

Лекция

**Индивидуальный выбор  
спорта или систем  
физических упражнений**

# Учебные вопросы:

1. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
2. Спорт в высшем учебном заведении.
3. Система студенческих спортивных соревнований – внутривузовские, межвузовские, международные.
4. Общественные студенческие спортивные организации и объединения.
5. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности.
6. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
7. Мотивация и обоснование индивидуального выбора вида спорта или систем физических упражнений.
8. Особенности организации учебных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы.
9. Организационные основы занятий студентов различными оздоровительными системами в свободное время.

## **Рекомендуемая литература:**

- 1. Ильнич В.И. Физическая культура студента и жизнь: Учебник / В.И. Ильнич. – М.: Гардарики, 2005. – 366 с.**
- 2. Физическая культура и физическое воспитание студентов в техническом вузе / под ред. проф. В. Ю. Лебединского, доц. Э.Г. Шпорина. – Иркутск: ИрГТУ, 2012. – 294 с.**
- 3. Физическая культура студентов в техническом вузе: учебное пособие / Под общ. ред. М.М. Колокольцева, Е.А. Койпышевой. – Иркутск: Издательство ИРНИТУ, 2016. – 320 с.**
- 4. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.**

## **2.1.Студенческий спорт. Его организационные особенности.**

- **Студенческий спорт** – составная часть спорта, культивируемая в высших учебных заведениях, интегрирующая массовый спорт и спорт высших достижений.
- **Студенческий спорт** представляет собой обобщенную категорию деятельности студентов в форме соревнования и подготовки к нему с целью достижения предельных результатов в избранной спортивной специализации.

## **2.2. Организационными особенностями студенческого спорта являются:**

- 1) доступность и возможность заниматься спортом в часы обязательных учебных занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»;
- 2) возможность заниматься спортом в свободное от учебных занятий время в вузовских спортивных секциях и самостоятельно;
- 3) возможность систематически участвовать в спортивных соревнованиях доступного уровня.

**Учебная программа по физической культуре предусматривает свободу выбора видов спорта для студентов:**

1. Спорт в элективном курсе дисциплины «Физическая культура» - это та часть преимущественно практических занятий учебной дисциплины, в которой вид спорта студенты выбирают самостоятельно (из числа предложенных кафедрой физической культуры) .

2. Учебные занятия по видам в спортивном отделении представляют собой спортивную подготовку, осуществляемую на более высоком уровне со студентами, имеющими высокий уровень физической подготовленности, а также опыт занятий спортом.

**Важнейшими формами спортивной подготовки студентов являются самостоятельные индивидуальные занятия, а также занятия в спортивных секциях и группах подготовки по отдельным видам спорта, осуществляемые в свободное от учебы время.**



### **2.3. Студенческие спортивные соревнования.**

**Спортивные соревнования** – одна из наиболее эффективных форм организации массовой оздоровительной и спортивной работы.

**Спортивные результаты** представляют собой интегративный показатель качества и эффективности психофизической подготовки студентов, проводимой на учебно-тренировочных занятиях.

# **Система студенческих спортивных соревнований включает в себя:**

- 1. Внутривузовские соревнования по видам спорта.**
- 2. Межвузовские соревнования по видам спорта или комплексные спортивные мероприятия.**
- 1. Международные спортивные соревнования студентов.**

## **2.4. Студенческие спортивные организации.**

**Первичной студенческой спортивной организацией** является действующий в каждом вузе **спортивный клуб**, решающий следующие задачи:

- вовлечение студентов в занятия массовым спортом;
- организацию и проведение внутривузовской спартакиады и формирование по ее результатам команд вуза по различным видам спорта;
- организацию подготовки спортсменов и команд вуза для участия в межвузовских и международных соревнованиях.

В общероссийском масштабе организацию межвузовских спортивных соревнований осуществляет общественное объединение студентов и работников вузов – **Российский студенческий спортивный союз (РССС)** и его региональные организации.

**РССС – коллективный член Международной федерации университетского спорта (ФИСУ), содействующей:**

- развитию студенческого спорта на всех уровнях;
- физическому и духовному воспитанию студентов;
- сближению студентов всех стран и их сотрудничеству в интересах единства международного университетского спорта.

**Международная федерация университетского спорта (ФИСУ)** раз в два года проводит всемирные универсиады, а также чемпионаты по различным видам спорта в которых участвуют спортсмены студенты различных стран мира.

**2.5. Основные пути достижения  
необходимой структуры подготовленности:  
технической, физической, психической и др.**

**Физическая подготовка** - это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки.

**Физическая подготовленность** - результат физической подготовки, достигнутый при выполнении двигательных действий, необходимых для освоения или выполнения человеком профессиональной или спортивной деятельности, характеризуется возможностями функциональных систем организма спортсмена.



Условно **физическую подготовленность** можно разделить на **общую** и **специальную**. Связующее звено между ними – **вспомогательная подготовленность**.

**Общая физическая подготовленность (ОФП)** предполагает разностороннее развитие физических качеств, не специфичных для избранного вида спорта, но обуславливающих успех спортивной деятельности, слаженность их проявления.

### **Задачи ОФП:**

1. Повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма.
2. Развитие всех основных физических качеств — силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.
3. Устранение недостатков в физическом развитии.

## ***Вспомогательная физическая подготовленность,***

с одной стороны, восполняет необходимые повышенные требования к развитию определенных физических качеств в данном виде спорта или системе физических упражнений, а с другой – служит функциональной основой для успешной работы над развитием специальных физических качеств и способностей.

## ***Специальная физическая подготовленность***

характеризует уровень развития тех физических качеств, возможностей органов и функциональных систем организма, с которыми непосредственно связаны достижения в избранном виде спорта.

## **Задачи СФП:**

1. Развитие физических способностей, необходимых для данного вида спорта.
2. Повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта.
3. Воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности.
4. Формирование телосложения спортсменов с учетом требований конкретной спортивной дисциплины. В процессе СФП следует направленно воздействовать на те компоненты телосложения, от которых зависит успех в избранном виде спорта и которые можно целенаправленно изменять с помощью средств и методов спортивной тренировки.

**Основными средствами СФП спортсмена являются соревновательные и специально-подготовительные упражнения.**

**Техническая подготовка** направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

**Спортивная техника** — это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

**Техническая подготовленность** - степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данного вида спорта и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

**В структуре технической подготовленности выделяются базовые и дополнительные движения.**

К **базовым** относятся движения и действия, составляющие основы технической оснащённости данного вида спорта, без которых невозможно осуществлять соревновательную борьбу по правилам. Освоение базовых движений является обязательным для спортсмена, специализирующегося в том или ином виде спорта.

**Дополнительные движения и действия** – это второстепенные элементы движений, характерные для отдельных спортсменов и связанные с их индивидуальными особенностями (формируют индивидуальный стиль деятельности, техническую манеру спортсмена, позволяют добиваться преимуществ в противостоянии с равным соперником).

**По степени освоения приемов и действий техническая подготовленность** характеризуется тремя уровнями:

- 1 - наличием двигательных представлений о приемах и действиях и попыток их выполнения;
- 2 - возникновением двигательного умения;
- 3 - образованием двигательного навыка.

**Двигательное умение** отличают нестабильные и не всегда адекватные способы решений двигательной задачи, значительная концентрация внимания при выполнении отдельных движений, отсутствие автоматизированного управления ими.

Характерными особенностями **двигательного навыка**, напротив, является стабильность движений, их надежность и автоматизированность.

Достаточно высокий уровень технической подготовленности называют **техническим мастерством**.

## **Тактическая подготовленность в избранном виде спорта**

**Тактическая подготовка** спортсмена направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде спорта.

**Тактика** — это совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований.

Различают **индивидуальную, групповую и командную тактику**.

Тактика может быть также **пассивной, активной и комбинированной** (смешанной).

- ***Пассивная тактика** — это заранее предусмотренное предоставление инициативы противнику для того, чтобы в нужный момент предпринять активные действия.*
- ***Активная тактика** — это навязывание сопернику действий, выгодных для себя.*
- ***Смешанная тактика** включает в себя активные и пассивные формы ведения соревновательной борьбы.*



## **Психическая подготовленность в избранном виде спорта.**

**Психологическая подготовка** - совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

**Психологическую подготовку** принято делить на **общую** и **специальную**.

**Общая психологическая подготовка** направлена на развитие и совершенствование у спортсменов психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым спортсменом высшего уровня мастерства.

**Воля** - психическая деятельность человека по управлению своими действиями, мыслями, переживаниями, телом для достижения сознательно поставленных целей при преодолении различных трудностей во имя побуждений, развивается и закаляется в процессе преодоления трудностей, возникающих на пути к цели.

**Специальная психологическая подготовка** направлена на формирование психологической готовности к участию в конкретном соревновании (характеризуется уверенностью в своих силах, стремлением до конца бороться за достижение намеченной цели).

## **2.6. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий**

**Цель контроля** – оптимизировать процесс спортивной подготовки студента-спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности.

Принято выделять три вида контроля: **этапный, текущий и оперативный.**

1. **Этапный** - позволяет подвести итоги учебно-тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа.
2. **Текущий** - направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.
3. **Оперативный** контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований.

**Самоконтроль** также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки.

## **2.7. Мотивация и обоснование индивидуального выбора вида спорта или систем физических упражнений.**

### **Основные мотивации:**

- а) укрепление здоровья, исправление недостатков физического развития;
- б) повышение функциональных возможностей организма;
- в) подготовка к будущей профессиональной деятельности, овладение жизненно необходимыми умениями и навыками;
- г) активный отдых;
- д) достижение наивысших спортивных результатов.

**2.8. Перспективное, текущее  
и оперативное планирование  
спортивной подготовки в условиях  
вуза.**

В каждом виде спорта или в системе физических упражнений всегда присутствуют их основные разделы:

- **перспективное** планирование;
- **текущее и оперативное** планирование.

**Перспективное планирование** спортивной подготовки студента заключается в обеспечении непрерывности тренировочного процесса (связывает в единую многолетнюю систему подготовку на учебных занятиях по дисциплине «Физическая культура» в средней школе и в вузе, а также занятия в свободное время на всем протяжении обучения).

- **Текущее планирование** связано с оптимизацией учебно-тренировочного процесса, подготовкой к отдельным соревнованиям или их серии, призвано представить различные факторы тренировочного процесса в таком сочетании, которое обеспечивало бы условия для подготовки спортсмена к проявлению наивысших возможностей на основных соревнованиях.
- **Оперативное планирование**, или управление учебно-тренировочным процессом, определяет степень физической, технической, тактической подготовленности студента-спортсмена.