

Дубограев И.Д.  
(кафедра физического  
воспитания)

### РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Приказом государственного комитета СССР по народному образованию № 555 от 7.08.90 "О введении в высших учебных заведениях общесоюзной базисной учебной программы по физической культуре" утратила силу комплексная программа "Физическое воспитание", введенная в действие инструктивным письмом Минвуза СССР от 26 мая 1987 г. № 33 и приказом Минвуза СССР от 12 сентября 1986 г. № 636.

Этот приказ (№ 555) предусматривает переработку в течение первого полугодия 1991 года Инструкции по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений. Кафедры физического воспитания должны строить работу на основе заимствования всего положительного из предыдущей программы, сообразуясь со своим опытом, возможностями и целесообразностью использования тех или иных средств и методов.

Рекомендуемый ранее программой по физическому воспитанию перечень видов спорта следует признать наиболее эффективным рядом средств, весьма важных для гармоничного физического развития студентов. Необходимо лишь, на наш взгляд, уточнить такие разделы, как гимнастика, лыжи (и не только лыжные гонки); спортивные игры, легкая атлетика. Смысл должен заключаться в следующем. Следует указать какие виды спорта в наибольшей мере способствуют профессиональной физической подготовке? И хотя ответ на этот вопрос весьма важен, он далеко не исчерпывающий.

В период овладения профессией надо развивать те стороны физического состояния, которые будут ответственными за успех в той или иной деятельности. Это — аксиома, но, тем не менее, на наш взгляд, нуждается в серьезнейшей коррекции.

Во-первых, учитывая взаимозависимость (и не только положительную) всех физических качеств, степень развития конкретного качества должна иметь строго очерченные границы. Человеку,

чтобы быть здоровым, необходима их строгая сбалансированность. Как устранить противоречие между высоким профессионализмом и здоровьем? Ответа на этот вопрос программа не дает.

Во-вторых, в период профессионального становления физическая тренировка должна способствовать этому процессу. Как быть после того, как определенный (нужный) уровень профессионализма достигается? Следует ли с помощью физических упражнений дополнительно утомлять тех, кто в результате профессиональной деятельности получил значительную нагрузку?

Опрос, проведенный недавно институтом Гэллага, обнаружил прямую взаимосвязь между стрессами, психическими заболеваниями и неспособностью человека полностью отдыхать. Непосильные нагрузки многих сводят с ума — в прямом смысле этого слова.

Ответ ясен: в период трудовой деятельности физическая подготовка должна носить реабилитирующий характер. Для этого следует применять методы и средства физической подготовки отличительные от тех, что использовались в период профессионального обучения.

Поэтому овладевать как средствами становления, так и средствами реабилитации профессионального физического состояния следует, на наш взгляд, в учебном заведении. Сегодня в процессе обучения решается только первая ее часть — профессионально-прикладная.

В этой связи нами предлагается несколько иное распределение нагрузки в процессе физического воспитания. Данные рекомендации приемлемы для студентов институтов культуры и некоторых специальностей вузов, готовящих специалистов творческого труда. Наш расчет программных разделов по физическому воспитанию внедрен в учебный процесс (см. табл.)

Таблица  
РАСЧЕТ ЧАСОВ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА КУЛЬТУРЫ

Наименование разделов	1	2	3	4
I Теория	6	6	4	4
II Практика: 1) Гимнастика	14	12	12	12
2) Легкая атлетика	26	20	26	20

3) Плавание	50	40	40	42
4) Лыжные гонки	22	22	12	22
5) Спортивные игры	14	14	14	14
6) Туризм или спортивное ориентирование	6	6	6	6
<b>Всего:</b>	<b>140</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>

Неженцева Е.П.  
(кафедра физического воспитания)

### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БЕРГОВЫХ ТЕСТОВ ПРИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Прикладная физическая подготовка студентов института культуры представляет собой один из видов специализированного процесса физического воспитания, направленного на развитие физических и связанных с ними психических качеств, а также на формирование двигательных умений и навыков применительно к конкретным особенностям той или иной профессии.

Вместе с тем, профессионально-прикладная физическая подготовка является органической частью общей программы по физическому воспитанию и осуществляется не обособленно, а в единстве с общими задачами физического воспитания в вузе.

Профессиональная деятельность работников умственного труда характеризуется значительной нервно-психической нагрузкой и относительно малой подвижностью. Ежедневное продолжительное пребывание в мелоподвижной позе ведет к хронической недогрузке двигательного аппарата, а недостаток двигательной деятельности в сочетании с длительным пребыванием в помещении (к тому же не всегда отвечающем гигиеническим нормам и требованиям) к снижению умственной работоспособности.

Все сказанное подчеркивает значение профессионально-прикладной физической подготовки наших студентов. Одним из средств, наиболее полно ее удовлетворяющим, является оздоровительный