

Федеральное агентство по образованию

Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических
упражнений

Учебно-методическое пособие для вузов

Составитель
А.Э.Беланов

Воронеж 2007

ББК 75.715

Утверждено Научно-методическим советом кафедры физического воспитания 2 февраля 2007 года, протокол №1.

Рецензент кандидат педагогических наук, доцент, мастер спорта СССР Мальчикова Е.В.

Учебно-методическое пособие подготовлено на кафедре физического воспитания Воронежского государственного университета согласно базисной программе дисциплины «физическая культура», которая составлена в соответствии с государственными стандартами высшего профессионального образования. Данное издание соответствует тематике теоретического учебного материала для второго года обучения.

Рекомендуется для теоретической и практической подготовки студентов вузов, а также может быть использовано преподавателями физической культуры.

ВВЕДЕНИЕ

Целью физического воспитания студентов вузов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения профессиональных целей.

Учебная дисциплина «Физическая культура включает в качестве обязательного минимума *теоретический, практический и контрольный* учебный материал.

Для построения учебного процесса предлагается примерное распределение обязательных учебных часов на освоение трех основных разделов программы по годам обучения.

Курс обучения	Количество часов по разделам программы				Всего часов
	Теоретический раздел (лекции)	Практический		Контрольный раздел	
		методико-практич. подраздел	учебно-тренировочн. подраздел		
I	16	14	88	18	136
II	6	14	98	18	136
III	2	6	50	10	68
IV	2	2	54	10	68
Всего	26	36	290	56	408

Программа по физической культуре составлена с учетом Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.99 №80-ФЗ и приказа Минобразования России «Об утверждении государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования» от 02.03.2000 №686.

Теоретический раздел данной программы формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре и предусматривает следующую тематику по годам обучения в вузе.

Первый курс (обязательная тематика)

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов (2 часа).

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры (4 часа).

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья (2 часа).

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности (2 часа).

Тема 5. Общая физическая и специальная подготовки в системе физического воспитания (4 часа).

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями (2 часа).

Второй курс (обязательная тематика)

Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений (2 часа).

Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений (2 часа).

Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом (2 часа).

Третий-четвертый курсы (обязательная тематика)

Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (2 часа).

Тема 11. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста (2 часа).

В предлагаемом учебно-методическом пособии изложен теоретический материал для второго года обучения, тема 7.

1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЯ «СПОРТ»

Слово «спорт» пришло в русский язык из английского (sport) - вольного сокращения первоначального слова disport — игра, развлечение. Вот эта первооснова английского слова и вносит разночтение, отсюда — различное толкование термина «спорт». В зарубежной печати с этим понятием объединяется «физическая культура» в ее оздоровительном, рекреационном (восстановительном) аспектах. В отечественной популярной периодике и литературе, на телевидении и радио физическая

культура и спорт трактуются по-разному, но иногда отождествляются. Однако в специальной литературе по физической культуре и спорту каждое из этих понятий имеет четкое определение.

«Спорт» — обобщенное понятие, обозначающее один из компонентов физической культуры общества, исторически сложившийся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям.

Спорт от физической культуры отличается тем, что в нем имеется обязательная соревновательная компонента. И физкультурник, и спортсмен могут использовать в своих занятиях и тренировках одни и те же физические упражнения (например, бег), но при этом спортсмен всегда сравнивает свои достижения в физическом совершенствовании с успехами других спортсменов в очных соревнованиях. Занятия же физкультурника направлены лишь на личное совершенствование безотносительно к достижениям в этой области других занимающихся. Вот почему мы не можем назвать спортсменом бодрого старичка, передвигающегося по аллеям сквера медленным бегом или быстрой ходьбой. Этот уважаемый человек не спортсмен, он физкультурник, использующий ходьбу и бег для поддержания своего здоровья и работоспособности.

Современный спорт выступает: и как средство оздоровления, и как средство психофизического совершенствования, и как действенное средство отдыха и восстановления работоспособности, и как зрелище, и как профессиональный труд.

Современный спорт подразделяется на массовый и спорт высших достижений. Именно многогранность современного спорта заставила ввести эти дополнительные понятия, раскрывающие сущность его отдельных направлений, их принципиальное отличие.

2. МАССОВЫЙ СПОРТ. СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Массовый спорт дает возможность миллионам людей совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие, а значит, противостоять нежелательным воздействиям на организм современного производства и условий повседневной жизни.

Цель занятий различными видами массового спорта — укрепить здоровье, улучшить физическое развитие, подготовленность и активно отдохнуть. Это связано с решением ряда частных задач: повысить функциональные возможности отдельных систем организма, скорректировать физическое развитие и телосложение, повысить общую и профессиональную работоспособность, овладеть жизненно необходимыми умениями и навыками, приятно и полезно провести досуг, достичь физического совершенства.

Задачи массового спорта во многом повторяют задачи физической культуры, но реализуются спортивной направленностью регулярных занятий и тренировок.

К элементам массового спорта значительная часть молодежи приобщается еще в школьные годы, а в некоторых видах спорта даже в дошкольном возрасте. Именно массовый спорт имеет наибольшее распространение в студенческих коллективах.

Как показала практика, обычно в нефизкультурных вузах страны в сфере массового спорта регулярными тренировками во внеурочное время занимаются от 10 до 25% студентов. Ныне действующая программа по учебной дисциплине «Физическая культура» для студентов высших учебных заведений позволяет практически каждому здоровому студенту и студентке любого вуза приобщиться к массовому спорту. Это можно сделать не только в свободное время, но и в учебное, причем вид спорта или систему физических упражнений выбирает сам студент.

Наряду с массовым спортом существует *спорт высших достижений*, или большой спорт.

Цель большого спорта принципиально отличается от цели массового. Это достижение максимально возможных спортивных результатов или побед на крупнейших спортивных соревнованиях.

Всякое высшее достижение спортсмена имеет не только личное значение, но становится общенациональным достоянием, так как рекорды и победы на крупнейших международных соревнованиях вносят свой вклад в укрепление авторитета страны на мировой арене. Поэтому нет ничего удивительного в том, что крупнейшие спортивные форумы собирают у экранов телевизоров всего мира миллиардные аудитории, а среди прочих духовных ценностей столь высоко ценятся и мировые рекорды, и победы на чемпионатах мира, и лидерство на Олимпийских играх.

Нельзя не сказать еще об одной общественной ценности большого спорта, которая обычно остается в тени. Сегодня спорт высших достижений — пока единственная модель деятельности, при которой у выдающихся рекордсменов функционирование почти всех систем организма может проявляться в зоне абсолютных физиологических и психических пределов здорового человека. Это позволяет не только проникнуть в тайны максимальных человеческих возможностей, но и определить пути рационального развития и использования имеющихся у каждого человека природных способностей в его профессиональной и общественной деятельности, повышения общей работоспособности. Для выполнения поставленной цели в большом спорте разрабатываются поэтапные планы многолетней подготовки и соответствующие задачи. На каждом этапе подготовки эти задачи определяют необходимый уровень достижения функциональных возможностей спортсменов, освоение ими техники и тактики в избранном виде спорта. Все это суммарно должно реализоваться в конкретном спортивном результате.

3. ЕДИНАЯ СПОРТИВНАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ

Чтобы сравнить уровень достигнутых результатов как в одной спортивной дисциплине, так и между различными видами спорта, используется единая спортивная классификация.

Действующая спортивная классификация включает в себя почти все культивируемые в стране виды спорта. В ней весьма условно, в единой градации по спортивным званиям и разрядам представлены нормативы и требования, характеризующие уровень подготовленности спортсменов, их спортивные результаты и достижения.

Условность сведения в единую систему спортивных разрядов и званий разнохарактерных видов спорта (например, марафонский бег - тяжелая атлетика) сочетается с научностью такой систематизации, которая опирается на статистическую достоверность установленной трудоемкости и реальных сроков достижения одного и того же разряда. Так, звание «мастер спорта» одаренные молодые люди получают обычно после 6—8 лет регулярной и напряженной спортивной подготовки. Реально возможные сроки достижения нормативов и требований отдельных разрядов и званий — это и определенные временные ориентиры, как для начинающих, так и для высококвалифицированных спортсменов. Продвижение спортсмена от разряда к разряду служит критерием эффективности учебно-тренировочного процесса.

Структура спортивной классификации предусматривает присвоение следующих разрядов и спортивных званий (от низших к высшим).

Спортивные разряды: 5-й, 4-й разряды (только в шахматах и шашках); 3-й, 2-й, 1-й разряды, «кандидат в мастера спорта». Спортивные разряды необходимо подтверждать.

Спортивные звания: «мастер спорта», «мастер спорта международного класса» (к этому званию приравнивается звание «гроссмейстер» в шахматах и шашках). За особо выдающиеся спортивные достижения присваивается звание «заслуженный мастер спорта России». Спортивные звания присваиваются пожизненно.

Для присвоения указанных разрядов и званий в одних видах спорта необходимо выполнить разрядные нормативы и требования, а в других только разрядные требования. Разрядные нормативы обычно выражены в мерах времени, длины, веса и других количественных показателях. Разрядные требования определяются такими положениями:

- занять определенное место на соревнованиях того или иного масштаба;
- добиться определенного количества побед над спортсменами соответствующих разрядов.

Спортивная классификация носит подвижный, динамичный характер. Периодически в нее вносятся коррективы, связанные со спортивной практикой, на которую влияют прогрессивные изменения в теории и практике подготовки спортсменов, их техническая оснащенность и др.

Особенно следует отметить наличие спортивной классификации и по национальным видам спорта. Национальные виды спорта культивируются

в отдельных регионах Российской Федерации. В их основе лежат традиционные народные упражнения и игры, исторически связанные с укладом жизни и особенностями труда людей в условиях данных регионов. Некоторые из этих видов спорта требуют незаурядной физической и специальной спортивно-технической подготовленности. Так, «северное многоборье», которое особенно распространено в оленеводческих районах Крайнего Севера, включает в себя многократные прыжки на двух ногах через нарты, метание топорика на дальность, набрасывание аркана (тынзяня) на вертикально стоящий шест — хорей (служащий для управления оленьей упряжкой). Во многих республиках РФ ежегодно проводится множество оригинальных спортивных соревнований по национальным видам спорта (борьба и многие другие).

В центральных регионах России известны такие национальные игры, как «лапта», «городки». Можно привести и еще немало подобных примеров национальных видов спорта и в других регионах страны. Наиболее распространенные из них представлены в Единой спортивной классификации. Звание мастера спорта по этим видам присваивается на федеральном уровне, хотя культивируются они, например, только в Якутии, Татарстане или Дагестане. Спортивные разряды присваиваются региональными спортивными организациями, т.е. на местах.

4. СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ И ЕГО ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Возрастные особенности студенческой молодежи, специфика учебного труда и быта студентов, особенности их возможностей и условий занятий физической культурой и спортом позволяют выделить в особую категорию **студенческий спорт**.

Организационные особенности студенческого спорта:

- доступность и возможность заниматься спортом в часы обязательных учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» (в основном учебном, подготовительном, специально-медицинском отделениях, учебно-тренировочные занятия в спортивном учебном отделении);

- возможность заниматься спортом в свободное время от учебных академических занятий в вузовских спортивных секциях и группах, а также самостоятельно;

- возможность систематически участвовать в студенческих спортивных соревнованиях доступного уровня (в учебных зачетных соревнованиях, во внутри- и вневузовских соревнованиях по избранным видам спорта).

Вся эта система дает возможность каждому практически здоровому студенту сначала познакомиться, а затем выбрать вид спорта для регулярных занятий.

Спорт в высшем учебном заведении

Учебная программа по физической культуре предусматривает свободу выбора видов спорта для студентов основного и спортивного отделений. После периода активной теоретико-методической и общефизической подготовки на I курсе студентам предлагается самостоятельно выбрать вид спорта или систему физических упражнений для систематических занятий в процессе обучения в вузе.

Мотивация выбора того или другого вида спорта у каждого студента, конечно, своя, но принципиально в этом процессе то, что «не меня выбирают, а Я выбираю». Поэтому, например, студенту с «небаскетбольным» ростом, желающему заниматься баскетболом (где всегда имели преимущество высокорослые), никто не вправе отказать в его желании.

Между тем практика работы ряда вузов показывает, что в некоторых случаях такие отказы правомерны. Так, «права выбора» лишаются те студенты, которые в обязательных тестах общей⁴ физической подготовки (например, у мужчин — бег на 100 и 3000 м, подтягивание на перекладине) не показывают результатов, равных 1 очку в каждом упражнении. Эти студенты проходят подготовку в группах ОФП (общей физической подготовки); при ограниченных возможностях комплектации учебных групп по отдельным видам спорта (разрешается не более 15 человек в одной группе) преимущество отдается студентам, набравшим в трех указанных обязательных тестах ОФП большее количество очков (табл.1). Такой опыт комплектации учебных групп в отдельных вузах не обязателен для других. Подобная практика часто носит вынужденный характер — из-за ограниченности мест занятий и других причин.

Таблица 1

Обязательные тесты физической подготовленности студентов основного отделения

Тест на скорость, силу и выносливость	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
<i>МУЖЧИНЫ</i>					
Бег 100 м (сек.)	13.2	13.6	14.0	14.3	14.6
Подтягивание на перекладине (число раз)	15	12	9	7	5
Бег 3000 м (мин, сек.)	12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
<i>ЖЕНЩИНЫ</i>					
Бег 100 м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
Поднимание туловища из положения «лежа на спине», руки за головой (число раз)	60	50	40	30	20
Бег 2000 м (мин, сек.)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.10

Спортивная подготовка проводится в учебном спортивном отделении, куда зачисляются наиболее физически подготовленные студенты. Для того чтобы быть зачисленным в это отделение, недостаточно только личного желания студента, необходима определенная предварительная спортивная подготовленность или одаренность для занятий избранным видом спорта. Иными словами, в этом случае не только «ты выбираешь, но и тебя выбирают». Это связано с тем, что перед студентами, занимающимися в группах спортивного учебного отделения, ставятся задачи повышения спортивной квалификации, регулярного участия в спортивных соревнованиях за команду факультета, вуза.

Запись студентов в спортивное отделение добровольная, так как учебно-тренировочные занятия связаны с дополнительной затратой свободного времени. Занятия, как правило, организуются вне общеузовского учебного расписания и в большем объеме, чем это предусмотрено программой по учебной дисциплине «Физическая культура».

Свободный выбор спортивной группы в основном отделении накладывает определенные обязанности на самого студента. Студент должен до следующего зачета по учебной дисциплине (т.е. до конца семестра или учебного года) заниматься именно в этой группе. Он также обязан овладеть специальным теоретическим, методическим и практическим учебным материалом, выполнять общие для всех зачетные требования и нормативы по физической подготовке и специфические спортивно-технические зачетные нормативы и требования по избранному им виду спорта (табл.2).

Таблица 2

Спортивно-технические зачетные нормативы и требования в отделении спортивной борьбы

№	Контрольные нормативы (ОФП)	«3»	«4»	«5»
1.	Подтягивание в висе (к-во раз)	9	12	14
2.	Прыжок в длину с места (см)	215	230	240
3.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (к-во раз)	30	40	45
4.	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях	8	10	15
5.	Приседание со своим весом (к-во раз)	5	7	10
6.	Поднимание туловища из положения «лежа на спине», руки за головой (раз)	40	50	60
7.	Поднимание ног к перекладине	8	10	12
8.	Бег, 100 м (сек.)	14.8	14.3	13.6
9.	Кросс, 3000 м (мин, сек.)	13.30	12.45	12.00
10.	Кросс, 1000 м (мин, сек.)	4.05	3.40	3.20

Специальная подготовка

Акробатические элементы:

1. Кувырок вперед-назад через препятствие
2. Кувырок через плечо с самостраховкой в положении на боку в группировке с опорой на руки и ноги (справа и слева)
3. Стояние на борцовском мосту – 1 мин. (накатывание на подбородок).
4. Из «партера» толчком ног через стойку встать в положение «мост» и выполнить забегание на борцовском мосту по одному разу влево и вправо.
5. И и.п. «стойка» - ноги врозь, наклониться назад, прогнуться и встать на борцовский «мост» со страховкой рук.
6. Переворот боком – «колесо» влево, вправо.
7. Стойка на руках у стены (из этого положения – сгибание-разгибание рук до касания головой ковра).

Техника спортивной борьбы:

1. Партер. Три приема по выбору: перевороты – скручиванием, накатом, забеганием.
2. Стойка. Три приема по выбору: переводы, броски, сваливания.

Спортивно-технические нормативы и требования в спортивном отделении ориентированы на Единую спортивную классификацию, на обязательное участие в спортивных соревнованиях определенного уровня.

Дифференцированные по видам спорта нормативы и требования для основного и спортивного отделений разрабатываются кафедрой физического воспитания каждого вуза исходя из материально-технического обеспечения учебного процесса, особенностей контингента студентов. Эти требования доступны для каждого студента, но чтобы их выполнить, некоторым занимающимся придется не только усердно работать в часы учебных занятий, но и заниматься дополнительной самоподготовкой в свободное время.

Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа

Спорт в свободное время — неотъемлемая часть физического воспитания студентов. Такие занятия проходят на самостоятельной основе, без каких-либо условий и ограничений для студентов. В свободное время студенты могут заниматься в спортивных секциях, группах подготовки по отдельным видам спорта. Эти секции организуются и финансируются в вузах администрацией, коммерческими структурами, спонсорами. Инициаторами организации таких секционных занятий, определения их спортивного профиля чаще всего выступает спортивный клуб, кафедра физического воспитания.

В ВГУ в вечернее время работают спортивные секции по 33 видам спорта, по которым проводятся ежегодные соревнования студенческой универсиады г.Воронежа (табл.3).

Расписание работы спортивных секций ВГУ

Виды спорта	Ф.и.о. тренера	Виды спорта	Ф.и.о. тренера
Волейбол/жен. Волейбол/муж.	Щеглова Е. В.	Баскетбол/жен. Баскетбол/муж.	Свиридов В.А.
Гандбол/жен. Гандбол/муж.	Попов А.С.	Наст.теннис/жен. Наст.теннис/муж.	Швебельман М.Я.
Вольная борьба	Беланов А.Э.	Борьба самбо	Кузнецов В.Б.
Гр-римская борьба	Федюкин А.В.	Гиревой спорт	Корчагин С.В.
Бокс	Ионов Ю.И.	Русская лапта	Готовцева Я.В.
Шахматы	Шамрай В.А.	Плавание	Смирнова О.В.
Спорт.аэробика	Гусева О.И.	Армспорт	Трифонов А.Н.
Спорт.ориент/м. Спорт.отриент/ж.	Панков В.В.	Лыжные гонки/м. Полиатлон/муж.	Стасенков Ю.П.
Кросс/муж.	Козленко Я.Ю	Кросс/жен.	Курбатова Р.В.
Футбол Мини-футбол	Хатунцев Ю.П.	Лыжные гонки/ж Полиатлон/жен.	Стародубцев С.Н.
Пауэрлифтинг Тяжелая атлетика	Домбровский В.В.	Пулевая стрельба	Стрельникова М.П.
Легкая атлетика	Каратеева В.И.	Бадминтон	Козырева С.А.

Кроме вышеперечисленных в университете работают спортивные секции, которые не входят в программу Межвузовской универсиады: скалолазание, тхэквон-до, шейпинг, ритмическая гимнастика, фитнес, айкидо, большой теннис, кикбоксинг, у-шу, туризм.

Самостоятельные занятия — одна из форм спортивной подготовки. В некоторых видах спорта такая подготовка позволяет значительно сократить временные затраты на организованные тренировочные занятия и проводить их в наиболее удобное время. Самостоятельная спортивная подготовка не исключает возможность участия во внутривузовских и вневузовских студенческих соревнованиях.

5. СТУДЕНЧЕСКИЕ СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

Спортивные соревнования — одна из наиболее эффективных форм организации массовой оздоровительной и спортивной работы. Соревнования выступают не только как форма, но и как средство активизации *общефизической, спортивно-прикладной и спортивной подготовки* студентов.

Спортивные результаты — это показатель качества и эффективности психофизической подготовки студента, проводимой на учебно-тренировочных занятиях. В условиях состязаний студенты более полно демонстрируют свои физические возможности. Именно поэтому прием

нормативов по общей физической подготовке на учебных занятиях осуществляется в соревновательной обстановке на зачетных соревнованиях в учебной группе или на учебном потоке. Таким образом, спортивные соревнования могут выступать и как средство подготовки, и как метод контроля эффективности учебно-тренировочного процесса.

Система студенческих спортивных соревнований

Вся система студенческих спортивных соревнований построена на основе принципа «от простого к сложному», т.е. от внутривузовских соревнований (зачастую по упрощенным правилам) к межвузовским, российским, международным.

Внутривузовские спортивные соревнования включают в себя соревнования между курсами, факультетами. В зависимости от содержания «Положения о соревновании» состязания могут быть командными или лично-командными, доступными каждому студенту. Но в любом случае на первых этапах этой системы внутривузовских соревнований может участвовать каждый студент основного отделения, вне зависимости от уровня его спортивной подготовленности.

В Воронежском госуниверситете традиционно проводятся внутривузовские соревнования среди факультетов, а с 2001 года стали проводится *Спартакиады первокурсников*. В настоящее время эта Спартакиада проводится по 12-ти видам спорта:

1. Армспорт 2. Бадминтон 3. Шахматы 4. Мини-футбол
- 5-6. Баскетбол (юноши и девушки) 7-8. Волейбол (юноши и девушки)
9. Настольный теннис 10. Гиревой спорт
- 11-12. Легкоатлетический кросс (юноши и девушки).

В Спартакиаде первокурсников 2006 года участвовало 960 студентов 17-ти факультетов нашего вуза, I общекомандное место заняли спортсмены юридического факультета, II место – факультета ПММ, III место экономического факультета и ФКН.

Следующий этап внутривузовских соревнований – это Спартакиада ВГУ среди факультетов, которая проводится по 18-ти видам спорта:

1. Армспорт 2-3. Бадминтон (юноши и девушки) 4. Шахматы
5. Мини-футбол 6-7. Баскетбол (юноши и девушки)
- 8-9. Волейбол (юноши и девушки) 10-11. Настольный теннис
12. Гиревой спорт 13-14. Легкоатлетический кросс (юноши и девушки).
- 15-16. Лыжные гонки 17. Спортивная аэробика 18. Пауэрлифтинг

В Спартакиаде среди факультетов в 2005/06 учебном году участвовало 1830 студентов всех 17-ти факультетов, I общекомандное место заняли спортсмены физического факультета, II место – юридического факультета, III место экономического факультета.

В межвузовских соревнованиях участвуют и соревнуются сильнейшие студенты-спортсмены в составе сборных команд вуза по видам спорта.

Целевые задачи межвузовских состязаний, как и их спортивный уровень, могут быть самыми различными: к примеру, товарищеские

спортивные встречи между студентами разных вузов или между командами однопрофильных учебных заведений, открытые соревнования вуза по виду спорта. Цель подобных соревнований — скорее установить личные контакты между будущими коллегами по профессии, чем выяснять спортивное преимущество. Однако может быть поставлена и спортивная задача — добиться наилучшего спортивного результата на соревнованиях между вузами города. Этим определяется уровень спортивной подготовленности студентов каждого вуза, а следовательно, и характер отношения администрации вуза к спортивным интересам своих студентов и к созданию необходимых условий для их спортивного совершенствования.

В нашем городе сложилась традиция проведения Универсиады среди высших учебных заведений, которая в последние годы проводится по 33-м видам спорта. В 2005/06 учебном году сборные команды ВГУ призовые места заняли по видам спорта:

I место

Бадминтон (тренер С.А. Козырева)

Шахматы (тренер В.А. Шамрай)

II место

Баскетбол (муж.) (тренер В.А. Свиридов)

Спортивное ориентирование (жен.) (тренер В.В. Панков)

Настольный теннис (муж.) (тренер М.А. Швебельман)

Настольный теннис (жен.) (тренер М.А. Швебельман)

Армспорт (тренер А.Н. Трифонов)

Борьба вольная (тренер А.Э. Беланов)

III место

Волейбол (жен.) (тренер Е.В. Щеглова)

Самбо (тренер В.Б. Кузнецов)

Пауэрлифтинг (тренер В.В. Домбровский)

Спортивная аэробика (тренер О.И. Гусева)

Мини-футбол (тренер Ю.П. Хатунцев)

За первое полугодие 2006/07 учебного года сборные команды нашего вуза успешно выступили в следующих видах спорта: *I место* – по бадминтону, армспорту; *II место* – по спортивной аэробике; *III место* – по баскетболу среди мужчин.

На уровне отдельных вузов по инициативе ректората и общественных организаций могут быть организованы международные спортивные встречи. Международные студенческие соревнования организуются и межвузовскими общественными спортивными объединениями.

Олимпийские игры — самые авторитетные и представительные международные спортивные соревнования. В составе олимпийской команды бывшего СССР всегда успешно выступали студенты-спортсмены. Начиная с XIX Олимпийских игр 1968 г. в Мехико в составе команды было 45—48% студентов.

В 1994 г. после долгого перерыва (с 1908 г.) олимпийская команда России вновь вышла на спортивную арену под своим государственным флагом для участия в зимней Олимпиаде в Лиллехаммере. В составе команды было около 75% студентов, которые внесли достойный вклад в успешное выступление российских спортсменов.

Спортивные звезды – студенты университета(выпускники)

В разные годы в нашем университете учились студенты, получившие звание *заслуженного мастера спорта*:

- чемпионка Олимпийских игр – Тамара Люхина (спортивная гимнастика) – студентка химического ф-та, 1962 г.;
- чемпион мира – Виктор Модзолевский (фехтование) – студент физического ф-та, 1967 г.;
- чемпионка мира – Ирина Первушина (спортивная гимнастика) – студентка химического ф-та, 1962 г.

Члены сборных команд СССР:

- Лариса Тюшкина (стендовая стрельба)–студентка ф-та ПММ, 1979 г.;
- Александр Гушин (фехтование)–студент экономического ф-та, 1979 г.;
- Тамара Казанина (акробатика)–студентка экономического ф-та, 1979 г.;
- Ирина Ерусланова (шахматы)–студентка биолого-почвенн. ф-та, 1981 г.

Члены сборных команд РСФСР:

- Римма Александрова (спортивная гимнастика)–студ. химическ. ф-та, 1958 г.;
- Галина Шумейко (спортивная гимнастика)–студ. химическ. ф-та, 1963 г.;
- Наталья Дембинская (спорт. гимнастика)–студ. химическ. ф-та, 1963 г.;
- Владимир Ишков (волейбол)–студент биолого-почвенного ф-та, 1975 г.;
- Александр Аршинов (фехтование)–студент экономическ. ф-та, 1978 г.;
- Константин Санакоев (шахматы)–студент факультета ПММ, 1978 г.;
- Владимир Самойлов (самбо)–студент экономического ф-та, 1978 г.;
- Алибек Тянгубер (самбо)–студент филологического ф-та, 1979 г.;
- Владимир Израйлит (подводное ориентирование)–студент физического ф-та, 1978 г.;
- Герман Бокк (легкая атлетика)–студент экономического ф-та, 1980 г.;
- Александр Фабричков (фехтование)–студент экономич. ф-та, 1980 г.;
- Игорь Шаламов (фехтование)–студент физического ф-та, 1980 г.;
- Ольга Корзинова (спорт. ориентирование)–студ. химическ. ф-та, 1982 г.;
- Людмила Серова (стрельба)–студентка ф-та ПММ, 1982 г.;
- Юрий Гридин (легкая атлетика)–студент исторического ф-та, 1984 г.

Спортивные традиции ВГУ сохраняются и развиваются и в настоящее время. Университет гордится спортивными результатами своих студентов - спортивных звезд, мастеров спорта России, мастеров спорта международного класса, *членов сборных команд России с 2002 года:*

- Попов Александр (плавание)–студент юридического ф-та;
- Дуборов Вячеслав (рукопашный бой)–студент юридического ф-та, чемпион России;

- Юдин Павел (спортивная акробатика)–студент юридического ф-та, чемпион мира;
- Попов Сергей (скалолазание)–студент ф-та ПММ;
- Манаенкова Виктория (плавание)–студентка экономического ф-та;
- Маламид Евгения (скалолазание)–студентка ф-та РГФ;
- Минакова Алена (тхэквондо)–студентка экономического ф-та;
- Шоприн Александр (скалолазание)–студент геологического ф-та;
- Бегидов Михаил (плавание среди спортсменов с ПОДА)–студент юридического ф-та, Чемпион Европы, неоднократный Чемпион России;
- Стук Ирина (парусный спорт)-студентка ф-та РГФ;
- Суворова Татьяна (спортивное ориентирование)–студентка физич. ф-та;
- Цветков Алексей (спортивное ориентирование)–студент физич. ф-та;
- Евлакова Софья (спортивное ориентирование)–студентка ф-та РГФ;
- Грибанов Илья (спортивное ориентирование)–студент экономического ф-та, двухкратный Чемпион Европы;
- Киселев Александр (у-шу)–студент физического ф-та, Чемпион мира;
- Жданова Светлана (у-шу)–студентка ф-та ПММ, Чемпионка мира;
- Степынин Дмитрий (дзю-до)–студент экономического ф-та;
- Добров Дмитрий (легкая атлетика)–студент физического ф-та;
- Петренко Захар (плавание)–студент ф-та географии и геоэкологии;
- Гришаев Артем (вольная борьба)–студент ф-та РГФ.

Воронежские спортсмены участвовали в пятнадцати Олимпийских играх. Ими завоевано 42 медали. Из них - золотых 19, серебряных 10, бронзовых 13 [2, доп.лит.].

Таблица 3

Медали воронежских олимпийцев

Год Олимпиады	Вид спорта	Фамилия спортсмена	Кол-во медалей		
			Золотая	Серебряная	Бронзовая
1908	Фигурное катание	Н.Панин-Коломенкин	1		
1960	Спортивная гимнастика	Т.Люхина-Замотайлова	1		2
1964	Спортивная гимнастика	Т.Люхина-Замотайлова	1		
1968	Спортивная гимнастика	Л.Бурда	1		
	Фехтование (шпага)	В. МодзOLEвский		1	
1972	Спортивная гимнастика	Л.Бурда	1		
		А Малеев		1	
	Фехтование (шпага)	В. МодзOLEвский			1

	Волейбол	В. Паткин			1
1976	Плавание	А. Богданов		1	
	Гандбол	А. Федюкин	1		
1980	Спортивная гимнастика	А. Ткачев	2	1	
		Е. Давыдова	2	1	
	Гандбол	А. Федюкин		1	
	Плавание	А. Чаев		1	
	Велоспорт	Ю. Каширин	1		
	Волейбол	И. Макагонова	1		
1988	Футбол	В. Лосев	1		
		А. Бородюк	1		
1992	Легк. атлетика	Е. Рузина	1		
	Прыжки в воду	Д. Саутин			1
1996	Спортивная гимнастика	Н. Крюков	1		
		Д. Труш	1		
	Гребля	О. Горобий			1
		С. Верлин			1
	Прыжки в воду	Д. Саутин	1		
2000	Спортивная гимнастика	Н. Крюков			1
	Тяж. атлетика	В. Попова		1	
	Прыжки в воду	Д. Саутин	1	1	2
2004	Прыжки в воду	Д. Саутин			1
		Н. Гончарова		1	
	Тяж. атлетика	В. Попова			1
	Гандбол	А. Растворцев			1
ВСЕГО МЕДАЛЕЙ - 42			19	10	13

Существенную роль в подготовке воронежских олимпийцев играют спортивные школы области, высшие учебные заведения и ВГУ в том числе. Почти 40 % олимпийцев г. Воронежа и области – выпускники вузов, а в 1988-2004 годах – 75 %.

6. СТУДЕНЧЕСКИЕ СПОРТИВНЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ

В организации и проведении учебно-тренировочной работы и спортивных соревнований студентов во внеучебное время активное участие принимают как общественные студенческие спортивные, так и неспортивные организации и объединения.

От активности внутривузовской общественной организации - *спортивного клуба* во многом зависит спортивная жизнь студентов в учебном заведении. Ректорат и кафедра физического воспитания оказывают ему возможную материальную, методическую и практическую помощь как в работе отдельных спортивных секций и групп, так и в организации проведения соревнований.

Значительную роль в организации межвузовских спортивных соревнований играет общественное объединение студентов и работников высших учебных заведений — *Российский студенческий спортивный союз* (созданный в конце 1993 г.) и его региональные организации. В его Уставе записано, что основная цель Союза — консолидация усилий всех заинтересованных организаций в развитии физкультурно-оздоровительной работы, студенческого спорта, гармонизация физического и духовного воспитания, укрепление здоровья студенческой молодежи в высших учебных заведениях и подготовка спортсменов для участия в соревнованиях различного уровня.

Именно по результатам студенческих спортивных соревнований, проводимых Союзом, определяется и состав команды студентов на российские и международные спортивные соревнования.

7.СОВРЕМЕННЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

В курсе учебной дисциплины «Физическая культура» кафедры физического воспитания могут представлять студентам для выбора не только отдельные виды спорта, но и наиболее популярные *системы физических упражнений*.

Современные системы физических упражнений представляют собой специально подобранные движения и позы, направленные на комплексное или избирательное воздействие на определенные функциональные системы организма. В некоторых из них имеются соревновательные элементы.

В настоящее время наибольшей популярностью среди студентов пользуется атлетическая гимнастика, ритмическая гимнастика (аэробика), шейпинг, единоборства и комплексы физических упражнений из восточных систем каратэ, у-шу, йоги.

К особенностям организации учебных занятий отдельными системами физических упражнений следует отнести некоторые ограничения в их выборе. Дело в том, что на обязательных занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура» могут использоваться только те системы (или элементы этих систем), которые связаны с повышенной двигательной активностью. Поэтому целые разделы, например, из системы «йоги», основанные на длительной медитации, длительном расслаблении и пассивном растягивании мышц, хотя и имеют определенный оздоровительный эффект, не могут быть рекомендованы для регулярных занятий в обязательное учебное время из-за их крайне избирательного воздействия на отдельные системы организма. Но это не исключает использования подобных упражнений в учебных занятиях в ознакомительном аспекте или в качестве вспомогательного средства.

При занятиях отдельными системами физических упражнений, там, где это возможно, не исключается и организация мини-соревнований по отдельным элементам, комбинациям или упражнениям. Они не только

повышают интерес к занятиям, но и служат методом контроля за эффективностью учебных занятий. Кафедрами физического воспитания разрабатываются специальные дополнительные зачетные требования и нормативы, отражающие суть каждой системы физических упражнений. Как и обязательные тесты по общей и профессионально-прикладной физической подготовке, они оцениваются в очках и входят в итоговую оценку практического раздела учебной дисциплины «Физическая культура» за каждый семестр или учебный год.

Организационные основы занятий студентов различными системами физических упражнений в свободное время те же, что и при организации занятий различными видами спорта. Так же могут быть организованы секции и группы для занятий одной из систем физических упражнений. Критерием эффективности таких занятий выступают субъективные, косвенные показатели улучшения здоровья (самочувствие, внутренняя удовлетворенность от занятий). Однако могут быть и объективные показатели самоконтроля: изменение массы тела, подвижность в суставах. Занятия отдельными системами физических упражнений в свободное время отличаются от обязательных тем, что имеется возможность целостно освоить эти системы.

Изучение отдельных систем в ограниченные часы групповых занятий не дают значительного эффекта. Для этого требуются ежедневные самостоятельные упражнения. Они намного увеличивают и общую двигательную активность, и оздоровительный эффект.

8. ОБОСНОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ВЫБОРА ВИДА СПОРТА ИЛИ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Кто из молодых людей не желал бы иметь стройную фигуру, быть сильным, выносливым, ловким, не уступать друзьям и в спортивных упражнениях, и в танцевальных движениях, и в труде. Все это играет не последнюю роль в самоутверждении молодого человека среди своих сверстников, в учебном и трудовом коллективах. Но очень редко все эти качества человеку достаются от природы.

Известный ученый морфолог М.Ф. Иваницкий писал, что человек рождается лишь с задатком таких природных дарований, которые определяют красоту человеческого тела и соразмерности всех его частей, легкость и согласованность движений, физическую силу, гармоническое развитие. А вот для полного расцвета и созревания все эти природные дарования нуждаются в активном развитии и совершенствовании.

В условиях, когда двигательная активность человека ограничена особенностями труда и быта, именно регулярные занятия физическими упражнениями и различными видами спорта помогают раскрыться природным задаткам и способностям молодого человека. Такие занятия могут восполнить то, что было упущено в детстве.

Не случайно и подростки, и юноши, и даже пожилые люди встают перед выбором: чем, какими упражнениями, каким видом спорта и каким

образом заняться для укрепления здоровья, для физического развития, для поддержания и повышения уровня работоспособности. В высшем учебном заведении, где образовательно-профессиональная программа по учебной дисциплине «Физическая культура» предусматривает обязательные учебные занятия со спортивной направленностью с каждым студентом, также возникает проблема выбора.

Как показывает многолетний опыт, при выборе видов спорта (или систем физических упражнений) у большей части студентов не наблюдается четкой, осознанной и обоснованной мотивации. Чаще всего выбор определяется случайностью: то вместе с другом или подругой; то преподаватель более симпатичен; то расписание более удобно... Гораздо реже выбор опирается на устойчивый интерес к определенному виду спорта или на понимании необходимости выполнять те или иные физические упражнения, чтобы исправить недостатки в своем физическом развитии или функциональной подготовленности. А случайный выбор, как правило, приводит к утрате интереса и снижению активности, а значит, занятия не будут эффективными.

Из далекой древности дошел до нас призыв древнегреческого мыслителя Сократа «Познай самого себя!». Поэтому объективная оценка своего физического развития, телосложения, физической подготовленности, а также предварительное ознакомление с «возможностями» различных видов спорта необходимы для осознанного и оправданного выбора вида спорта и упражнений для своего физического совершенствования.

При всем многообразии, на практике в основном наблюдается пять мотивационных вариантов выбора студентами вида спорта и системы физических упражнений:

- укрепление здоровья, коррекция недостатков физического развития и телосложения;
- повышение функциональных возможностей организма;
- психофизическая подготовка к будущей профессиональной деятельности и овладение жизненно необходимыми умениями и навыками;
- активный отдых;
- достижение наивысших спортивных результатов.

1) Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения. Здоровье выступает ведущим фактором, определяющим полноценное выполнение всех жизненных функций, гармоническое развитие молодого человека, успешность овладения профессией и плодотворность будущей трудовой деятельности. Физические упражнения, физическая культура и спорт широко используются для укрепления здоровья.

Человеческий организм запрограммирован природой на движение, причем двигательная активность должна быть на всем протяжении жизни. Специальными исследованиями установлено, что организм физически активных 50—60-летних мужчин обладает более высокими

функциональными возможностями, чем 30-летних, но с ограниченным двигательным режимом. Не случайно все долгожители отличаются повышенной двигательной активностью на протяжении всей жизни.

В современном обществе, особенно у горожан, нет другого средства повысить двигательную активность, кроме физической культуры и спорта. Поэтому все виды массового спорта, которые связаны с активной двигательной деятельностью, призваны способствовать нормальному функционированию основных систем организма, совершенствовать эту деятельность и создавать предпосылки для поддержания и укрепления здоровья.

Физическое развитие тесно связано со здоровьем. Занятия отдельными видами спорта, системами физических упражнений могут способствовать развитию определенных органов и систем организма. С помощью специально подобранных физических упражнений можно улучшить многие показатели физического развития (массу тела, окружность грудной клетки, жизненную емкость легких).

Коррекция недостатков физического развития и телосложения. Можно объяснять недостатки физического развития и телосложения наследственностью, условиями воспитания, но молодому человеку от этого не легче. Подобные недостатки постоянно портят настроение, и нередко порождают комплекс неполноценности.

Конечно, не все недостатки поддаются исправлению с помощью физических упражнений: труднее всего рост и те особенности телосложения, которые связаны с формой основных скелетных костей. Значительно легче — масса тела и отдельные антропометрические показатели (окружность бедра, грудной клетки и др.).

Но прежде чем принимать решение о коррекции телосложения, о подборе специальных упражнений или видов спорта, следует сформировать свое твердое представление об идеале телосложения. Только после этого следует принимать решение о выборе вида спорта или системы физических упражнений — различные виды спорта и упражнения по-разному будут способствовать решению вами поставленной перед собой задачи.

Не случайно представителей различных видов спорта отличают характерные антропометрические показатели: у гимнастов — хорошее развитие плечевого пояса и мышц верхних конечностей, мышцы нижних конечностей развиты у них относительно слабее; у конькобежцев относительно хорошо развита грудная клетка, мышцы бедра и т.д. (более подробная характеристика отдельных видов спорта будет дана в следующем разделе).

Однако наибольшие возможности, например, в избирательной коррекции отдельных недостатков телосложения, представляют регулярные занятия атлетической гимнастикой или шейпингом, т.е. теми упражнениями, которые и направлены преимущественно на решение подобных задач.

2) Повышение функциональных возможностей организма. Вузовской программой по учебной дисциплине «Физическая культура» предусматривается регулярный контроль (в начале и конце каждого учебного года) за динамикой физической подготовленности каждого студента. С этой целью используются три обязательных простейших теста, отражающих уровень развития основных физических качеств: скоростно-силовой подготовленности (бег 100 м), силовой подготовленности «ключевых»- групп мышц для мужчин и женщин; общей выносливости (бег 3000 м у мужчин и 2000 м у женщин). Оценки выполнения этих тестов производятся в очках. Пройдя через тесты в первый же месяц своего пребывания в вузе, каждый студент может произвести самооценку состояния силы мышц, общей выносливости (характеризующей главным образом работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной систем) и быстроты. На основании результатов тестирования каждый студент может определиться, каким видом спорта ему заняться для повышения своих функциональных возможностей или для акцентированного развития какого-либо недостаточно развитого физического качества (быстроты, силы, выносливости).

Но здесь возникает альтернатива: выбрать тот вид спорта, который поможет «подтянуть» недостаточно развитое физическое качество, или тот, где наиболее полно может реализоваться уже определившаяся способность к проявлению конкретного качества.

Вероятно, оба подхода правомерны, но нужно для себя сразу же точно определить мотивацию выбора. В первом случае — оздоровительная направленность, разносторонняя физическая подготовка (а заодно и выполнение учебных зачетных нормативов в «отстающем» тесте). При этом следует сознавать, что успехи в избранном виде спорта, по спортивным меркам и классификации будут заведомо невысоки. Во втором случае возможно достичь значительных спортивных результатов.

Конечно, выбор за самим студентом, но, думается, что первый вариант можно рекомендовать молодым людям со сравнительно низкой общей физической подготовленностью. Второй — для студентов с хорошей предварительной общей физической и спортивной подготовленностью.

3) Выбор видов спорта и систем физических упражнений для активного отдыха. Значительная часть студентов при всей программной регламентированности занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» воспринимает их как активный отдых, как «разрядку» от однообразного аудиторного учебного труда. Право студента выбирать различные виды спорта, системы физических упражнений только поддержит его интерес к таким занятиям. А где интерес, там и большая эффективность занятий, польза активного отдыха.

Существенную роль в возникновении и протекании эффекта активного отдыха играют не только особенности предшествующего утомления

(умственного, физического, нервно-эмоционального), но и психологическая настроенность человека, его эмоциональное состояние и даже темперамент. Так, если человек легко отвлекается от работы, а затем быстро в нее включается, если он общителен с окружающими, эмоционален в спорах, для него предпочтительными будут игровые виды спорта или единоборства; если же он усидчив, сосредоточен в работе и склонен к однородной деятельности без постоянного переключения внимания, если способен в течение продолжительного времени выполнять физически тяжелую работу, значит, ему подойдут занятия длительным бегом, лыжным спортом, плаванием, велоспортом; а если замкнут, необщителен, неуверен в себе или чрезмерно чувствителен к мнению окружающих, ему не стоит заниматься постоянно в группах. Индивидуальные занятия соответствующими видами спорта и системами физических упражнений без отвлекающих факторов в этом случае помогут испытать положительные эмоции, принесут физическое и моральное удовлетворение.

Но все это приемлемо, если мотивацией выбора является активный отдых, и занятия проводятся преимущественно в свободное время.

4) Психофизическая подготовка к будущей профессиональной деятельности и овладение жизненно необходимыми умениями и навыками также предполагают направленный выбор видов спорта, систем физических упражнений. В этом случае выбор проводится, чтобы достичь лучшей специальной психофизической подготовленности к избранной профессии. Так, если ваша будущая профессия требует повышенной общей выносливости, то вы должны выбирать виды спорта, в наибольшей степени развивающие это качество (бег на длинные дистанции, лыжные гонки и т.п.). Если ваш будущий труд связан с длительным напряжением зрительного анализатора, освоите виды спорта и упражнения, тренирующие микромышцы глаза (настольный теннис, большой теннис, бадминтон). Хорошее владение элементами спортивного туризма и альпинизма необходимо будущим экспедиционным работникам; гребля и плавание — гидрологам.

Использование прикладных видов спорта и систем физических упражнений для обеспечения психофизической надежности и безопасности при выполнении профессиональных видов работ основано на том, что занятия различными видами спорта, а также уровень квалификации спортсменов откладывают отпечаток на его функциональную подготовленность, на степень владения прикладными двигательными умениями и навыками. Если в школьные годы молодому человеку не удалось освоить такие навыки, как плавание, передвижение на лыжах, то это следует сделать в студенческие годы. И хотя из этого молодого человека уже не получится пловец экстра-класса, он достигнет другой цели, например, заблаговременно подготовить себя к будущей профессии, к возможным экстремальным ситуациям в жизни.

5) Выбор видов спорта для достижения наивысших спортивных результатов предполагает попытку совмещения успешной подготовки к избранной профессии в вузе с объемной, физически и психологически тяжелой спортивной подготовкой к достижениям высоких результатов в большом спорте. Выбирая этот путь, молодой человек должен хорошо представить себе и объективно оценить все его плюсы и минусы, сопоставить цели с реальными возможностями, так как в возрасте 17-19 лет истинно одаренный спортсмен уже имеет 5-8-летнюю подготовку в избранном виде спорта и замечен в спортивном Мире.

Современная наука о спорте достаточно детально изучает проблему становления личности в большом спорте — от новичка до мастера спорта международного класса. Ныне в каждом виде спорта разработаны основы спортивного отбора молодежи, определены этапы многолетней подготовки к рекордным результатам. Специалистами установлены контрольные требования к физическому развитию, к уровню функционирования и взаимодействия отдельных систем организма, к параметрам психической устойчивости и многое другое для каждого этапа многолетней подготовки. В соответствии с этими требованиями определяют успешность и своевременность прохождения установленных этапов спортивного пути, который в среднем занимает около 10 лет непрерывной подготовки.

9. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДОВ СПОРТА И СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

В спортивной педагогике имеются различные подходы к группированию видов спорта по их воздействию на организм человека, на развитие и формирование психофизических качеств. Такое группирование, конечно, весьма условно, так как ни один вид спорта, ни одна система физических упражнений не воздействует на человека однопланово, не развивает какое-либо одно физическое качество в «чистом» виде. Однако подобные группировки позволяют объединить различные виды спорта, системы физических упражнений по их ведущему признаку и дать им единую развернутую характеристику, необходимую при индивидуальном выборе вида спорта или системы физических упражнений. Кроме того, такая условная группировка дает возможность читателю лучше ориентироваться в предложенных характеристиках отдельных видов спорта и систем физических упражнений.

Проблема акцентированного воспитания и совершенствования основных физических качеств — выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости - менее сложна на начальных этапах систематических занятий физическими упражнениями, так как в этот период у новичков, как правило, одновременно улучшаются все эти качества. Не случайно на этой стадии подготовки наибольший эффект дает комплексный метод тренировки, т.е. общефизическая подготовка. Однако по мере повышения тренированности в каком-либо отдельном физическом качестве, с постепенным повышением спортивной квалификации от новичка до

спортсмена-разрядника величина взаимного положительного эффекта («переноса») постепенно уменьшается. При высоком уровне подготовленности развитие одного физического качества начинает тормозить развитие другого.

Виды спорта, развивающие выносливость. Воспитание выносливости в процессе спортивной тренировки — одно из действенных средств достижения высокой работоспособности, которая основана на устойчивости центральной нервной системы и ряда функциональных систем организма к утомлению.

Физиологические механизмы этого процесса весьма сложны. Высокая работоспособность обеспечивается благодаря разнообразным сдвигам в организме приспособительного (адаптивного) характера, происходящим под влиянием регулярной тренировки: морфологическому и функциональному развитию мышцы сердца, повышению эластичности стенок кровеносных сосудов, увеличению запаса энергетически богатых веществ в мышцах и внутренних органах, высокой эффективности и устойчивости работы нервной системы. К видам спорта, развивающим общую выносливость, можно отнести все циклические виды спорта, в которых физическая нагрузка продолжается сравнительно долгое время на фоне преимущественного повышения аэробного (кислородного) обмена в организме человека: *спортивная ходьба, бег на средние, длинные и сверхдлинные дистанции, велосипедный спорт (шоссейные гонки, кросс, группа классических дистанций на треке), лыжные гонки и биатлон, плавание, большая часть дистанций в конькобежном спорте, спортивное ориентирование, триатлон.*

Высокий уровень общей выносливости — одно из главных свидетельств отличного здоровья человека. С помощью регулярных занятий видами спорта, развивающими общую выносливость, можно в значительной мере улучшить отдельные показатели физического развития: увеличить экскурсию грудной клетки и жизненную емкость легких, значительно уменьшить жировую прослойку, т.е. лишняя масса тела. Такие занятия позволяют практически здоровому человеку, но с пониженными функциональными возможностями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повысить общую работоспособность, противостоять утомлению.

Различают несколько видов утомления: умственное, сенсорное (связанное с преимущественной нагрузкой на органы чувств), эмоциональное, физическое, при которых и механизм утомления, и проявление, так называемой, специальной выносливости будут иметь свои отличия. Однако именно общая выносливость определяет возможности проявления специальной выносливости не только в специфических спортивных, но и в любых трудовых действиях.

Так, военными специалистами было установлено, что наиболее высокой и устойчивой скоростью работы на радиотелеграфных аппаратах (мелкое быстрое движение пальцев рук) обладали лица с развитой общей выносливостью (в данном случае — способность к длительному бегу).

Выносливость важна при подготовке человека к длительному и полноценному труду в любой профессиональной группе. Все жизненно необходимые умения и навыки — быстрое и экономичное пешее передвижение и ходьба на лыжах по пересеченной местности, плавание — осваиваются на занятиях циклическими видами спорта, развивающими общую выносливость.

Таким образом, виды спорта, развивающие общую выносливость, считаются прикладными ко всем профессиональным видам труда. Занятия этими видами спорта, проводимые с низкой интенсивностью (пульс до 130 удар/мин), но сравнительно длительное время, — прекрасное средство активного отдыха, восстановления работоспособности.

Если и есть отдельные случаи достижения спортивных высот молодыми людьми, начавшими регулярную систематическую и упорную тренировку в студенческом возрасте, то в основном они относятся к видам спорта, развивающим преимущественно общую выносливость. Оптимальные возможности к достижению наивысших спортивных результатов в этих видах спорта находятся в пределах 22-27 лет.

Однако, приступая к тренировкам в этих видах спорта, надо сразу же настроиться на большую и тяжелую работу, связанную с воспитанием способности волевого противостояния утомлению (терпения) не только в ходе соревновательной, но и в тренировочной деятельности.

Характеристика видов спорта, развивающих силу и скоростно-силовые качества. Выдающийся спортсмен, Олимпийский чемпион, писатель Ю.В. Власов говорил: «В каждом человеке есть материал для того, чтобы воспитать в себе силу. В сильном же от природы человеке есть задатки того, чтобы стать самым сильным. Но воля определяет силу».

Между тем в различных видах спорта, в жизненных ситуациях сила может проявиться по-разному, в сочетаниях с другими физическими качествами. Вот поэтому об отдельных проявлениях силовых качеств говорят: абсолютная сила, относительная сила, силовая выносливость, скоростно-силовые качества. За каждым из этих качеств стоят определенные виды спорта, различные методы развития силовых качеств, разные цели в достижении спортивных, трудовых и жизненных задач.

Тяжелая атлетика — это вид спорта, в котором упражнения выполняются с максимальным мышечным напряжением при поднимании возможно больших тяжестей (в соответствующей весовой категории и в соответствующем упражнении — в рывке и толчке). Для этого применяются динамические и изометрические тренировочные упражнения со значительными мышечными напряжениями.

На занятиях тяжелой атлетикой совершенствуются в основном способности к максимальным мышечным усилиям групп мышц нижних конечностей, туловища и разгибателей рук. Успеха добиваются атлеты, умеющие регулировать степень возбуждения нервной системы, добиваться согласованной работы различных групп мышц на фоне максимальных мышечных и психических напряжений. При поднимании значительного

веса и возникающем при этом натуживании резко возрастает нагрузка на сердечно-сосудистую систему из-за быстрого и резкого колебания кровенаполнения сердца и сосудов. При неправильной организации тренировки у тяжелоатлетов могут возникать отклонения в состоянии системы кровообращения.

Во многих видах современной трудовой деятельности решающее значение имеет развитие относительной силы мышц. Вот почему *гиревой спорт* с его многократными и разнообразными подъемами неопредельного веса (гири 24 и 32 кг) больше соответствует бытовой и профессиональной деятельности, требующей проявления силы, чем занятия тяжелой атлетикой (штанга), где тренировка направлена на одноразовый подъем предельного веса. Основная особенность гиревого спорта — это продолжительность выполнения силового упражнения, требующего незаурядной силовой выносливости. Так, например, высокими достижениями в толчке двумя руками считаются подъемы более 30 раз (гири 32 кг) для атлетов массой до 60 кг и более 155—160 раз — для весовой категории свыше 90 кг. Поэтому в тренировочных планах гиревиков прочно обосновались упражнения на выносливость (пробежки в равномерном темпе до 15 км).

Атлетическая гимнастика — система упражнений с разнообразными отягощениями. Это самостоятельный общедоступный вид спорта, которым в последние годы активно занимаются и женщины.

Атлетическая гимнастика позволяет избирательно увеличивать массу отдельных групп мышц, что приводит к росту их силы и силовой выносливости, к совершенствованию телосложения. Следует отметить неодинаковый прирост массы мышечных групп у спортсменов разного типа телосложения.

Возрастные особенности естественного становления силовых качеств человека позволяют добиваться высочайших спортивных результатов в силовых упражнениях в студенческом возрасте и даже после окончания высшего учебного заведения.

Особую группу составляют виды спорта, связанные с развитием скоростно-силовых качеств. Это *легкоатлетические метания* (копья, диска, молота), *толкание ядра и прыжки*. Особое место в подготовке спортсменов этой группы видов легкой атлетики имеет развитие силы и быстроты мышечного сокращения. Спортсмены, занимающиеся этими видами спорта, включают в свою подготовку большой объем упражнений со штангой и другими отягощениями для развития силы. Силовая подготовка — неотъемлемая часть тренировочного процесса и в целом ряде других видов спорта (хоккей, борьба), но там этот вид физических упражнений «растворяется» в комплексе других средств, приобретая не самостоятельное, а вспомогательное значение.

Характеристика видов спорта, развивающих быстроту. Быстроту нельзя путать со скоростью передвижения (в беге, на коньках). Кроме быстроты реакции двигательного действия, скорость передвижения

определяют и силовая подготовленность, и рациональность (техника) двигательного упражнения.

Спортивная наука и практика неоднократно подтверждали, что если человек проявляет скоростные способности в одной спортивной дисциплине, то совсем не обязательно, что он проявит их в другой, ибо прямой непосредственный перенос быстроты движений происходит лишь в координационно сходных движениях. Высокие требования к скорости реакции, скорости циклических и ациклических движений предъявляются в *некоторых дисциплинах легкой атлетики (бег 100, 200 м, 100 и 110 м с барьерами) в конькобежном спорте (бег на 500 м), велоспорте (ряд коротких дистанций на треке), в фехтовании, боксе и других единоборствах, в целом ряде спортивных игр.* Но в каждом случае быстрота имеет свою специфику.

Чтобы воспитать быстроту движений у студентов, требуются специально организованные занятия при подготовке к выполнению обязательных зачетных нормативов, например, в беге на 100 м. Специально направленные занятия необходимы в связи с тем, что в студенческом возрасте уже прекращается естественное повышение быстроты и требуется специальная систематическая тренировка для совершенствования скоростных качеств в каждом виде спорта.

Физическое качество быстроты не имеет существенного значения в укреплении здоровья, коррекции телосложения. Однако воспитание быстроты — необходимый элемент в подготовке представителей целого ряда спортивных дисциплин.

Характеристика видов спорта, развивающих координацию движений (ловкость). Ловкость определяет успешность овладения новыми спортивными и трудовыми движениями, проявление силы и выносливости. Хорошая координация движений способствует обучению профессиональным умениям и навыкам. Поэтому воспитанию ловкости должно уделяться время в плане общей физической и спортивной подготовки студентов. Это обеспечивается достаточным разнообразием и новизной доступных упражнений из различных видов спорта для создания у занимающихся запаса двигательных умений и совершенствования координационной способности.

Наибольший эффект в воспитании ловкости обеспечивают такие сложнокоординационные виды спорта, какими являются *спортивная акробатика, гимнастика спортивная и художественная, прыжки в воду, на батуте, прыжки на лыжах, слалом, фигурное катание и спортивные игры.*

Все эти виды (кроме спортивных игр) не оказывают значительного действия на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, но предъявляют значительные требования к подготовке нервно-мышечного аппарата, к волевым качествам спортсменов.

Из-за сложности и длительности формирования координационных движений не имеет смысла начинать специализацию в этих видах спорта в

студенческом возрасте, чтобы достичь высших спортивных результатов. Фундамент сложнокоординационных движений закладывается в детском возрасте и требует многолетней регулярной систематической тренировки.

Характеристика видов спорта комплексного, разностороннего воздействия на организм занимающихся. Для этой группы характерно многостороннее воздействие на занимающихся: развивается и совершенствуется целый комплекс психофизических качеств, двигательных умений и прикладных знаний. Здесь можно выделить характерные подгруппы - виды спорта, связанные с непосредственной контактной борьбой с соперником, т.е. виды единоборств; спортивные игры; многоборья.

Краткая характеристика видов единоборств. В эту группу входят бокс, борьба (классическая, вольная, самбо, дзюдо, национальные виды борьбы), виды восточных единоборств, фехтование. Для этой группы видов спорта характерно непосредственное контактное противодействие спортсменом-соперников. Поединки — это физическое и психологическое противостояние, которое требует активного проявления волевых качеств, инициативности, самообладания. В процессе спортивного совершенствования развиваются общая и специальная выносливость, силовые качества основных групп мышц и их скоростные характеристики, улучшаются ориентировочные реакции, повышается эффективность и продуктивность сенсорно-психических процессов.

Велико прикладное значение (особенно для юношей) видов спорта, помогающих нейтрализовать соперника специальным приемом. Сложное сочетание физических, спортивно-технических и психических требований к спортсмену требует длительной подготовки при совершенствовании спортивного мастерства.

Краткая характеристика спортивных игр. Спортивное совершенствование в игровых дисциплинах способствует гармоничному воспитанию у занимающихся всех основных физических качеств. Под влиянием систематических занятий играми улучшаются функции вестибулярного аппарата и лучше переносятся быстрые изменения положения тела, совершенствуется точность движений, увеличивается поле зрения игроков, повышается порог различия пространственных восприятий. Командные спортивные игры особенно способствуют воспитанию таких положительных свойств и черт характера, как умение подчинить свои личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, сознательная дисциплина.

Разнохарактерность спортивных игр, их правил (вплоть до размеров спортивных площадок) накладывают существенный отпечаток на психофизиологические показатели играющих.

Спортивные игры могут решать и оздоровительные задачи, и особенно задачи активного отдыха. Ряд спортивных игр имеют непосредственную связь с профессионально-прикладной подготовкой. Возможность достижения спортивных результатов международного класса во многих

играх доступна только тем студентам, которые начали свою подготовку в подростковом (школьном) возрасте.

Краткая характеристика многоборий. Эта группа видов спорта отличается более широким спектром воспитываемых у занимающихся психологических и физических качеств, двигательных умений и навыков по сравнению с другими видами спорта. С многоборьями могут сравниться только командные спортивные игры. К группе многоборий, для которых характерно разностороннее воздействие на организм человека, можно отнести *легкоатлетические многоборья, современное пятиборье, полиатлон.*

Большие эмоциональные и сенсорные нагрузки в сочетании со значительными энерготратами распределены у многоборцев в дни соревнований с интервалами в несколько часов. Такое разностороннее и одновременно поочередное воздействие на все функциональные системы организма приводит в конечном счете к глубокому общему утомлению. Продолжать спортивную деятельность в условиях многочасового прогрессирующего общего утомления можно лишь при условии незаурядных морально-волевых качеств, воспитанию которых в указанных видах спорта уделяется много внимания. Особенно большие нагрузки испытывает нервная система, полное восстановление которой отсрочено иногда на несколько дней. Вот почему многоборья можно считать средством развития не только физических качеств, но и основных регуляторных функций нервной системы.

Итак, многоборья оказывают разностороннее воздействие, требуют хорошей психофизической подготовленности, прививают спортсменам навыки рационального расходования сил и времени на различные виды деятельности, воспитывают у них дисциплинированность, трудолюбие, настойчивость.

Высокие спортивные результаты в многоборьях связаны со значительной затратой времени как по годам подготовки, так и внутри годичного цикла, поэтому нет смысла начинать занятия этим видом спорта в студенческом возрасте, если не было предварительной подготовки хотя бы в какой-либо дисциплине, входящей в многоборье.

Краткая характеристика современных систем физических упражнений. В последнее время приобрели популярность зарубежные системы физических упражнений различной направленности. Наибольшее распространение получила *система силовых упражнений*, которую в нашей стране называли атлетической гимнастикой. Она имеет как соревновательный вариант, так и оздоровительно-корригирующий.

Среди женщин большой популярностью пользуется *аэробика*, или ритмическая гимнастика. Ритмическая гимнастика общедоступна и высокоэффективна. Музыкальный ритм, танцевальное исполнение организуют движения, повышают настроение занимающихся, вызывают положительные эмоции. Подбор упражнений может акцентировать направленность комплексов на развитие выносливости, силовой

подготовленности, улучшение гибкости, пластичности. Ритмическая гимнастика — эффективное средство оздоровления, повышения функциональных возможностей, коррекции физического развития и телосложения.

К модификациям ритмической гимнастики относится «бодиденс». Эта программа физических упражнений осуществляется под девизом — «Танцуй, отдыхай и будь красива!» Ее содержание: тренировка различных мышечных групп посредством простых танцевальных движений на фоне эмоционального музыкального сопровождения.

В последнее время стало увеличиваться число групп, занимающихся шейпингом. Эта система, по сути дела, сочетает ритмическую и атлетическую гимнастику, но силовым упражнениям отдается некоторое преимущество. В основном занятия шейпингом направлены на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма, вместе с тем это и активный отдых. В особую группу выделены *восточные системы физических упражнений*. Наибольшей популярностью здесь пользуются элементы из у-шу, йоги, каратэ, а также система ограниченного воздействия цигун. Имеются и системы локального воздействия — системы дыхательных упражнений, разработанные различными авторами, корригирующие упражнения для микромышц глаз и т.д.

Одна из разновидностей китайских систем физической подготовки и самозащиты у-шу содержит в себе упражнения оздоровительной направленности, воздействующие через различные позы и движения на внутренние органы, на суставно-мышечный аппарат. Древняя китайская система упражнений цигун включает три составляющие: регуляцию позиции тела, дыхания и психического состояния. Все это достигается через расслабление, дозированные гимнастические и дыхательные упражнения. Основная направленность гимнастики цигун — оздоровление, а также стабилизация психического состояния.

В индийском религиозно-философском учении йога содержит раздел — система физических упражнений, которая особенно активно воздействует на дыхательную систему, а через освоение и выполнение достаточно сложных поз воздействует на внутренние органы и суставно-мышечный аппарат. Эта система содержит в себе элементы медитации, направленные на коррекцию психического состояния.

Между тем почти все восточные системы имеют ограниченное воздействие на организм человека и не дают занимающемуся разносторонней физической подготовки. По этой причине все эти системы обычно не включаются в перечень видов спорта и систем физических упражнений, предлагаемых студентам на обязательных учебных занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура». Но отдельные упражнения, элементы этих систем или сами системы, так же, как и отдельные отечественные системы (дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой; комплекс специальных упражнений для глаз Э.С. Аветисова и др.), могут использоваться на специальном (медицинском) учебном отделении, а

некоторые из них в целостном виде в секционных и групповых занятиях с оздоровительной целью в свободное от учебы время.

Контрольные вопросы

1. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый спорт, его цели и задачи.
3. Спорт высших достижений.
4. Единая спортивная классификация.
5. Студенческий спорт, его организационные особенности.
6. Спорт в высшем учебном заведении.
7. Особенности организации учебных занятий в основном и спортивном отделениях.
8. Спорт в свободное время. Разновидности занятий и их организационная основа.
9. Студенческие спортивные соревнования.
10. Общественные студенческие спортивные организации и объединения.
11. Современные популярные системы физических упражнений. Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы.
12. Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения.
13. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.
14. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.
15. Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности.
16. Выбор видов спорта для достижения наивысших спортивных результатов,
17. Краткая характеристика видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих:
 - выносливость;
 - силу;
 - скоростно-силовые качества и быстроту;
 - гибкость;
 - координацию движений (ловкость).
18. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающегося.

Основная литература

1. Гостев Р.Г. Физическая культура и спорт в современных условиях / Р.Г. Гостев. – М. : Еврошкола, 2005. – 408 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет /Л.П.Матвеев. – М. : Лань, 2003. – 160 с.
3. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания : пособие / А.Э.Беланов, О.А.Беланова, А.Е.Гришин. – Воронеж, 2004. – 35 с.
4. Спортивные игры в физической культуре студентов вузов : уч.-метод. пособие / А.Э.Беланов, Е.В.Щеглова. – Воронеж : ЛОП ВГУ, 2006. – 24 с.
5. Физическая культура студента : учебник /[под ред. В.И.Ильинича]. – М. : Гардарики, 2004. – 448 с.

Дополнительная литература

1. Беланов А.Э. Роль спортивного клуба в физическом воспитании личности студента /Беланов А.Э. // Воспитательная среда вуза как фактор профессионального становления специалиста : материалы VI межрегион. Науч.-метод. Конф. – Воронеж, 2006. – С.280-282.
2. Воронеж олимпийский : справочное пособие / В.М.Фефелов. – Воронеж : ЦНТИ, 2002. – 16 с.
3. Лях В.И. Физическая культура / В.И.Лях. – М. : Просвещение, 2001. – 96 с.
4. Менхин Б.М. Оздоровительная гимнастика : Теория и методика /Б.М.Менхин. – М. : ФиС, 2002. – 384 с.
5. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н.Селуянов. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 120 с.
6. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения : учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений /[под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова]. – М. : Академия, 2002. – 204 с.

Электронный каталог Научной библиотеки. – (<http://www.lib.vsu.ru/>)

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1.Определение понятия «спорт»	4
2.Массовый спорт. Спорт высших достижений	5
3.Единая спортивная классификация	7
4.Студенческий спорт и его организационные особенности	8
5.Студенческие спортивные соревнования	12
6.Студенческие спортивные организации	17
7.Современные популярные системы физических упражнений ...	18
8.Обоснование индивидуального выбора вида спорта или систем физических упражнений	19
9.Характеристика видов спорта и систем физических упражнений.	24
Контрольные вопросы	32
Литература	33

Учебное издание

**СПОРТ. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМ
ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

Учебно-методическое пособие для вузов

Составитель
Беланов Александр Элдорович

Редактор А.П.Воронина