

Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

## Оглавление

Введение	3
1. Роль физической культуры и спорта в обществе	5
2. Общая характеристика спорта	8
3. Спорт в высшем учебном заведении	10
4. Формы и методы самостоятельных занятий	12
5. Нетрадиционные системы физических упражнений	15
6. Индивидуальный выбор систем физических упражнений	16
7. Самоконтроль во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	20
Заключение	22
Список литературы	23

## Введение

**Актуальность исследования.** Возможности различных видов спорта в укреплении здоровья, коррекции телосложения и осанки, повышении общей работоспособности, психической устойчивости, наконец, в самоутверждении очень велики.

При этом здоровье выступает как ведущий фактор, который определяет не только гармоническое развитие молодого человека, но и успешность освоения профессии, плодотворность его будущей профессиональной деятельности.

Наиболее часто используется следующее определение: «Спорт – это вид деятельности, который включает в себя собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, специфические отношения, нормы и достижения, возникающие в процессе этой деятельности, взятые в целом».

В отечественной, популярной периодике и литературе, на телевидении и радио, физическая культура и спорт трактуются по-разному, иногда отождествляются. Однако в специальной литературе по физической культуре и спорту каждое из этих понятий имеет четкое определение. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями. Современные сложные условия жизни диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека.

Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью организованной двигательной активности (физической тренировки) помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность и укрепляет здоровье.

**Цель исследования:** изучить понятие «индивидуальный выбор видов спорта» и рассмотреть использование систем физических упражнений.

**Задачи исследования:**

1. Рассмотреть понятие «индивидуальный выбор в спорте»
2. Исследовать вопросы методики проведения самостоятельных занятий по физической культуре
3. Изучить возможности студентов в выборе индивидуального вида спорта

## 1. Роль физической культуры и спорта в обществе

Культура – это творческая созидательная деятельность человека. Основу и содержание культурно-психологического процесса развития «культуры» составляет, прежде всего, развитие физических и интеллектуальных способностей человека, его нравственных и эстетических качеств. Исходя из этого, физическая культура – часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики. Основные показатели состояния физической культуры в обществе: уровень здоровья и физического развития людей; степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве, быту, структуре свободного времени; характер системы физического воспитания, развитие массового спорта, спортивные высшие достижения и др.<sup>1</sup>.

Основные элементы физической культуры: физические упражнения, их комплексы и соревнования по ним, закаливание организма, гигиена труда и быта, активно-двигательные виды туризма, физический труд как форма активного отдыха для лиц умственного труда.

В обществе физическая культура, будучи достоянием народа, является важным средством «воспитания нового человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство». Она способствует повышению социальной и трудовой активности людей, экономической эффективности производства, физкультурное движение опирается на многостороннюю деятельность государственных и общественных организаций в области физической культуры и спорта.

Физическая культура народа является частью его истории. Ее становление, последующее развитие тесно связано с теми же историческими

---

<sup>1</sup> Гончаров, В.Д. Физическая культура в системе социальной деятельности/ В.Д. Гончаров//. - СПб., 1994. – 193 с.

факторами, которые воздействуют на становление и развитие хозяйства страны, ее государственности, политической и духовной жизни общества.

В понятие физической культуры входит, естественно, все, что создано умом, талантом, рукоделием народа, все, что выражает его духовную сущность, взгляд на мир, природу, человеческое бытие, на человеческие отношения.

Предыстория физической культуры уходит корнями в тот период, когда вся физическая и умственная деятельность человека ограничивалась непосредственным обеспечением условий существования. Вопрос заключается в том, какие факторы в этих условиях, в непрекращающейся борьбе с природой, побудили наших предков разработать комплекс физических упражнений, служащих формированию человека<sup>2</sup>.

На современном этапе развития в условиях качественного преобразования всех сторон жизни общества возрастают и требования к физической подготовленности граждан, необходимой для успешной их трудовой деятельности.

Важное место в этом процессе занимают вопросы, связанные с жизнедеятельностью самого человека, его здоровьем и образом жизни. Из совокупности понятия «здоровый образ жизни», объединяющего все сферы жизнедеятельности личности, коллектива, социальной группы, нации, наиболее актуальной составляющей является физическая культура и спорт.

Сфера физической культуры выполняет в обществе множество функций и охватывает все возрастные группы населения. Полифункциональный характер сферы проявляется в том, что физическая культура - это развитие физических, эстетических и нравственных качеств человеческой личности, организация общественно-полезной деятельности, досуга населения, профилактика заболеваний, воспитание подрастающего

---

<sup>2</sup> Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта / Б.Р. Голощапов// Москва, «АСАДЕМА», 2001 .- 192с.

поколения, физическая и психоэмоциональная рекреация и реабилитация, зрелище, коммуникация и т.д.<sup>3</sup>

Физическая культура возникла и развивалась одновременно с общечеловеческой культурой и является ее органической частью. Она удовлетворяет социальные потребности в общении, игре и развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально-активную полезную деятельность<sup>4</sup>.

Исходя из этого, физическая культура, является одной из составных частей общей культуры, она возникает и развивается одновременно и наряду с материальной и духовной культурой общества. Физическая культура имеет четыре основные формы:

- физическое воспитание и физическую подготовку к конкретной деятельности (профессионально-прикладная физическая подготовка);
- восстановление здоровья или утраченных сил средствами физической культуры - реабилитация;
- занятия физическими упражнениями в целях отдыха, т.н. - рекреация;
- высшее достижение в области спорта.

За рубежом физкультура и спорт на всех своих уровнях является универсальным механизмом оздоровления людей, способом самореализации человека, его самовыражения и развития, а также средством борьбы против асоциальных явлений. Именно поэтому за последние годы место физкультуры и спорта в системе ценностей современной культуры резко возросло.

Таким образом, во всем мире наблюдается устойчивая тенденция повышения роли физической культуры в обществе, которая проявляется:

- в повышении роли государства в поддержке развития физической культуры, общественных форм организации и деятельности в этой сфере;

---

<sup>3</sup> Морозова Е.В. Физическая культура как составная часть общей культуры личности / Е.В. Морозова // Вестник Удмуртского университета. - 2003. - №10. - 161с.

<sup>4</sup> Столбов В.В. История физической культуры и спорта/ В.В. Столбов// Москва, Физкультура и спорт. - 1984. - 179с.

- в широком использовании физической культуры в профилактике заболеваний и укреплении здоровья населения;
- в продлении активного творческого долголетия людей;
- в организации досуговой деятельности и в профилактике асоциального поведения молодежи;
- в использовании физкультуры как важного компонента нравственного, эстетического и интеллектуального развития учащейся молодежи;
- в вовлечении в занятия физической культурой трудоспособного населения;
- в использовании физической культуры в социальной и физической адаптации инвалидов, детей-сирот;
- в возрастающем объеме спортивного телерадиовещания и роли телевидения в развитии физической культуры в формировании здорового образа жизни;
- в развитии физкультурно-оздоровительной и спортивной инфраструктуры с учетом интересов и потребностей населения;
- в многообразии форм, методов и средств, предлагаемых на рынке физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг<sup>5</sup>.

## **2.Общая характеристика спорта**

«Спорт»- это обобщённое понятие, обозначающее один из компонентов физической культуры общества. 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

---

<sup>5</sup> Паначев В.Д. Спорт и личность: опыт социологического анализа / В.Д. Паначев // СОЦИС. - 2007. - №11. - С.125-128.

этом спортсмен всегда сравнивает свои достижения в физическом совершенствовании с успехами других спортсменов в очных соревнованиях. Занятия физкультурника направлены лишь на личное совершенствование безотносительно к достижениям в этой области других занимающихся.

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.

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 не физкультурных 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. 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.

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.

### **3. Спорт в высшем учебном заведении**

Повседневная учебная работа, зачётно-экзаменационные сессии с их интенсивной нагрузкой дважды в течение года, учебные и производственные практики - всё это требует от учащихся и студентов не только усердия, но и хорошего здоровья, хорошей психо-физической подготовленности. Изучение многими исследователями бюджета времени студентов специальных заведений показало, что общая нагрузка учебной работой, включая и самоподготовку, в различных вузах, на факультетах и курсах в учебном году значительно колеблется.

Она определяется конкретными условиями, трудоёмкостью и сложностью изучаемых дисциплин, уровнем предварительной подготовленности, конечно, отношением самого студента к учёбе.

Специфика учебного труда и быта студентов, особенности их возможностей и условий занятий физической культурой и спортом, возрастные особенности студенческой молодёжи 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»

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

- возможность систематически участвовать в студенческих спортивных соревнованиях доступного уровня.

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

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. И чем выше заинтересованность студента в этих занятиях, тем выше и сам разносторонний психофизический эффект такой физической нагрузки. Право студента на выбор различных видов спорта на каждый предстоящий учебный год (а в некоторых вузах и семестр) только поддержит его интерес к таким занятиям, ведь его мотивация - отдых.

Перерастает ли этот интерес в более серьёзное увлечение определённым видом спорта - решать только ему, но хотелось бы, чтобы он понимал сущность воздействия такого активного отдыха на физическую и умственную работоспособность, на продуктивность учебного и профессионального труда.

Спорт в элективном курсе физического воспитания студентов - эта та часть преимущественно практических занятий учебной дисциплины «Физическая культура», в которой вид спорта студенты выбирают самостоятельно (из числа предложенных кафедрой физического воспитания). Однако здесь уместно сделать небольшую оговорку: в учебную программу могут быть включены только те виды спорта, которые связаны с повышенной двигательной активностью.

Поэтому в рабочую программу не включаются шахматы, шашки и т.п. 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 и группах подготовки по отдельным видам спорта, посещать тренажёрные залы.

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.

#### **4.Формы и методы самостоятельных занятий**

Различают гигиенические, оздоровительно-рекреативные (рекреация — восстановление), общеподготовительные, спортивные, профессионально-прикладные и лечебные направления, предназначенные для разных этапов подготовленности и коррекции.

Однако следует выделить формы самостоятельных занятий, включающие утреннюю гигиеническую гимнастику, упражнения в течение дня и самостоятельные тренировочные занятия, предназначенные для разной степени и уровня физического развития.

Утренняя гигиеническая гимнастика, включающаяся в распорядок дня в утренние часы, после пробуждения от сна, предполагает упражнения на развитие всех групп мышц, на гибкость и дыхательные упражнения, позволяющие привести организм в работоспособное состояние, усилить ток крови и лимфы во всех частях тела и активизировать обмен веществ. Систематическое выполнение зарядки улучшает кровообращение, укрепляет сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы, улучшает деятельность пищеварительных органов, способствует более продуктивной деятельности коры головного мозга, а физические упражнения укрепляют двигательный аппарат, способствуют развитию физических качеств. Кроме того, во время утренней гимнастики можно осваивать технику многих спортивных упражнений, позволяющих преодолеть гиподинамию, свойственную современному человеку и укрепить здоровье.

При выполнении утренней гимнастики рекомендуется придерживаться определенной последовательности выполнения упражнений: медленный бег, ходьба (2-3 минуты), упражнение типа «потягивание» с глубоким дыханием, упражнения на гибкость и подвижность для рук, шеи, туловища и ног, силовые упражнения без отягощений или с небольшими отягощениями для рук, туловища и ног, различные наклоны и выпрямления в положении стоя, сидя, лежа, приседания на одной и двух ногах и др.; легкие прыжки или подскоки (например, со скакалкой) - 20-36 секунд, медленный бег и ходьба (2-3 минуты), упражнения на расслабление с глубоким дыханием<sup>6</sup>.

Во время выполнения комплекса упражнений утренней зарядки большое значение придается правильному выполнению дыхания, состоящие из сочетания вдоха и выдоха с движениями.

При построении комплекса упражнений для утренней гимнастики следует исходить из следующих рекомендаций.

#### 1. Последовательность выполнения:

---

<sup>6</sup> Боген М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. — М.: Физкультура и спорт, 1985.- 192 с.

- ходьба на месте или в движении;
- упражнения на потягивание;
- упражнения с наклонами вперед, в стороны, с поворотами туловища вправо и влево;
- упражнения на силу мышц рук (сгибание и разгибание рук в упоре или вися);
- упражнения на растягивание, махи ногами в различных направлениях;
- упражнения для укрепления мышц брюшного пресса (поднимание ног, туловища из положения лежа на спине или сидя на полу, стуле);
- упражнения для развития мышц ног (подскоки то на одной, то на другой ноге, прыжки на месте на обеих ногах, приседания).

2. При наклонах, приседаниях и других упражнениях, сопровождающихся силовым напряжением и сужением грудной клетки, делают выдох, при расширении (выпрямлении) – вдох.

3. Упражнения следует выполнять с постепенным нарастанием нагрузки.

4. Необходимо сочетать силовые упражнения с упражнениями на растягивание и расслабление.

5. После выполнения комплекса применяются водные процедуры.

6. Через каждые 2 недели комплекс следует менять.

Самостоятельные упражнения в течение дня выполняются в перерывах между учебными занятиями, чередуя их с отдыхом. Такие упражнения, предупреждающие утомление, способствуют поддержанию высокой работоспособности в течение длительного времени без перенапряжения. Выполнение физических упражнений в течение 10—15 мин через каждые 1—1,5 ч работы оказывает большой стимулирующий эффект на улучшение работоспособности.

В комплекс занятий в течение дня относятся следующие формы организации физических упражнений: вводная гимнастика, физкультурные пауза и минутка.

## 5. Нетрадиционные 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, 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. Занятия отдельными системами физических упражнений в свободное время отличаются от обязательных тем, что имеется возможность целостно освоить эти системы. В частности, можно организовать самостоятельные группы для занятий, например

«стретчингом», т.е. системой специальных упражнения для растягивания мышц и повышения подвижности суставов.

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.

## **6. Индивидуальный выбор систем физических упражнений**

В спортивной педагогике, психологии и физиологии имеются различные подходы к группировке видов спорта по их отдельным признакам. Конечно, любой подход в определённой степени всегда условен, так как ни один вид спорта, ни одна система физических упражнений не воздействуют на человека одинаково, не развивает, например, одно из физических качеств в «чистом» виде. Однако эти условные группировки позволяют объединить различные виды спорта, системы упражнений по их ведущему признаку, на основе которого можно дать им развёрнутую характеристику, необходимую при индивидуальном выборе вида спорта для регулярных занятий.

Кроме того, такая условная группировка представляет возможность систематизировано и кратко изложить в предложенных характеристиках роль отдельных видов и систем физических упражнений. 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.

Поэтому объективная оценка своего физического развития, телосложения, физической подготовленности, а также предварительное ознакомление с «возможностями» различных видов спорта необходимы для осознанного и оправданного выбора упражнений для своего физического

совершенствования.

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

- укрепление здоровья, коррекция недостатков физического развития и телосложения;

- повышение функциональных возможностей организма;

- активный отдых;

- психофизическая подготовка к будущей профессиональной деятельности и овладение жизненно необходимыми умениями и навыками.

Здоровье выступает ведущим фактором, определяющим полноценное выполнение всех жизненных функций, гармоничное развитие молодого человека, успешность овладения профессией и плодотворность будущей трудовой деятельности. Человеческий организм запрограммирован природой на движение, причем двигательная активность должна быть на всем протяжении жизни.

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

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.).

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.

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 100м), силовой подготовленности «ключевых» групп мышц для мужчин и женщин, общей выносливости (бег 3000м у мужчин и 2000м у женщин).

Пройдя через тесты в первый же месяц своего пребывания в вузе, каждый студент может провести самооценку состояния силы мышц, общей выносливости и быстроты.

На основании результатов тестирования каждый студент делает вывод, чем ему заниматься для повышения своих функциональных возможностей и развития физических качеств, чтобы выполнить учебные зачётные нормативы.

Значительная часть студентов занятия по учебной дисциплине «Физическая культура» воспринимают как активный отдых, как «разрядку» от однообразного аудиторного учебного труда. Существенную роль в возникновении и протекании эффекта активного отдыха играют не только особенности предшествующего утомления, но и психологическая настроенность человека, его эмоциональное состояние и даже темперамент.

Но существует и обратная связь: вид спорта оказывает влияние на характер человека. Вот почему важно сделать правильный выбор. 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.

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. 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 заблаговременно подготовит себя к будущей профессии, к возможным экстремальным ситуациям в жизни. Краткая характеристика основных групп видов спорта

Развитие спорта во всём мире привело к возникновению и развитию множества отдельных видов спорта, которых в настоящее время более 200. Каждый из них характеризуется своим предметом состязания, особым составом действий, способами ведения соревновательной борьбы и правилами соревнований.

## **7. Самоконтроль во время самостоятельных занятий физическими упражнениями**

Самоконтроль – систематические самостоятельные наблюдения занимающегося физическими упражнениями и спортом за изменениями своего здоровья, физического развития и физической подготовленности. При самостоятельных занятиях, предполагающих оздоровительный бег, упражнения с отягощениями и атлетической гимнастикой, самоконтроль просто необходим. Показатели самоконтроля составляют субъективные и объективные признаки, определяющиеся уровнем функционального состояния организма под влиянием физических нагрузок, состоящие из общего самочувствия и настроение, различных ощущений, аппетита и частоты сердечных сокращений (ЧСС), массы тела, длины тела, функций желудочно-кишечного тракта, потоотделения, жизненной емкости легких, силы мышц, динамики развития двигательных качеств и др .

Система контроля состояния своего организма осуществляется по внешним и внутренним признакам, предполагающим с одной стороны, выделение пота, изменение цвета кожи, нарушение координации и ритма дыхания, при появлении которых нужно прекратить выполнение упражнений и отдохнуть. С другой стороны, по внутренним признакам утомления, проявляющихся в появлении болевых ощущений в мышцах, подташнивании и головокружении, при которых тоже необходимо прекратить выполнение упражнений, отдохнуть и на этом закончить тренировку.

В процессе самостоятельных занятий физической культурой необходимо регистрировать в дневнике самоконтроля симптомы, появляющиеся во время тренировок, выраженные в болях в мышцах, в правом и левом подреберье, в области сердца, головных болях и головокружении.

В качестве самоконтроля следует измерять пульс (измерение ЧСС) до занятия, во время тренировок; тестов и физкультурных проб для определения состояния сердечно-сосудистой, дыхательной системы и динамики

физической подготовленности занимающихся за определенный период. Контроль за детьми со стороны родителей, самостоятельно занимающихся физическими упражнениями, тоже необходим.

Необходимо контролировать состояние сердечно-сосудистой системы, массо-ротовый индекс и показатели физической подготовленности.

1. Для оценки состояния тренированности сердечно-сосудистой системы можно использовать функциональную пробу, предполагающую измерение пульса в состоянии покоя, а затем выполнить 20 приседаний за 30 секунд. Время восстановления пульса к исходному уровню является показателем состояния сердечно-сосудистой системы и тренированности занимающегося.

Восстановление пульса по времени:

- менее 3х минут- хороший результат
- от 3 до 4 минут- средний результат
- более 4 минут- ниже среднего.

2. Для оценки состояния дыхательной системы можно применять функциональные пробы Тенчи- Штанге.

Проба Тенчи: испытуемый задерживает дыхание на выдохе, зажав нос пальцами. У здоровых людей время задержки дыхания равняется 12-145 секунд.

Проба Штанге: испытуемый задерживает дыхание на вдохе, зажав нос пальцами. В норме время задержки дыхания равняется 30-40 секунд.

3. Массо- ростовой индекс Кетле- это отношение массы тела в граммах к его длине в сантиметрах. В норме на один сантиметр длины тела приходится 200-300 грамм массы тела.

$M.P.I. = \frac{\text{масса тела (г)}}{\text{рост тела (см)}}$

если частное от деления выше 300 гр., то это указывает на избыточный вес испытуемого. Если частное от деления ниже 250 гр., на недостаточный вес испытуемого.

4. Существуют стимулирующие индексы, определяющие динамику физической подготовленности занимающегося через определенный период времени.

Таблица 1

Стимулирующие индексы динамики физической подготовленности

№	Вид упражнений	Формула расчета индекса
1	Бег на скорость	Скоростной индекс= $\frac{\text{длина дистанции (м)}}{\text{рост (м)} * \text{время бега (сек)}}$
2	Прыжок в длину с места	Индекс прыгучести= $\frac{\text{длина прыжка (м)}}{\text{рост (м)}}$
3	Поднимание груза от пола	Силовой индекс= $\frac{\text{вес груза (кг)}}{\text{вес тела(м)}}$
4	Метание на дальность	Метательный индекс= $\frac{\text{дальность броска (м)}}{\text{рост (м)}}$

Уровень развития двигательных качеств быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости, можно определить проведением тестов программы по физической культуре.

### Заключение

Во всём мире существует всего лишь два вида спорта. Различаются они между собой в основном по целям и задачам, которые перед собой ставят, и теми, кто занимается тем или иным видом спорта.

Это массовый спорт и спорт высших достижений. С помощью массового спорта люди во всём мире обретают возможность

совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие, а, следовательно, противостоять нежелательного воздействия на организм современной экологии, ритма информационной жизни.

Главной целью спорта высших достижений является достижение максимально возможных спортивных результатов на всевозможных спортивных состязаниях, соревнованиях и, естественно, на Олимпиадах.

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.

И чем выше заинтересованность студента в этих занятиях, тем выше и сам разносторонний психофизический эффект такой физической нагрузки. Анализ мотивов студентов при выборе ими тех или иных видов спорта для занятий в вузе показывает, что при всем их многообразии на практике в основном наблюдается несколько вариантов физкультурно-спортивных интересов.

### **Список литературы**

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко. – М.: Альфа-М, 2012
2. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт / И.С. Барчуков. – М.: Академия, 2011
3. Боген М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. — М.: Физкультура и спорт, 1985.- 192 с.
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта / Б.Р. Голощапов// Москва, «АСАДЕМА», 2001 .- 192с.

5. Гончаров, В.Д. Физическая культура в системе социальной деятельности / В.Д. Гончаров // - СПб., 1994. – 193 с.
6. Грачев, О.К. Физическая культура студента / О.К. Грачев. – Ростов-на-Дону: МарТ, 2010.
7. Конева Е.В. Физическая культура / Е.В. Конева. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.
8. Морозова Е.В. Физическая культура как составная часть общей культуры личности / Е.В. Морозова // Вестник Удмуртского университета. - 2003. - №10. – 161с.
9. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки: Учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2004.
10. Основы спортивной тренировки и методы контроля за состоянием организма студентов в вузе / под ред. Т.Г. Савкина. – М.: Физкультура и Спорт, 2005.
11. Паначев В.Д. Спорт и личность: опыт социологического анализа / В.Д. Паначев // СОЦИС. - 2007. - №11. - С.125-128.
12. Столбов В.В. История физической культуры и спорта / В.В. Столбов // Москва, Физкультура и спорт.- 1984. – 179с.
13. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2005.
14. Физическая культура студента / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2008г.