и др. Разнообразие деятельности обуславливает возникновение обстоятельств, способствующих формированию различных моральных качеств: бережного отношения к природному комплексу и туристскому снаряжению, коллективизма, дисциплинированности, организованности, дружбы, взаимопонимания и др.

Анализ походного дня располагает большими воспитательными возможностями: приучает к дисциплине (поведение на собрании, точное время начала и т.д.) к самостоятельности суждений; создает представление об образе поведения; корректирует неправильные понятия, ошибочные действия, предъявляет единые требования ко всем участникам, контролирует выполнение заданий, осуществляет анализ деятельности всех звеньев коллектива и группы в целом, развивает инициативу, направленную на положительные поступки; формирует общественное мнение и др. Разбор в туристическом походе фактически является главным полигоном, где идет творческий процесс воспитания и самовоспитания участников и руководителя. Во время разбора идет обмен не только информацией, но и мыслями, чувствами [32].

Смелость и решительность играют существенную роль при прохождении маршрута и преодолении сложных естественных препятствий, водных преград, перевалов, ледников и т. п. Смелость – это способность действовать в опасных для жизни, здоровья и престижа человека ситуациях, не снижая качества деятельности. Под решительностью понимают способность человека быстро принимать решения и приступать к их осуществлению в значимой для него ситуации, особенно при неуверенности или боязни.

Воспитание этих качеств осуществляется постоянно. Немаловажное значение при этом имеет постепенное усложнение упражнений и повышение требований при их выполнении: увеличение длины и крутизны склонов для спусков и подъемов, выполнение упражнений в равновесии на повышенной и

суженной опоре (канат, трос или веревка), прыжки в воду с большой высоты, сближение ворот в технике водного туризма, спуск «дюльфером» со склонов различной крутизны, хождение по ледовым склонам на кошках, переправа вброд через горную реку.

Терпеливость выражается в способности поддерживать с помощью дополнительного волевого усилия напряженность (интенсивность) работы на заданном уровне при возникновении внутренних условий, препятствующих этому (например, при утомлении на тренировке или на маршруте похода, недостатка кислорода в горах). Мерой терпеливости может быть время от момента появления усталости до отказа поддерживать усилие на заданном уровне.

Настойчивость – это стремление достичь цели, несмотря на трудности и неудачи. В ходе подготовки к походу или соревнованиям необходимо ставить туриста в условия, приближенные к походным: тренироваться и соревноваться при любой погоде, постепенно усложнять трассы тренировок и соревнований по технике туризма, сокращать интервалы отдыха между сериями нагрузок, требовать выполнения заданной работы до конца, увеличивать протяженность походов выходного дня и скорость прохождения маршрута.

Инициативность – проявление творчества в деятельности, внутреннее побуждение к ее новым формам. Волевые качества, ставшие чертами личности туриста, определяют в комплексе важнейшее свойство «спортивного характера» – волю к победе на соревнованиях или к прохождению запланированного туристического маршрута, соединяющую в себе способность к предельной мобилизации и сосредоточению в экстремальных условиях, уверенность и общую психическую устойчивость, быстрое принятие решений. В единстве с этим свойством воспитываются и такие черты характера, как дисциплинированность, обязательность, спортивное трудолюбие [9, 14, 18].

Соблюдение дисциплины в группе позволяет целенаправленно и планомерно готовиться к достижению высоких спортивных результатов в

туризме, создавать атмосферу уверенности в своих силах на маршруте, чувствовать поддержку товарищей. Воспитание сознательной дисциплины у туристов имеет свою специфику, поскольку занятия туризмом носят добровольный характер. Особенно важно понимание того, что дисциплина – это, прежде всего, подчинение интересам коллектива, борьба с собственными желаниями, вступающими в противоречие с нормами поведения в обществе.

Рассмотренные виды деятельности не исчерпывают многообразия возможных работ, выполняемых туристами в туристическом походе. Однако все их можно соотнести к определенным этапам: подготовка к походу (предварительная и предпоходная), проведение и подведение его итогов. На каждом этапе решаются свои задачи и преобладают определенные виды деятельности. Несмотря на разный характер деятельности на каждом этапе туристического похода возможно возникновение ситуаций, способствующих реализации задач по нравственному воспитанию туристов. Однако формирование нравственных черт личности происходит не автоматически, а путем целеустремленной и систематической воспитательной работы.

При занятиях туризмом развиваются такие профессионально важные качества личности как коммуникабельность, неуступчивость, желание работать и совершенствоваться, трудолюбие, желание идти до конца, взаимовыручка, помощь, лидерские качества, объективный взгляд на вещи, способность не падать духом в трудную минуту, принимать ответственные решения и организаторские способности. Помимо этого, во всех видах туризма формируются такие качества как: аэробная выносливость, различные виды координационных способностей. Все эти качества, приобретенные занимающимися во время занятий в спортивной секции по туризму, в будущем помогут ему в работе.

4.4. Скандинавская ходьба как разновидность спортивно-оздоровительных занятий

Nordic Walking (NW) – переводов много: скандинавская, северная, нордическая ходьба. В Германии скандинавская ходьба внесена в реестр обязательных занятий при медицинском страховании граждан.

Основателем нордической ходьбы по праву считают знаменитого финского лыжника Юха Мието (Juha Iisakki Mieto, родился 20 ноября 1949 года в г. Курикке, Финляндия) – финский лыжник, олимпийский чемпион 1976 года в эстафете 4x10 км. Еще в 70-е годы он, первым в национальной сборной своей страны, включил в программу летних тренировок забеги с двумя палками по пересеченной местности, увеличивая нагрузку спортсменов тренировками по заболоченной местности. Лыжники-гонщики уже достаточно давно применяли имитационные упражнения с палками в бесснежное время года как средство подготовки к основному упражнению.

Однако развитие ходьбы (Nordic Walking) в своей актуальной форме как дисциплины оздоровительной физической культуры началось с 1997 года. Ряд зарубежных медицинских исследований в 80-90-х годах подтвердили положительное влияние ходьбы с палками на уровень физического состояния, что ознаменовало начало массового применения Nordic Walking (рис.1).



Рис. 1. Влияние скандинавской ходьбы на различные органы и системы человека

Феномен NW заключается в том, что ходьба с палочками не имеет возрастных ограничений. Nordic Walking отлично подходит для людей, которые ищут для себя программу физической нагрузки, которая также была бы веселой и одновременно удобной (это один из немногих видов физкультурного оздоровления, который не запрещает разговоры в процессе занятий).

Nordic Walking – наиболее простая и доступная форма аэробной нагрузки («аэр» означает воздух в переводе с греческого), а также анаэробной нагрузки (с дефицитом воздуха), так как во время интенсивной физической работы организм испытывает кислородное голодание даже при повышенном потреблении кислорода. Аэробные нагрузки считаются лучшим способом

укрепления здоровья и поддержания активного жизненного тонуса. Во время таких нагрузок улучшается общее физическое состояние: работа легких, состав крови, кровоснабжение. Подобные нагрузки способствуют снижению уровня холестерина в крови. Их можно использовать для достижения антисклеротического эффекта, профилактики ишемии, снижения риска инфаркта. Суставы, сухожилия становятся более гибкими, укрепляется мускулатура, иммунитет, связки и костная система. При выделении пота во время нагрузки происходит очищение организма. Вырабатывается гормон роста. Уменьшается содержание жира в организме, корректируется вес. За счет выработки гормонов «хорошего настроения» – эндорфинов – улучшается эмоциональное состояние. Повышается устойчивость к физическим и эмоциональным стрессам и работоспособность. Активизируется умственная деятельность. Проходит хроническая усталость.

Медицинские исследования проводятся регулярно с 80-х годов XX века. Они подтверждают положительное влияние ходьбы с палками на уровень физического состояния человека, что и дало импульс профессиональному и массовому применению Nordic Walking. В списке основных услуг wellness-клубов в Европе повсеместно предусмотрен профессиональный инструктаж по скандинавской ходьбе. В Венгрии и Чехии проводятся даже международные соревнования. Победителем в соревнованиях считается первый, пришедший к финишу. При подготовке к соревнованиям ее использует сборная команда России по биатлону и лыжным гонкам. Есть и свои приверженцы этого массового феномена, и энтузиасты, и опытные инструкторы, популяризирующие Nordic walking. Безусловно, скандинавская ходьба является перспективным видом не только отдыха и релаксации, восстановления здоровья, но и продлевает жизнь («движение – это жизнь»).

Необходимо помнить, что ходьба с палками имеет мало общего с прогулками, поэтому стоит начинать осторожно, постепенно увеличивая время

ходьбы. Тренируется выносливость, сила, координация, подвижность, но не быстрота.

Что дает использование палок во время ходьбы:

- позволяет равномерно нагружать весь организм, а не только мышцы ног; при ходьбе в быстром темпе с палками задействовано 90% мышц нашего тела (при обычной ходьбе – 40%);

- это хорошее аэробное упражнение, которое по сравнению с обычной ходьбой увеличивает затраты энергии на 20-40%, потребление кислорода – на 20-25 процентов;

- размашистые движения рук снимают напряжение шеи и плеч при остеохондрозе, увеличивая их подвижность; скручивающие движения обеспечивают хорошую нагрузку на мышцы корпуса; активная работа стоп и кистей рук задействует дополнительную группу мышц;

- при ходьбе с палками увеличивается скорость ходьбы, при этом не увеличивая, а наоборот, снижая общую усталость, а, благодаря использованию палок, пульс увеличивается, в среднем, на 10-15 процентов по отношению к обычной ходьбе; сжигается около 450 калорий в час, что намного больше, чем при ходьбе без палок;

- при этом снимается излишняя нагрузка с коленных суставов, что особенно важно для людей, страдающих заболеваниями суставов, ревматизмом;

- повышается фактор безопасности на скользких поверхностях, палки также повышают устойчивость при быстром движении, тренируется координация движений;

- во время остановок на пути палки используются для упражнений на растяжку и дыхательных упражнений.

Медицинские исследования говорят о том, что занятия скандинавской ходьбой:

- тренируют сердечно-сосудистую систему;

- стимулируют кровообращение и работу внутренних органов;

- снижают уровень холестерина в крови и препятствуют развитию заболеваний сосудов, сокращают риск возникновения сердечно-сосудистой патологии (инфаркта);

- замедляют процессы старения организма;

- улучшают состояние кожи – благодаря тренировкам на свежем воздухе клетки интенсивнее насыщаются кислородом и эффективнее очищаются от токсинов;

- повышают уровень метаболизма в организме, а он определяет скорость сжигания жиров, позволяет избавиться от лишних килограммов и не набрать их снова; расход энергии увеличивается до 46%, что равносильно 400 ккал/час;

- повышают стрессоустойчивость организма, ритмически повторяющиеся движения, свежий воздух и постоянно меняющиеся пейзажи прекрасно успокаивают и помогают снять последствия стресса.

В 1997-2000 гг. Финский спортивный институт совместно с крупнейшим производителем лыжных палок «Ekel» обобщают технику Nordic Walking и разрабатывают специальные палки. Отличие их от лыжных палок в том, что палки для «нордика» снабжены темляками, обхватывающими запястье, а также съемными резиновыми наконечниками (рис.2).

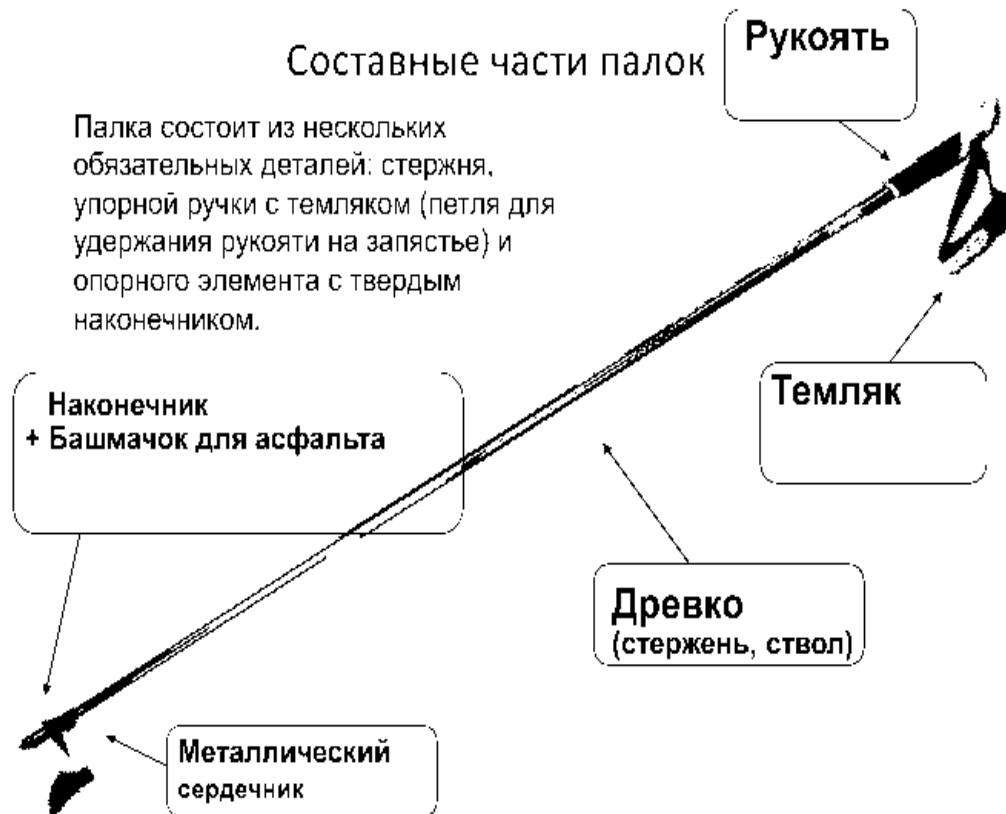


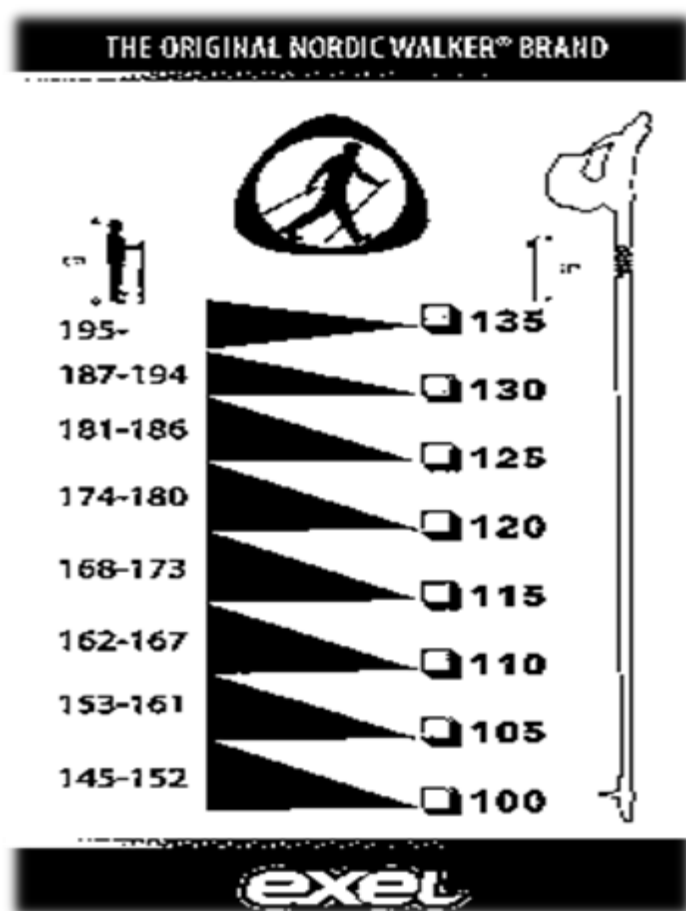
Рис. 2. Специальные палки для скандинавской ходьбы.

Палки бывают двух видов: с фиксированной длиной и телескопические, то есть с несколькими выдвижными звеньями.

Палки для Nordic walking похожи на лыжные, имеют крепления для фиксации рук, подбираются под рост конкретного человека. Существует три метода правильного выбора по длине палок.

Метод 1 – формула: длина палки = рост (см) \times 0,68 (\pm 5см). Например, если ваш рост – 165см, то вам подходят палки высотой 110 см для более облегченных прогулок, а для ходьбы с большими нагрузками нужно брать палки – 115 см.

Метод 2 – диаграмма



Метод 3 – держась за ручку, необходимо согнуть руку в локте под прямым углом, при этом наконечник палочки должен коснуться земли.

Рукоятка палки: пластмасса, резина или пробка. Она стала тоньше, легче удобней, эргономичней. Применение натуральных материалов (натуральной пробки) в структуре ручки сделало ее более комфортной. Пробка отличается не только легкостью – она обеспечивает обогрев руки и идеальное сцепление с ней.

Темляк. Популярность и симпатии отданы системе «капкан». Он прочно удерживается на запястье, позволяет лучше контролировать движение палки. Их формы разнятся довольно сильно, но одно незыблемо – широкий ремешок, охватывающий всю кисть руки.

Темляк должен плотно обхватывать кисть руки. При использовании перчаток, необходимо подогнать темляк, надев перчатку на руку.

Порядок действий:

1. Одеваем как перчатку;
2. Большой палец просовываем в меньшее отверстие в темляке, а остальные пальцы в большое отверстие;
3. Застегиваем ремешок на липучке;
4. При необходимости регулируем степень свободы ремешка, освободив зажим;
5. Фиксируем необходимую длину ремешка зажимом;
6. Проверяем степень свободы ремешка и палки при движении палкой (рис.3).

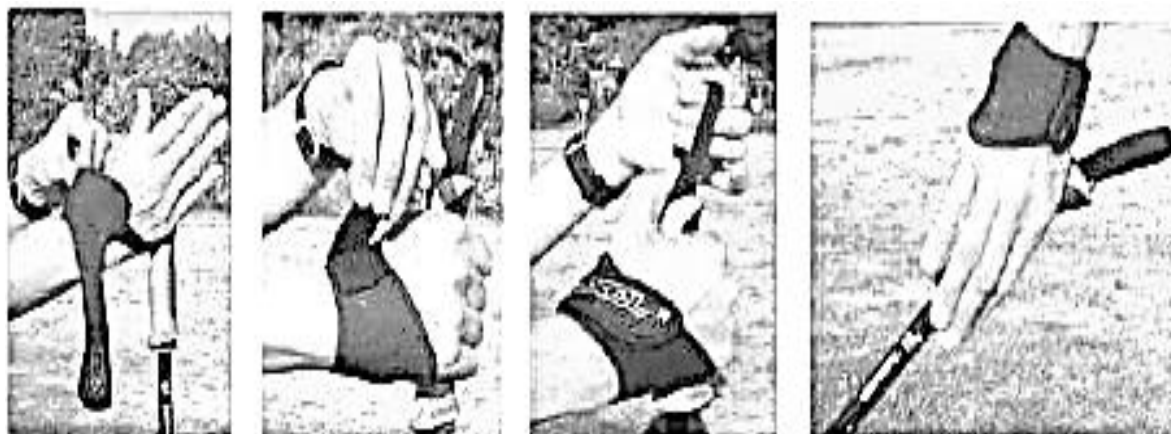


Рис. 3. Правила фиксации палок на кисти руки.

Острые наконечники делают твердосплавным, победитовым с обратным углом наклона.

Аэродинамический овальный дизайн наконечника и высокое по отношению к нему расположение центра тяжести обеспечивают максимально быстрый и легкий вынос палки вперед. В комплектацию палки входят два типа наконечников: резиновый – для твердых поверхностей (асфальт, мрамор, плитка), железный острый наконечник – для мягких поверхностей (почва, грунт, песок)

Иногда, когда асфальт мокрый или грязный, резиновый наконечник проскальзывает, в таком случае можно использовать железный наконечник, с ним палка не будет проскальзывать.

При выборе палок для скандинавской ходьбы стандартов нет, есть общие рекомендации:

1. Не телескопические (не складывающиеся);
2. Сделаны не из алюминия;
3. Сделаны из стекловолокна и карбона (20-50% карбона);
4. Рукоятки сделаны из пластика, прорезиненные или из пробки;
5. Отдельно для разных рук темляки (не по типу петли, как на лыжных палках);
6. Тонкий наконечник, прямой или изогнутый, предпочтительно твердосплавные (с вольфрамом);
7. «Башмачки» на наконечники палок для ходьбы по твердым поверхностям.

Факторы, которые необходимо учитывать при выборе палок:

- Рост.
- Подвижность суставов. Если имеется ограниченность в подвижности суставов- будет выполняться короткий шаг;
- Пропорции конечностей. Если у человека длинные ноги- он сможет использовать более длинные палки;
- Длину шага. Если шаг человека слишком короткий, то не будет времени на выполнение полного движения рукой (необходима более короткая палка);
- Тренированность. Если человек имеет недостаточную физическую подготовку, он не сможет ходить достаточно энергично и выполнять полную технику ходьбы с палками. Следует выбрать более короткие палки. Если человек в исключительно хорошей форме, он может тренироваться с более длинными палками;
- Долгосрочные цели. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм – задача, по выполнению, не сиюминутная.

- Ранее сформированный навык. Люди с опытом катания на лыжах могут быстро освоить технику и, таким образом, могут попытаться работать с более длинными палками;
- Преимущественный тип местности. На поверхности, т.е. траве, песке, мокрой земле и на льду, используется металлический острый наконечник. Снятие асфальтового башмачка уменьшает длину палки на 2,54 сантиметра. Если ходить по мягкой поверхности, подобной песку, концы палок больше погружаются. Однако погружаются и ноги, и палки. Палки будут несколько короче, что предполагает несколько больший наклон вперед, повышающий работу большой ягодичной мышцы.

4.4.1. Техника скандинавской ходьбы

Важно освоить правильную технику ходьбы с палками:

- во время ходьбы сначала надо вставить на пятку, а затем уже на всю стопу; толчок носком выполняется акцентированно;
- одна рука вытянута вперед и немного согнута в локте, при этом палка держится под углом;
- другая рука находится на уровне таза и тянется назад;
- далее идет повторение этих позиций.

Техника скандинавской ходьбы – приемлемо «лыжная»: во время занятий сразу работают правая нога и левая рука и наоборот. Спина ровная, плечи свободны. Руки с палками – поближе к телу. Одежда для занятий Nordic Walking должна быть в меру теплой (по сезону). Обувь – удобной и комфортной на толстой и гибкой подошве с хорошей поддержкой свода стопы.

Прежде чем начать ходьбу, отрегулируйте длину ремней, которые будут удерживать палки в ваших руках. Во время самой ходьбы с палками слегка согните ноги в коленях, правую руку вытяните вперед и немного согните в локте. Палку держите под углом. Левую руку свободно держите на уровне таза и тяните назад. Во время каждого шага необходимо сначала вставить на пятку, а потом на носок.

Во время выполнения ходьбы необходимо правильно дышать. Не существует какого-либо особого способа дыхания. В начале ходьбы можно начать дышать через нос. С увеличением темпа движения нужно больше воздуха, чем то количество, которое поступает через нос. Поэтому начните дышать через рот. Это произойдет естественным образом. Главное, чтобы дыхание было спокойным и ровным. Ну и, конечно, вам должно быть комфортно. Постарайтесь, чтобы соотношение вдоха и выдоха было 1:1,5-2. То есть, если вы вдох делаете на два шага, то выдох – на три-четыре.

Выбрав экипировку и изучив технику движений можно приступить к занятию ходьбой, которую можно условно разделить на три этапа: разминка, сама ходьба, релаксация после ходьбы.

Как и в любом виде спорта, тренировка начинается с разогревающей разминки (8-10 минут). Комплекс упражнений подбирается таким образом, чтобы он охватывал все группы мышц. Подбор комплекса и темп его выполнения индивидуальны. Разогрев групп мышц должен вестись в определенной последовательности – сверху-вниз. Нагрузка должна быть адекватной, то есть соответствовать функциональным возможностям организма. Как и перед любой серьезной тренировкой, необходимо несколько минут потратить на разминку мышц и суставов, чтобы подготовить тело к нагрузкам. Для этого можно проделать следующие упражнения.

Комплекс 1:



Первое упражнение

1. Возьмите руками одну палку за концы и поднимите ее над головой.
2. Сделайте наклоны влево и вправо несколько раз.

Второе упражнение

1. Выставьте правую ногу вперед и раскачивайтесь вперед-назад.

2. При этом обе руки двигаются в сторону, противоположную движению тела.

3. Повторите упражнение несколько раз, меняя ноги.

Третье упражнение

1. Возьмите палки в руки и поставьте их слегка за спину.

2. Сделайте не менее 15 приседаний.



Четвертое упражнение

1. Встаньте прямо, для поддержки держитесь за палку.

2. Осторожно согните одно колено и поднимите лодыжку вверх.

3. Возьмите рукой лодыжку, поднесите ее к ягодичным мышцам и удерживайте в течение 15 секунд, затем поменяйте ноги.



Пятое упражнение

1. Обе палки поставьте перед собой на ширину плеч.

2. Поставьте прямую ногу вперед, пятку на землю, носок вверх.

3. Осторожно согните другое колено, наклонитесь вперед с прямой спиной. Задержитесь на 15 секунд. Повторите с другой ногой.



Шестое упражнение

1. Возьмите обе палки за спиной, руки немного шире, чем ширина плеч.

2. Поднимите палки за спиной вверх, пока не почувствуете растяжение мышц.



Седьмое упражнение

1. Поставьте палки перед собой.

2. Наклонитесь вперед.

3. Обопритесь на палки с прямыми руками и прогнитесь несколько раз.



Восьмое упражнение

1. Захватите за спиной верхнюю часть палки одной рукой, нижнюю часть – другой.

2. Поднимайте палку вверх до тех пор, пока не почувствуете растяжение мышц руки, держащей нижнюю часть палки. Опустите палку.

3. Поменяйте руки и проделайте упражнение.

Комплекс 2:

Упражнение 1. Повороты головы: «рисует» носом цифру «8».

Упражнение 2. Палочки держим перед собой на уровне груди и «рисует» в воздухе цифру восемь.

Упражнение 3. «Королевская регата» – используем палки в качестве весел.

Упражнение 4. Колени слегка согнуты, «рисует» бедрами цифру «8».

Упражнение 5. Круговые вращения туловища по и против часовой стрелки.

Упражнение 6. Перекаты с пятки на носок (держимся за палки для страховки).

Упражнение 7. Пятками поочередно «рисует» в воздухе цифру 8.

Упражнение 8. «Танцуем» на месте – поочередно касаемся земли: носок-пятка.

После ходьбы сделайте несколько глубоких вдохов, упражнения на растяжку икроножных мышц, бедер, а также спины. Скандинавская ходьба с палками является перспективным и эффективным средством для отдыха, туристической подготовки, физической нагрузки и релаксации, а значит и благотворно скажется на здоровье.

Таким образом, методически правильно организованная самостоятельная физическая тренировка может в полной мере способствовать росту уровня физической подготовленности занимающихся и, тем самым, сделать ППФП одной из важных форм физической подготовки в процессе физического совершенствования человека.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Абзалов, Р.А. Теория физической культуры: Курс лекций / Р.А. Абзалов. – Казан. пед. ун-т. – Казань: Матбугат йорты, 2002. – 206 с.
2. Айзман, Р. И. Здоровье населения России: медико-социальные и психолого-педагогические аспекты формирования. Новосибирск, 1996.
3. Амосов, Н. М. Раздумья о здоровье. М, 1987.
4. Амосов, Н. М. и Муравов, И. В. Сердце и физические упражнения. М., 1985.
5. Антипов, В.В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям / Антипов, В.В. - М.: Владос-Пресс. – 2002. – С. 45-47.
6. Брехман, И. И. Валеология – наука о здоровье. М., 1990.
7. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания: Учеб. пособие для студентов фак. физ. восп. мед. институтов. М., 1986.
8. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – 3-е изд., стер. – М.: Изд. центр «Академия», 2005. – 240 с.
9. Вайнер, Э. Н. Валеология: Учебник для ВУЗов. М., 2002.
10. Ванюшин, Ю.С. Физиология физических упражнений и спорта: Учеб. пособие для студ. фак-тов физич. культуры / Ю.С. Ванюшин; науч. рук. Ф.Г. Ситдиков; КГПУ. – Казань: Казан. пед. ун-т, 2004. – 134 с.
11. Васенков, Н.В.; Фазлеева, Е.В.; Садыкова, А.М. и Рядозубова, А.М. Спортивные игры в программе по физической культуре в вузе: Метод. пособ. – Казань: ТГГПУ, 2008. – 103 с.
12. Верхошанский, Ю. Ф. Программирование и организация тренировочного процесса. М., Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
13. Виленский, М. Я. Физическая культура в научной организации учебного труда студентов. М., 1993.
14. Виленский, М. Я. и Ильинич, В. И. Физическая культура работников умственного труда. М., 1987.

15. Виленский, М.Я. и Сафин, Р.С. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей. – М.: Высшая школа, 1989.
16. Гилев, Г.А. Физическое воспитание в вузе: Учеб. пособ. – М.: МГИУ, 2007. – 376 с.
17. Гимнастика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин [и др.]; под общ. ред. М.Л. Журавина, Н.К. Миньшикова. – М.: Изд. центр «Академия», 2002. – 448 с.
18. Гогунев, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартыанов. – 2-е изд., дораб. – М.: Изд. центр «Академия», 2004. – 224 с.
19. Голощанов, Б.Р. История физической культуры и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Б.Р. Голощанов. – 3-е изд., стер. – М.: Изд. центр «Академия», 2005. – 312 с.
20. Гулько, Я. Н. Социально-биологические основы физической культуры. М., 1994.
21. Евсеев, Ю. И. Физическая культура. Учебное пособие для студентов вузов. – Ростов на-Дону: Феникс, 2004 г.
22. Евсеев, Ю. И.; Асланов, В. А. и Кравченко, П. В. Самостоятельная физическая подготовка студентов полевых специальностей. Ростов на-Дону, 1988.
23. Железняк, Ю.Д. и Петров, П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Изд.центр «Академия», 2002. – 264 с.
24. Жилкин, А.И. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – 2-е изд., стер. – М.: Изд. центр «Академия», 2005. – 464 с.
25. Жуков, М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов / М.Н. Жуков. – М.: Изд. центр «Академия», 2002. – 160 с.

26. Жуков, М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов / М.Н.Жуков. – 2-е изд., стер. – М.: Изд. центр «Академия», 2004. – 160 с.
27. Ильинич, В.И. Студенческий спорт и жизнь / В.И. Ильинич. – М.: АО «Аспект Пресс», 1995 – 183 с.
28. Кабачков, В. А. и Полиевский, С. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся в средних ПТУ. М.: Высшая школа, 1982.
29. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Т.С. Гарасева [и др.]; под ред. С.Н. Попова. – 3-е изд., стереотип. – М.: Изд. центр «Академия», 2006. – 416 с.
30. Лоранский, Д. Н. и Лукьянов, В. С. Азбука здоровья. – М.: Профиздат, 1990.
31. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта: Учеб. пособие / Л.И. Лубышева. – 2-е изд., стер. – М.: «Академия», 2004. – 240 с.
32. Онучин, Л. А.; Архипова, Ю.А. и Кочергина, А. А. Проектирование и моделирование спортивно-оздоровительных услуг: пешеходный, лыжный и велосипедный туризм как виды физкультурно-оздоровительных услуг. Учебно-метод. пособие. – СПб.: СПбГУСЭ, 2013. – 79 с.
33. Устинов, И. Е. Формирование готовности будущих менеджеров государственной службы к управленческому общению в конфликтных ситуациях средствами физической культуры. – Автореф. дисс. канд. пед. наук – СПб.: НИИФК, 2000 – 18 с.
34. Раевский, Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. М.: Высшая школа, 1985.
35. Раевский, Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. – М., Высшая школа, 1987.
36. Слепнев, А. Я. Педагогические основы профессионально-прикладной подготовки курсантов специальных средних школ милиции МВД СССР. – Автореф. дисс. канд. пед. наук. – Минск, БГОИФК, 1989. – 23 с.
37. Соколов, П. П. и Герасимов, Ю. Н. Помоги себе сам. М.: ФиС, 1992.

38. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др.; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. центр «Академия», 2004. – 400 с.
39. Тамбиан, Н.Б. Самоконтроль спортсмена, М.: ФиС, 1998 г.
40. Теория и методика физической культуры: Учеб. пособие / Под ред. Ю. Ф. Курамшина, В. И. Попова. – СПб. – 1999. – 324 с.
41. Терминология спорта: Толковый словарь спортивных терминов. Около 9500 терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480с.
42. Трещева, О.Л. Формирование культуры здоровья в условиях современного образования: Монография / Под ред. О.Л. Трещевой. – Омск, 2002. – 268 с.
43. Тиселевич, В. А. Регулирование веса спортсмена. - М.: ФиС, 1967.
44. Физическая культура студента: Учебник / Под. ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.
45. Физическая культура: Учебное пособие для подготовки к экзаменам / Под ред. В. Ю. Волкова и В. И. Загоруйко. СПб.: Питер, 2004. – 224 с.
46. Физическая культура: Учебник / Под. ред. Ю. И. Евсеева. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 384 с.
47. Холодов, Ж. К. и Кузнецов, В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие. М.: Академия, 2001. – 479 с.
48. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. для ин-тов физич. культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Изд. центр «Академия», 2003. – 480 с.
49. Шалавина, А.С. и Чемоданова, Ф.Х. Задания по физической культуре для самостоятельной работы студентов заочной формы обучения ТГГПУ: Метод. пособ. – Казань: ТГГПУ, 2006. – 43с

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
1. Профессионально-прикладная физическая подготовка в вузе	9
1.1. Определение понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка»	9
1.2. Место профессионально-прикладной физической подготовки в системе физического воспитания специалистов	14
1.3. Принципы подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки	16
2. Готовность к профессиональной деятельности и моделирование как способ ее формирования	29
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников Следственного комитета Российской Федерации	42
3.1. Условия и принципы формирования задач профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников СК РФ	44
3.2. Организационные особенности занятий оздоровительной направленности в профессионально-прикладной физической подготовке специалистов	47
4. Средства профессионально-прикладной физической подготовки спортивно-оздоровительной направленности	49
4.1. Общие формы физических упражнений оздоровительной направленности	51
4.2. Использование технических средств в практике профессионально-прикладной физической подготовки	56
4.3. Туризм как средство спортивно-оздоровительной направленности профессионально-прикладной физической подготовки специалистов	60
4.4. Скандинавская ходьба как разновидность спортивно-оздоровительных занятий	65
4.4.1. Техника скандинавской ходьбы	74
Список литературы	80
Оглавление	85