

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	9
Глава 1. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ КАФЕДРЫ ФВиС МИСИ им. В.В. КУЙБЫШЕВА — НИУ МГСУ	11
Определение понятий и сокращений	11
1.1. История развития кафедры физического воспитания и спорта НИУ МГСУ	11
Глава 2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ	16
Определение понятий и сокращений	16
2.1. Физическая культура как учебная дисциплина в вузе	17
2.2. Физическая культура.....	20
2.3. Физическое воспитание и физическое развитие	23
2.4. Физические упражнения как средство физического воспитания.....	26
2.5. Факторы обучения, влияющие на качество здоровья	28
2.6. Работоспособность в учебном процессе	32
Контрольные вопросы.....	43
Глава 3. МАССОВЫЙ СПОРТ И СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ.....	44
3.1. Спорт и его социальные функции.....	44
3.2. Воспитание всесторонне и гармонично развитой личности.....	47
3.3. Сохранение и укрепление здоровья людей, их физическое развитие и совершенствование	51
3.4. Подготовка к трудовой деятельности, защите Родины, социальной жизни в целом.....	51
3.5. Средство общения, установления человеческих контактов, укрепления мира, дружбы и сотрудничества между народами	53
3.6. Гуманистическая ценность спорта	54
3.7. Студенческий спорт	55
3.8. Спорт высших достижений	58
3.9. Олимпийские игры	61
Определение понятий и сокращений	61
3.9.1. История возникновения и прекращения Олимпийских игр в Древней Греции	61
3.9.2. Возникновение и развитие международного спортивного и олимпийского движения	64
3.9.3. Первые медали Олимпийских игр современности	73
3.9.4. Первые олимпийские чемпионы и призеры Российской империи и СССР	73
3.10. Значение Олимпийских игр. Цели и задачи	74
3.11. Пути развития олимпийского движения	75
3.12. Паралимпийские игры.....	76
3.13. Универсиада	77
3.14. Юношеские Олимпийские игры	78
Контрольные вопросы.....	79
Глава 4. ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНЫЕ, СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	81
Определение понятий и сокращений	81
4.1. Роль двигательной активности в жизнедеятельности человека.....	83

4.2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система	86
4.3. Кардио-респираторная система	89
4.4. Сердечно-сосудистая система	89
4.4.1. Сердце	92
4.4.2. Мышечный и дыхательный насосы	98
4.5. Влияние физической тренировки на сердечно-сосудистую систему	99
4.6. Эндокринная система	105
4.7. Физическая тренировка и функция дыхания	107
4.8. Внутренние органы, системы организма человека и двигательная активность.....	116
4.8.1. Пищеварительная система	116
4.9. Обмен веществ и его совершенствование под воздействием физической тренировки	120
4.10. Мочеполовая и выделительная системы.....	127
4.11. Нервная и гуморальная регуляции деятельности организма	130
4.12. Нервно-мышечный аппарат	131
4.13. Центральная нервная система	133
4.14. Периферическая нервная система	135
4.15. Рефлекторная природа и рефлекторные механизмы двигательной деятельности.....	137
4.16. Сенсорные системы организма человека.....	138
4.17. Образование двигательного навыка	139
4.18. Опорно-двигательная система.....	141
4.18.1. Кости, суставы и двигательная активность.....	141
4.18.2. Мышечная система и ее функции	144
Контрольные вопросы.....	147

Глава 5. ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (ЗОЖ).

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА	148
Определение понятий и сокращений	148
5.1. Здоровье человека	150
5.2. Факторы, влияющие на здоровье и продолжительность жизни человека.....	151
5.2.1. Медицинское обеспечение национальной системы здравоохранения	151
5.2.2. Условия и образ жизни	152
5.2.3. Экология. Состояние окружающей среды обитания	153
5.2.4. Наследственность (генетическая предрасположенность)	154
5.2.5. Режим питания	155
5.2.5.1. Белки, жиры и углеводы	157
5.2.5.2. Витамины	162
5.2.5.3. Минеральные вещества и микроэлементы.....	163
5.2.5.4. Микроэлементы	165
5.2.5.5. Гигиенические правила питания	167
5.2.5.6. Культура личной и общественной (социальной) гигиены	168
5.3. Средства оздоровления организма. Закаливание	170
5.4. Развитие устойчивости организма к пониженному атмосферному давлению.....	174
5.5. Гигиена одежды и обуви	175
5.6. Отсутствие вредных привычек	176

5.7. Режим труда и отдыха	179
Контрольные вопросы.....	179
Глава 6. КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»(ГТО).....	180
Определение понятий и сокращений	180
6.1. История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО).....	180
6.2. Условия, способствовавшие возникновению и развитию физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» до 1945 года.....	181
6.3. Этапы развития ГТО с 1945 по 1991 год	184
6.4. Возрождение комплекса ГТО	186
Контрольные вопросы.....	187
Глава 7. МЕТОДИКА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ.....	188
Определение понятий и сокращений	188
7.1. Цель и задачи самостоятельных занятий	188
7.2. Планирование и управление самостоятельными занятиями	190
7.3. Организация и проведение самостоятельных занятий.....	193
7.4. Формы самостоятельных занятий	196
7.5. Средства и методика самостоятельных занятий системами физических упражнений и видами спорта.....	197
7.6. Определение общей и моторной плотности занятия	201
7.7. Особенности применения метода круговой тренировки в учебном процессе	204
7.8. Упражнения для воспитания силовых способностей	206
7.9. Упражнения для воспитания выносливости.....	206
7.10. Упражнения для воспитания гибкости	207
7.11. Упражнения для воспитания быстроты	208
7.12. Упражнения для воспитания ловкости	208
Контрольные вопросы.....	209
Глава 8. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ	210
Определение понятий и сокращений	210
8.1. Сущность спортивной тренировки, ее задачи	211
8.2. Методические принципы спортивной тренировки.....	213
8.2.1. Педагогические принципы	213
8.2.2. Специфические принципы спортивной тренировки.....	215
8.3. Планирование учебно-тренировочного процесса	218
8.4. Основные стороны спортивной подготовки.....	221
8.5. Методы спортивной тренировки.....	227
8.5.1. Методы строго регламентированного упражнения.....	227
8.5.2. Игровой метод.....	229
8.5.3. Соревновательный метод	229
8.5.4. Методы словесного и наглядного (сенсорного) воздействия	230
8.5.5. Метод круговой тренировки	231
8.6. Основы методики обучения движениям	232
8.6.1. Методика обучения одному двигательному действию.....	232
8.6.2. Методы обучения системе двигательных действий.....	234
8.7. Структура спортивной тренировки и учебно-тренировочного занятия.....	235
8.8. Зоны интенсивности и физических нагрузок	238

8.9.	Воспитание двигательных способностей	239
8.9.1.	Воспитание кондиционных способностей	241
8.9.2.	Средства и методы воспитания силы	241
8.9.3.	Средства и методы воспитания быстроты движений	242
8.9.4.	Средства и методы воспитания гибкости.....	243
8.9.5.	Воспитание выносливости	243
8.9.6.	Воспитание координационных способностей.....	245
8.9.7.	Средства и методы воспитания вестибулярной устойчивости.....	247
8.9.8.	Средства и методы воспитания способности к ориентированию.....	249
8.9.9.	Средства и методы воспитания способности к реагированию	249
8.9.10.	Средства и методы воспитания способности к согласованию движений (ловкость).....	251
8.9.11.	Средства и методы воспитания равновесия.....	251
8.9.12.	Средства и методы воспитания дифференцирования силовых параметров.....	253
	Контрольные вопросы.....	255
Глава 9.	ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ	256
	Определение понятий и сокращений	256
9.1.	Нормативно-правовые основы оказания первой помощи.....	256
9.2.	Общие знания об оказании первой помощи.....	257
9.3.	Перечень состояний, при которых необходимо оказывать первую помощь	259
9.4.	Перечень мероприятий по оказанию первой помощи	260
9.5.	Первая помощь на занятиях физической культурой и спортом	260
9.5.1.	Первая помощь при отсутствии сознания (обмороке).....	260
9.5.2.	Первая помощь при остановке дыхания и кровообращения. Сердечно-легочная реанимация	261
9.5.3.	Непрямой массаж сердца	262
9.5.4.	Восстановление дыхания при сердечно-легочной реанимации.....	262
9.5.5.	Искусственное дыхание.....	263
9.5.6.	Первая помощь при ушибе, растяжении, вывихе	264
9.5.7.	Первая помощь при ушибе и растяжении	264
9.5.8.	Первая помощь при переломе.....	265
9.6.	Первая помощь при кровотечении.....	266
9.7.	Первая помощь при попадании инородного тела в дыхательные пути.....	268
9.8.	Первая помощь при черепно-мозговой травме (травма головы).....	269
9.9.	Первая помощь при травме живота.....	270
9.10.	Первая помощь при ушибе грудной клетки (перелом ребер)	270
9.11.	Первая помощь при тепловом и солнечном ударе	271
9.12.	Первая помощь при обморожениях	271
9.13.	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак	273
9.14.	Первая помощь при анафилактическом шоке.....	274
9.15.	Первая помощь при утоплении	275
	Контрольные вопросы.....	277
Глава 10.	ДОПИНГ КАК ГЛОБАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОГО СПОРТА ..	278
	Определение понятий и сокращений	278
10.1.	История использования допинга в спорте.....	279
10.2.	Принцип действия допингов и последствия их приема.....	281
10.3.	Всемирное антидопинговое агентство	285

10.4. Антидопинговые правила	286
10.5. Система антидопингового администрирования и менеджмента.....	287
10.6. Биологический паспорт спортсмена	289
10.7. Терапевтическое использование.....	290
10.8. Спортивный арбитражный суд.....	291
Контрольные вопросы.....	292
Глава 11. СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ И РЕАБИЛИТАЦИЯ В УЧЕБНОЙ, ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	293
Определение понятий и сокращений	293
11.1. Реабилитация в профессиональной деятельности	293
11.2. Классификация восстановительных средств.....	296
11.2.1. Педагогические средства восстановления	296
11.2.2. Психологические средства восстановления	300
11.2.3. Медико-биологические средства восстановления	301
11.3. Общие принципы использования средств восстановления.....	302
11.4. Физические средства восстановления	304
11.5. Виды восстановления в учебной, физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности	307
11.6. Фармакологические средства	308
Контрольные вопросы.....	311
Глава 12. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ПОДГОТОВКА	312
Определение понятий и сокращений	312
12.1. Профессионально-прикладная физическая культура как часть культуры труда	315
12.2. Этапы профессиональной деятельности	317
12.3. Профессиограммы строительных специальностей.....	323
12.4. Профессиографирование	325
12.5. Профессиограммы инженерно-строительных специальностей.....	328
12.6. Профессиональная психофизическая подготовка инженеров-строителей	335
12.7. Физиолого-гигиенические основы профессионально-прикладной физической подготовки	337
12.8. Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся	340
12.9. Характеристика видов спорта для развития профессионально важных качеств инженера-строителя	351
12.10. Профессиональная психофизическая готовность инженера-строителя	361
12.11. Методы оценки профессиональной психофизической готовности специалиста	362
12.12. Обоснование компонентов профессиональной психофизической готовности специалиста	364
12.13. Алгоритм оценки профессиональной психофизической готовности строителя	366
12.14. Методика оценки статуса сердечно-сосудистой системы в общей оценке функционального состояния организма	368
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	371
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	379

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время целью системы высшего образования в Российской Федерации является повышение уровня конкурентоспособности выпускников на рынке труда в стране и мире.

НИУ МГСУ — лидер отраслевого профессионального образования России, который обеспечивает качество подготовки своих выпускников, соответствующее требованиям национальной экономики.

На современном этапе «Физическая культура и спорт» является обязательной дисциплиной гуманитарного образовательного цикла в высших учебных организациях Российской Федерации, значимость которой проявляется в гармонизации духовных и физических сил обучающейся молодежи, формировании таких общечеловеческих ценностей, как общая культура, здоровье, физическое совершенство.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью обучения и профессиональной подготовки специалистов в образовательных организациях. Государство возлагает задачу достижения психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности на кафедры физического воспитания в связи с тем, что физическая культура в настоящее время является единственным средством, способным обеспечить обучающемуся необходимый уровень физического, психического и функционального развития организма, создать фундамент для профессионального здоровья, психофизической готовности и использовать новые технологии преподавания в системе высшего образования.

Технологический подход к профессионально-прикладной физической подготовке студентов в университете обеспечивает формирование в процессе обучения профессионально важных качеств в важнейших социальных сферах созидательной деятельности человека — строительстве и архитектуре, а также прикладных знаний, умений и навыков, которые помогут ему быстро адаптироваться к производственным условиям и повысить уровень профессиональной надежности.

Уровень знаний современного специалиста, физическое состояние и работоспособность являются своего рода товаром и определяют профессионализм. Чтобы реализоваться в профессиональной деятельности, инженер-строитель должен обладать целым рядом психофизических качеств, которые определяют его значимость как специалиста.

Общеизвестно, что здоровье человека является показателем общественного прогресса и своеобразным зеркалом социально-экономического благополучия страны. Это — мощный социальный, экономический, трудовой, демографический, оборонный, культурный и духовный потенциал любого общества. Поэтому отношение к здоровью является показателем культуры в целом и физической культуры в частности, а критерием его является результативность в профессиональной деятельности.

Здоровье обеспечивает выполнение трудовых, психических и биологических функций при максимальной продолжительности жизни, поэтому необходимо научиться сохранять и преумножать его.

Специалисты строительного профиля, создающие безопасную и комфортную среду жизнедеятельности, должны овладеть и в течение всей жизни совершенствовать свои знания в области методов активного оздоровления организма, индивидуальной пролонгированной реабилитации, занятий физкультурно-спортивной деятельностью, что будет способствовать эффективности в различных сферах общественного и лич-

ного бытия. Возможности студента, его здоровье и работоспособность тесно связаны с учебным процессом, качеством обучения и полностью взаимосвязаны: чем выше уровень здоровья и работоспособности, тем эффективнее обучение.

В НИУ МГСУ разработана современная концепция формирования здоровья студенчества, направленная на внедрение здорового образа и спортивного стиля жизни студенческой молодежи в университетской среде, что имеет большое значение для воспитания подрастающего поколения и осуществляется благодаря физкультурно-спортивной деятельности, решающей задачи повышения работоспособности, воспитания и совершенствования профессионально важных психофизических качеств и способностей, достижения конкурентоспособности.

В настоящее время решение проблем повышения психофизической подготовленности, работоспособности и профессионального долголетия специалистов теснейшим образом связано с решением проблемы профессиональной реабилитации. Формирование физической культуры личности будущего специалиста немислимо без умения рационально корректировать свое состояние средствами физической культуры и, прежде всего, двигательной активностью, в том числе и обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Поэтому система реабилитации является составной частью учебной программы профессиональной подготовки инженера-строителя, как дающая знание средств, способствующих повышению эффективности профессиональной деятельности на базе восстановления психических и профессиональных функций, включая профессиональную работоспособность. Руководство НИУ МГСУ делает все возможное для обеспечения учебных занятий по ФКиС, физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности современной и многофункциональной материальной базой.

Материал, представленный в учебнике, предусматривает овладение обучающимися системой специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, биологических основ физической культуры, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового образа жизни в быту, личной жизни, учебной и профессиональной деятельности.

Глава 1

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ КАФЕДРЫ ФВиС МИСИ им. В.В. КУЙБЫШЕВА — НИУ МГСУ

Определение понятий и сокращений

ВАК — высшая аттестационная комиссия

ВТУЗ — высшее техническое учебное заведение

ВУЗ — высшее учебное заведение

Наркомтяжпром — Наркомат тяжелой промышленности

ППС — профессорско-преподавательский состав

МИСИ — Московский инженерно-строительный институт им. В.В. Куйбышева

НИУ МГСУ — национальный исследовательский Московский государственный строительный университет

РИНЦ — российский индекс научного цитирования

СССР — Союз Советских Социалистических Республик

Scopus (Скопус) — крупнейшая в мире универсальная библиографическая реферативная база данных с возможностями отслеживания цитируемости публикаций, опубликованных в научных изданиях

ФВиС — физическое воспитание и спорт

НУСОБ — научно-учебная спортивно-оздоровительная база

МССИ — Московские студенческие спортивные игры

ФКиС — физическая культура и спорт

1.1. История развития кафедры физического воспитания и спорта НИУ МГСУ

Прежде чем кратко описать историю развития кафедры физического воспитания и спорта (ФВиС), необходимо отметить, что учебная дисциплина «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» является вузовской дисциплиной, которая обеспечивает:

- формирование способностей направленного использования разнообразных средств, методов физической культуры и спорта для сохранения, а также укрепления здоровья обучающихся;
- устойчивую мотивацию, потребность в здоровом образе и спортивном стиле жизни;
- развитие, а также совершенствование психофизических, функциональных и специальных качеств, необходимых в учебном процессе;
- повышение умственной, психической и физической работоспособности для достижения конкурентоспособности;
- психофизическую готовность к будущей профессиональной деятельности в строительной отрасли.

Обучающимся университета за время получения образования предоставляется возможность улучшить свой уровень физической, функциональной и психологической подготовленности, привести его в соответствие с моделью выпускника, которая позволяет обеспечить достижение необходимого уровня профессиональной готовности, соответствующей требованиям по физической подготовке, предъявляемым к строительным специальностям.

Руководством кафедры, согласно утвержденным учебным программам, создана концепция формирования модели необходимых психофизических качеств выпускника — будущего строителя, которая осуществляется в процессе учебных, учебно-тренировочных и самостоятельных занятий в спортивных секциях, на соревнованиях различного уровня, а также в оздоровительно-спортивных лагерях.

Спортивная жизнь в МИСИ — МГСУ началась со дня основания института в 1921 году.

В 1934 году была организована кафедра ФВиС, состоявшая в то время всего из пяти человек, которые смогли объединить всех физкультурников и спортсменов в институте в один коллектив, положить начало спортивной летописи головного вуза строительного образования России, заложить прочный фундамент нынешних успехов и побед. Главным организатором и вдохновителем был первый заведующий кафедрой ФВиС Московского инженерно-строительного института им. В.В. Куйбышева (МИСИ) А.Г. Андрианов, мастер спорта по фигурному катанию, судья международной категории. Под его руководством была создана система организации работы кафедры МИСИ как центра всей спортивно-массовой и оздоровительной работы. С этого времени физическая культура и спорт стали неотъемлемыми составляющими в деле подготовки инженерных кадров строительного профиля.

Уже в 1934 году на первой московской спартакиаде среди втузов и вузов МИСИ занял I общекомандное место, после чего практически везде в спортивных и вузовских кругах его аббревиатуру расшифровывали как «Московский инженерно-спортивный институт».

Успешно выступили представители МИСИ и во второй Всесоюзной спартакиаде учебных заведений Наркомтяжпрома СССР, которая была проведена в 1936 году в городе Москве, сборная института в командном зачете заняла II место.

В годы Великой Отечественной войны преподаватели кафедры физического воспитания вместе с другими преподавателями и студентами МИСИ сражались за свободу и независимость нашей Родины. Многие работали в тылу на стратегически значимых объектах, восстанавливали страну после разрухи.

Начало современной истории спартакиад нашего университета было положено летом 1945 года, когда состоялась первая послевоенная Спартакиада МИСИ, прошедшая всего по шести видам спорта.

С этого времени и по сей день самым главным спортивным массовым мероприятием в МИСИ — МГСУ является Спартакиада среди факультетов, а в настоящее время — институтов университета.

С 1962 года кафедру ФВиС возглавил заслуженный работник физической культуры Б.И. Шангин, создавший педагогический коллектив, проделавший колоссальную работу организационной, методической и спортивной работы. К ежегодным спартакиадам МИСИ добавились спартакиады и смотры — конкурсы факультетов и общежитий, спартакиады спортивно-оздоровительных лагерей (в настоящее время — «НУСОБ»): «Бронницы» в Московской области и «Золотые Пески» в Краснодарском крае. По его инициативе на кафедре ФВиС были введены обязанности заместителей деканов (в настоящее время — заместителей директоров институтов) по физическому воспитанию, что значительно усилило роль, статус и показатели работы кафедры.

С 1988 по 2002 год кафедрой руководил выпускник МИСИ, чемпион Олимпийских игр по волейболу, профессор, к.т.н. В.А. Коваленко. Государственные комиссии 1995 и 2000 годах аттестовали кафедру физического воспитания и спорта МГСУ как одну из лучших в стране.

С 2002 года и по настоящее время кафедрой возглавляет Заслуженный тренер СССР, Заслуженный тренер России, профессор В.А. Никишкин, под руководством которого сборные команды университета успешно выступают в московских студенческих спортивных играх (табл. 1).

НИУ МГСУ 14 раз становился чемпионом в Абсолютном медальном зачете, поднимаясь на пьедестал.

В октябре 2005 года с целью повышения роли физической культуры и спорта Решением Ученого Совета МГСУ образовано новое подразделение университета «Спортивно-оздоровительный комплекс МГСУ», который объединил в себе кафедру ФВиС, дворец спорта и спортивный клуб МГСУ, что позволило добиться прогресса в основных направлениях работы:

- организация и построение учебного процесса физического воспитания;
- структура управления спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной деятельности в университете;
- результаты выступления в МССИ, Московских студенческих универсиадах, универсиадах СВАО г. Москва, Всероссийских и международных соревнованиях.

Таблица 1

Итоги выступлений НИУ МГСУ в МССИ среди вузов г. Москвы, 2002–2020 гг.

Год выступлений	Занятое место	Год выступлений	Занятое место
2002–2003	I	2011–2012	I
2003–2004	IV	2012–2013	I
2004–2005	III	2013–2014	I
2005–2006	I	2014–2015	I
2006–2007	II	2015–2016	I
2007–2008	I	2016–2017	I
2008–2009	I	2017–2018	I
2009–2010	III	2018–2019	I
2010–2011	I	2019–2020	I

В период с 2007 по 2010 г. кафедра была трижды награждена сертификатами за лучшую постановку учебной, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в смотре-конкурсе среди вузов города Москвы.

В 2010 году «Спортивно-оздоровительный комплекс МГСУ» (СОК МГСУ) был переименован в «Спортивно-образовательный комплекс».

В 2014 году по решению Министерства образования и науки РФ МГСУ занял III место во Всероссийском смотре-конкурсе на лучшую организацию физкультурно-спортивной работы среди студентов и награжден в номинации «Лучшая аккредитованная образовательная организация высшего образования России».

Сегодня НИУ МГСУ обладает одним из лучших в России комплексом спортивных сооружений, расположенным в экологически чистой зоне города-героя Москвы Национальном природном парке «Лосиный остров».

Первая очередь этого комплекса — «Учебный корпус кафедры ФВиС» (8-ми залный «Дворец Спорта») был введен в строй в 1988 году. В его составе: 3 универсальных игровых зала, в которых культивируются такие виды, как теннис, бадминтон, волейбол, баскетбол, скалолазание, мини-футбол; зал единоборств (самбо, вольная и греко-римская борьба, дзюдо); специализированный зал силовой подготовки (гиревой спорт, тяжелая атлетика, функциональное многоборье, пауэрлифтинг, армрестлинг);

2 зала гимнастической и танцевальной направленности (спортивная, художественная, оздоровительная гимнастика, все виды аэробики, акробатический рок-н-ролл, спортивные бальные танцы); зал для занимающихся в специальной медицинской группе здоровья. Одновременно были введены в эксплуатацию «Открытые спортивные площадки Дворца Спорта» (6 площадок 20×40 м).

С 2007 года началось строительство второй очереди комплекса спортивных сооружений НИУ МГСУ.

В 2015 году был введен в строй «Крытый легкоатлетический манеж» с шестью круговыми (200 м) и восемью прямыми (60 м) беговыми дорожками; секторами для прыжков в длину и высоту; прыжков с шестом; толкания ядра; площадкой для игры в баскетбол, мини-футбол, гандбол, залами для занятий единоборствами (бокс, самбо, различные виды спортивной борьбы, каратэ, тхэквондо, ММА).

В 2019 году начал свою работу «Плавательный бассейн» (10 дорожек по 25 м), представляющий один из лучших в столице студенческих спортивных комплексов мирового уровня.

В скором времени у НИУ МГСУ появится свой «Ледовый дворец», о чем сообщил мэр столицы Сергей Собянин. По этому объекту уже с 2019 года ведутся проектные работы. Также прорабатывается возможность строительства универсального стадиона для футбола, регби и легкой атлетики.

В настоящее время СОК организует и проводит спортивно-массовую и физкультурно-оздоровительную работу на спортивных сооружениях НУСОБ «Бронницы» (Московская область) и НУСОБ «Золотые Пески» (Краснодарский край, Темрюкский район, станция Голубицкая).

В заключение необходимо отметить, что в настоящее время, как и в предыдущие годы, профессорско-преподавательский состав сформирован из высококвалифицированных специалистов, имеющих специальное высшее образование, богатый опыт занятий спортом и высокую спортивную квалификацию КМС, МС, МСМК. Среди них — профессора, доценты, кандидаты наук, старшие преподаватели и преподаватели, заслуженные тренеры СССР и РФ, судьи международной категории. Продолжая традиции своих предшественников, ППС кафедры ведет воспитательную работу практически со всем контингентом обучающихся в вузе во время:

— учебных занятий по программе обучения дисциплинам «Физическая культура и спорт (элективная)», «Физическая культура и спорт» очной и заочной формы обучения с возможностью дистанционного обучения;

— учебно-тренировочного процесса на курсе спортивного совершенствования (сборные команды), где спортсмены, обучающиеся на всех уровнях образования, повышают свое спортивное мастерство, выполняют спортивные разряды и получают спортивные звания.

Результатами 100-й работы коллектива кафедры ФВиС НИУ МГСУ являются:

— новая концепция о месте кафедры физического воспитания и спорта (ФВиС) в структуре университета и организации учебно-воспитательного процесса и физкультурно-спортивной деятельности;

— разработка лекционного курса учебной дисциплины, соответствующей всем уровням подготовки студентов (для очной и заочной формы обучения);

— реализация курсов дистанционного обучения для получения знаний, умений и навыков с помощью интерактивной специализированной образовательной среды, основанной на использовании модульных программ обучения и новейших информаци-

онных технологий, обеспечивающих обмен учебной информацией на расстоянии и реализующих систему сопровождения, а также администрирования учебного процесса;

- создание на основе ежегодного мониторинга компьютерной базы данных физического развития, состояния здоровья, физической и функциональной подготовленности обучающихся;

- формирование моделей выпускников строительных специальностей различных направлений подготовки и внедрение технологии преподавания физической культуры, обеспечивающих требуемый уровень профессиональной психофизической готовности выпускаемых специалистов;

- разработка состава и уровня значимости профессионально важных психофизических качеств появляющихся новых направлений подготовки бакалавров, магистров и специалистов, определяющих возможности их воспитания различными видами спорта и системами физических упражнений;

- совершенствование методов формирования у обучающихся мышления здорового человека — целенаправленное, широкое и активное использование средств физической культуры, умение составить индивидуальную программу оздоровления, сохранение и повышение уровня работоспособности, развитие профессионально важных качеств на текущий период и на перспективу;

- разработка системы индивидуального подхода к обучающимся в специальных медицинских группах;

- реализация системы реабилитации и обеспечения антистрессовой защиты;

- подготовка и публикация материалов по научно-методическому обеспечению учебной дисциплины: учебников, монографий, учебных пособий, научных статей, индексируемых в базах данных Scopus (Скопус) и РИНЦ, а так же в российских научных журналах, аккредитованных высшей аттестационной комиссией (ВАК);

- проведение по результатам научно-методических разработок ежегодных студенческой и международной научно-практических конференций с изданием сборника материалов, индексируемого в национальной библиографической базе данных научного цитирования РИНЦ.

Почти за 100-летнюю историю МИСИ – МГСУ кафедре ФВиС удалось не только сохранить единство духовного, физического и нравственного воспитания студентов, но и приумножить славные традиции своих предшественников, внести в организацию спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы черты, характерные для современного уровня развития физической культуры и спорта в нашем университете: массовость, организованность, разносторонность, многообразие форм, направленных на всестороннее развитие личности и плодотворную профессиональную деятельность.

Глава 2 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Определение понятий и сокращений

Двигательная активность является одним из обязательных компонентов здорового образа жизни. Она заключается в систематическом, соответствующем полу, возрасту, состоянию здоровья и интересам использовании разнообразных двигательных действий, в том числе занятий физической культурой и спортом для обеспечения жизнедеятельности человеческого организма.

Массовый спорт — составная часть спорта, основным содержанием которой является рациональное использование человеком двигательной деятельности в качестве основного фактора подготовки к жизненной практике, оптимизации своего физического состояния и развития; характеризуется соревновательной деятельностью. Его характерные черты: доступен для большого числа людей при систематической тренировке; широко используется с целью активного отдыха; действенен для снятия нервно-эмоционального напряжения; способствует укреплению здоровья и повышению работоспособности.

Олимпийские игры — древнегреческие национальные празднества и спортивные состязания в честь бога Зевса, происходившие раз в четыре года близ г. Олимпия (о. Пеллопоннес, Греция). Современные Олимпийские Игры — крупнейшие международные комплексные спортивные соревнования (летние и зимние), проводимые раз в четыре года в системе спорта высших достижений.

Психофизическая подготовка — осуществляется в учебно-тренировочном процессе путем разностороннего влияния на психические функции, обеспечивая их активность, коррекцию и устойчивость. Например, совершенствуются такие психические качества, как смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, способность адаптироваться к резко меняющимся условиям окружающей природной и социальной среды. В прямой зависимости от уровня физической и функциональной подготовленности проявляются также устойчивость внимания, восприятия, памяти, способности к логическому мышлению и анализу и т.п.

Профессиональная направленность физического воспитания — это использование средств физической культуры и спорта для подготовки к высокопроизводительному качественному труду с помощью определенного профилирования физического воспитания с учетом особенностей избранной профессии и необходимости обеспечения высокой работоспособности специалиста.

Спорт — в широком понимании представляет собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности.

Спорт высших достижений (СВД) — составная часть спортивной деятельности, представляющая системы организованной подготовки спортсменов высокой квалификации и проведения соревнований с целью достижения максимальных результатов; характеризуется как двигательная деятельность, преодолевающая кажущиеся «пределы» человеческих возможностей; занимает в определенный период жизни спортсмена одно из доминирующих положений в общем режиме его жизнедеятельности и требует особой его организации в соответствии с закономерностями достижения высших спортивных результатов. Главная отличительная особенность СВД — соревновательная деятельность.

Студенческий спорт — составная часть спорта, культивируемая в высших и средних специальных учебных заведениях, являющаяся переходным звеном между массовым спортом и СВД (спортом высших достижений); входит в содержание учебной дисциплины «Физическая культура», направлен на обеспечение спортивной тренированности и оптимизацию психофизического состояния студенческой молодежи.

Физическая культура — часть общечеловеческой культуры, направленная на всестороннее укрепление и совершенствование организма человека и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств, формирующих здоровый образ жизни: гигиенических мероприятий, естественных сил природы, различных систем физических упражнений, спорта.

Физические упражнения — двигательные действия человека, выполняемые так, как это необходимо для реализации задач физического воспитания. Это — основное специфическое средство физического воспитания.

Физическое развитие — комплекс морфологических и функциональных показателей развития организма человека, его физических качеств и двигательных способностей, обусловленных внутренними факторами и жизненными условиями.

Физическое совершенство — исторически обусловленный уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей, функционального состояния и психических качеств людей, соответствующий требованиям человеческой деятельности в определенных условиях производства, военного дела и в других сферах жизни общества, обеспечивающий на долгие годы высокую степень работоспособности человека. Конкретные признаки и показатели физического совершенства определяются реальными запросами и условиями жизни общества на каждом историческом этапе и поэтому меняются по мере развития общества.

Физическое воспитание — педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного, высоконравственного подрастающего поколения. Физическое воспитание решает задачи реализации потребности человеческого организма в двигательной активности, совершенствовании физических и психофизических качеств, способствует укреплению здоровья, повышению работоспособности, продлению творческого долголетия и жизни людей.

Физическая и функциональная подготовленность — результат физической подготовки, достигнутый в овладении двигательными навыками и в развитии физических качеств с одновременным увеличением физиологических резервов организма, обусловленных повышением уровня деятельности его функциональных систем: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, эндокринной, пищеварительной, выделительной и др.

2.1. Физическая культура как учебная дисциплина в вузе

Физическая культура — важная учебная дисциплина, система приобретения жизненно необходимых качеств, знаний, умений и навыков.

Физическая культура в высшем учебном заведении является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста, системы гуманистического воспитания студентов. Как учебная дисциплина, обязательная для всех специальностей, она является одним из средств формирования всесторонне развитой личности, фактором укрепления здоровья, оптимизации физического и психофизиологического состояния студентов в процессе профессиональной подготовки.

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (2007 г.) уделяет внимание развитию физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Согласно данному закону, организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя:

- проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ, в объеме, установленном государственными образовательными стандартами;
- создание условий, в том числе обеспечение спортивными инвентарем и оборудованием для проведения комплексных мероприятий по физкультурно-спортивной подготовке обучающихся;
- формирование у обучающихся навыков физической культуры с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья, создание условий для вовлечения обучающихся в занятия физической культурой и спортом;
- осуществление физкультурных мероприятий во время учебных занятий;
- проведение медицинского контроля над организацией физического воспитания;
- проведение ежегодного мониторинга физической подготовленности физического развития обучающихся;
- содействие организации и проведению спортивных мероприятий с участием обучающихся.

Учебный процесс по физической культуре — это разностороннее образование и воспитание студенческой молодежи. Ему свойственны как описательно-объяснительные функции, так и прогностическо-преобразующие, направленные на достижение целостности знаний о человеке, его возможностях, жизненных ценностях, на осознание своего места в развивающемся обществе, на формирование физической культуры личности студента.

В основе учебно-воспитательного процесса высшей школы лежит комплексный, системный характер образования, воспитания и профессиональной подготовки специалистов, в которых органически сливаются формирование мировоззрения, общественно-политическое, трудовое, нравственное, физическое, эстетическое и другие виды воспитания.

Радикальные перемены в жизни нашего общества повлекли за собой большие изменения в мировоззрении, идеологии, культуре и образовании. При этом совершенно очевидно, что воспитание остается объективной реальностью, важнейшей частью человеческой культуры, истории, цивилизации. Именно высшая школа в условиях нестабильности современного общества остается наиболее важным институтом воспитания; залогом нравственного обновления и гарантом будущего благосостояния Отечества. Время доказало, что воспитание успешно только тогда, когда оно системно.

При этом каждая общая система образования должна отводить должное место физическому воспитанию и спорту. Это необходимо для установления равновесия и укрепления взаимосвязей между составляющими элементами образования. Физическая культура и спорт воспитывают у студентов естественную потребность в организации здорового образа жизни — одного из параметров целостного гармоничного бытия человека.

Физическая культура как учебный предмет имеет сложное строение. Она включает в себя: воздействие на физиологические системы организма занимающихся; совершенствование физических и морально-волевых качеств; существенно влияет на психологическую устойчивость; нервно-эмоциональную и умственную сферы студентов;

является процессом планомерного, систематического воздействия на студента. Учебный процесс по предмету ФКиС полностью проходит под наблюдением и руководством преподавателей, призванных дать будущим специалистам знания, развить у них глубокое понимание социального значения физической культуры и спорта в условиях производственной деятельности и на этой основе сформировать физическую культуру личности.

Большие воспитательные и образовательные возможности физического воспитания не реализуются сами по себе, если соответствующим образом не организован процесс преподавания. Массовые обследования и анкетные опросы студенческой молодежи свидетельствуют, что наряду со студентами, по-настоящему увлеченными и регулярно занимающимися физической культурой и спортом, существует значительная часть студентов, которая не использует эти возможности в полной мере.

В 1993 г. был утвержден Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования (ГОС). ГОС — это система основных параметров, принимаемых в качестве государственной нормы образованности, отражает идеал в этой сфере, учитывает возможности реальной личности и системы образования по его достижению. Образовательные стандарты закреплены в ст. 47 Конституции РФ.

Федеральный компонент ГОС по физической культуре составляет основу для достижения исторически обусловленного уровня двигательной подготовленности подрастающего поколения, адекватного потребностям социального заказа государства. Требования Государственного стандарта к уровню подготовленности лиц, завершивших обучение по всем специальностям, в перечне знаний и умений по предмету физическая культура и спорт предписывают:

- понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- знать основы физической культуры и здорового образа жизни;
- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре;
- приобрести опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В 1994–95 учебном году в вузах была введена новая учебная программа по физической культуре, содержание которой отражало основные направления реформы высшего образования в России, утверждающие принципы гуманистического характера образования и приоритета общечеловеческих ценностей жизни и здоровья человека.

В перечне дисциплин гуманитарного цикла учебной дисциплине «Физическая культура» уделяется особое внимание.

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности с высокой степенью готовности к социально-профессиональной деятельности. Для достижения поставленной цели предусматривается решение воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач, соответствующих требованиям Государственного стандарта.

Одной из важных социальных функций физического воспитания в процессе обучения студентов является функция, связанная с обеспечением их учебно-трудовой активности и высокой профессиональной работоспособности после окончания вуза. Результатом обучения должно быть создание устойчивой мотивации и потребности в здоровом и продуктивном стиле жизни, физическом самосовершенствовании, дости-

жении максимального уровня физической подготовленности, а также формирование мотивации по выполнению требований раздела профессионально-прикладной физической подготовки.

С этой целью в рабочем учебном цикле кафедр физического воспитания предусматривается обязательное ежегодное медицинское обследование, в состав которого входит не только обследование физического здоровья, но и углубленное функциональное обследование психомоторики и характерологических качеств личности. Результаты обследований сравниваются с разработанными психофизическими моделями инженеров-строителей различных специальностей, а затем выдаются соответствующие рекомендации по доведению уровня «профессионального здоровья», физических и психофизических характеристик обучающихся до модельных.

В современных условиях рыночной экономики в основу образовательных документов должна быть положена компетентностная модель выпускника вуза для обеспечения его более высокой мобильности в изменяющихся условиях рынка (компетенция — это способность и готовность выпускника вуза применять знания и умения при решении профессиональных задач как в конкретной области знаний, так и в смежных, а порой различных областях). Это является основной особенностью компетентностной модели по сравнению с квалификационной.

Выпускник должен иметь «паспорт профессионального здоровья»: характеристики, отражающие его соответствие требованиям профессии по физической подготовленности, состоянию основных функциональных систем организма, готовности основных рабочих органов воспроизводить психофизиологические требования, предъявляемые к данной специализации, характерологические особенности личности, а также способность переносить специфические профессиональные вредности. Такие знания о себе станут для каждого выпускника строительного вуза свидетельством уровня его здоровья, физической и психофизической пригодности на первых этапах трудовой деятельности, а в дальнейшем станут основой индивидуальных программ самосовершенствования личности специалиста с целью оптимального выполнения тех сложных задач, которые поставит перед ним жизнь.

2.2. Физическая культура

Значение физической культуры для человека и общества велико. У многих народов физическая культура и спорт были важнейшими средствами развития личности, сохранения здоровья и трудового потенциала человека. Отрицательные изменения этой практики в современном обществе, малоподвижный образ жизни населения индустриальных стран, и, как следствие, распространение нетипичных ранее заболеваний стали одним из тревожных признаков кризиса цивилизации.

Для решения государственных задач нужны здоровые исполнители, здоровый духовно и физически народ. Необходимо, чтобы в сознание каждого человека и всего общества вошла идея народного здоровья, как составная часть национальной безопасности. Для этого необходима современная усиленная пропаганда в средствах массовой информации и доступность занятий двигательной активностью, которая является фундаментальным правом гражданина в динамично развивающемся обществе. На заседании Совета Федерации при Президенте по развитию физической культуры и спорта Президент В.В. Путин подчеркнул, что необходимо оперативно начать разработку новой стратегии на период до 2030 года и принять ее не позднее октября 2020 года, чтобы в дальнейшем приступить к ритмичной, эффективной реализации этой стратегии.

Значимость физической культуры, как и спорта, в существенной мере возрастает на фоне глубинных социально-экономических преобразований в российском обществе.

В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособность.

Регулярные занятия разнообразными физическими упражнениями и спортом в учебном процессе высшей школы дают организму дополнительный запас прочности, повышая устойчивость организма к самым разнообразным факторам внешней среды. Физическая культура и спорт в учебном процессе используется как средство активного развития индивидуальных и профессионально значимых качеств, которые используются как средство достижения физического совершенствования и социального становления будущих специалистов.

Физическая культура личности рассматривается как потребность и способность индивида к максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта на основе использования средств, отпущенных и преобразованных в соответствии с этими целями и принципами культуросообразности в пределах их нормального функционирования.

Физическая культура личности проявляет себя в трех основных направлениях:

— определяет способность к саморазвитию, отражает направленность личности на себя, обеспечивает ее стремление к творческому самосовершенствованию;

— является основой самодеятельного, инициативного самовыражения будущего специалиста, проявления творчества в использовании средств физической культуры, направленных на предмет и процесс его профессионального труда;

— отражает творчество личности, направленное на отношения, возникающие в процессе физкультурно-спортивной, общественной и профессиональной деятельности.

Физическая культура — сфера взаимодействия, социального сотрудничества и гуманистического сближения людей. Ее цель — самореализация человека в развитии духовных и физических способностей посредством физкультурной деятельности. В основу положен принцип единства двигательного, интеллектуального и социально-психологического формирования личности.

Решая специфические задачи (сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека и др.), физическая культура одновременно оказывает активное воздействие на все стороны воспитания личности (нравственную, эстетическую, интеллектуальную).

Составляя самостоятельную важную часть культуры общества (общественный институт), и являясь одной из сфер социальной деятельности, физическая культура направлена на поддержание и укрепление здоровья, развития физических способностей человека за счет рационального использования физических упражнений и естественных сил природы и использования их в соответствии с потребностями общественной практики. Основными показателями состояния физической культуры в обществе являются: уровень здоровья и физического развития людей; степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, на производстве и в быту; структура свободного времени; характер системы физического воспитания; состояние развития массового спорта; результаты СВД.

Физическая культура представляет собой широкое, собирательное понятие. Она включает все достижения, накопленные в процессе общественно-исторической практики: наука о здоровье, уровень спортивного мастерства, произведения искусства, свя-

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru