

Лекция 3

Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

Учебные вопросы:

1. Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений.

2. Характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

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 ИРНТУ, 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.

Вопрос 1.

**Обоснование индивидуального
выбора видов спорта или
систем физических
упражнений**

Достаточно часто выбор студентом вида спорта носит случайный характер, обусловленный создавшимися на определенный период обстоятельствами. При этом у студента отсутствует четкая, обоснованная и осознанная мотивация к занятиям данным видом спорта, что приводит к утрате интереса и снижению активности и, следовательно, эффективности тренировочных занятий.

Для обеспечения эффективности занятий спортом выбор студентом конкретного вида должен опираться на устойчивый интерес к нему или на понимание необходимости выполнять те или иные физические упражнения для исправления недостатков в своем физическом развитии и физической подготовленности.

Основные мотивационные аспектами выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений:

1. Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития.

Все виды массового спорта, связанные с активной двигательной деятельностью способствуют оптимизации функционирования основных систем организма, поддержанию и укреплению здоровья.

При этом, занятия отдельными видами спорта и системами физических упражнений способствуют акцентированному развитию определенных органов и систем организма (что проявляется в изменении массы тела, обхвата грудной клетки, жизненной емкости легких и т.д.).

2. Повышение функциональных возможностей организма.

На основании результатов тестирования функционального состояния и физической подготовленности, проведенного в самом начале обучения каждый студент может провести самооценку своего состояния и решить каким видом спорта ему целесообразно заниматься для повышения своих функциональных возможностей или для акцентированного развития какого-либо физического качества.

3. Выбор видов спорта и систем физических упражнений для активного отдыха.

Выбор видов спорта и систем физических упражнений для активного отдыха должен соответствовать эмоциональному состоянию и темпераменту человека.

4. Психофизическая подготовка к будущей профессиональной деятельности и овладение жизненно-важными умениями и навыками.

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 накладывает отпечаток на его функциональные возможности, на степень владения прикладными умениями и навыками.

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.

Вопрос 2.

**Характеристика основных
групп видов спорта
и систем физических
упражнений**

2.1. Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих отдельные физические качества.

Группа 1. Виды спорта, преимущественно развивающие выносливость.

К видам спорта, акцентированно развивающим общую выносливость относятся все циклические виды спорта, в которых физическая нагрузка выполняется сравнительно долгое время на фоне преимущественно аэробного (кислородного) обмена в организме человека:

1) спортивная ходьба;



2) бег на средние длинные и сверхдлинные дистанции;



3) велосипедный спорт;



4) ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ И БИАТЛОН;



5) плавание;



б) спортивное ориентирование;



7) триатлон.



Общая выносливость определяет возможности проявления специальной выносливости не только в специфических спортивных, но и в любых трудовых действиях. Поэтому, виды спорта, развивающие выносливость, являются прикладными ко всем видам профессиональной деятельности.

Группа 2. Виды спорта, преимущественно развивающие силу и скоростно-силовые качества.

Наиболее распространенными видами спорта, направленными на совершенствование силовых качеств являются:

1. Тяжелая атлетика – вид спорта, в котором упражнения выполняются с максимальным мышечным напряжением при поднимании возможно больших тяжестей (в соответствующей весовой категории и в соответствующем упражнении – рывке и толчке).



2. Гиревой спорт – вид спорта, предусматривающий многократные и разнообразные подъемы гирь неопределенного веса (16, 24 или 32 кг).

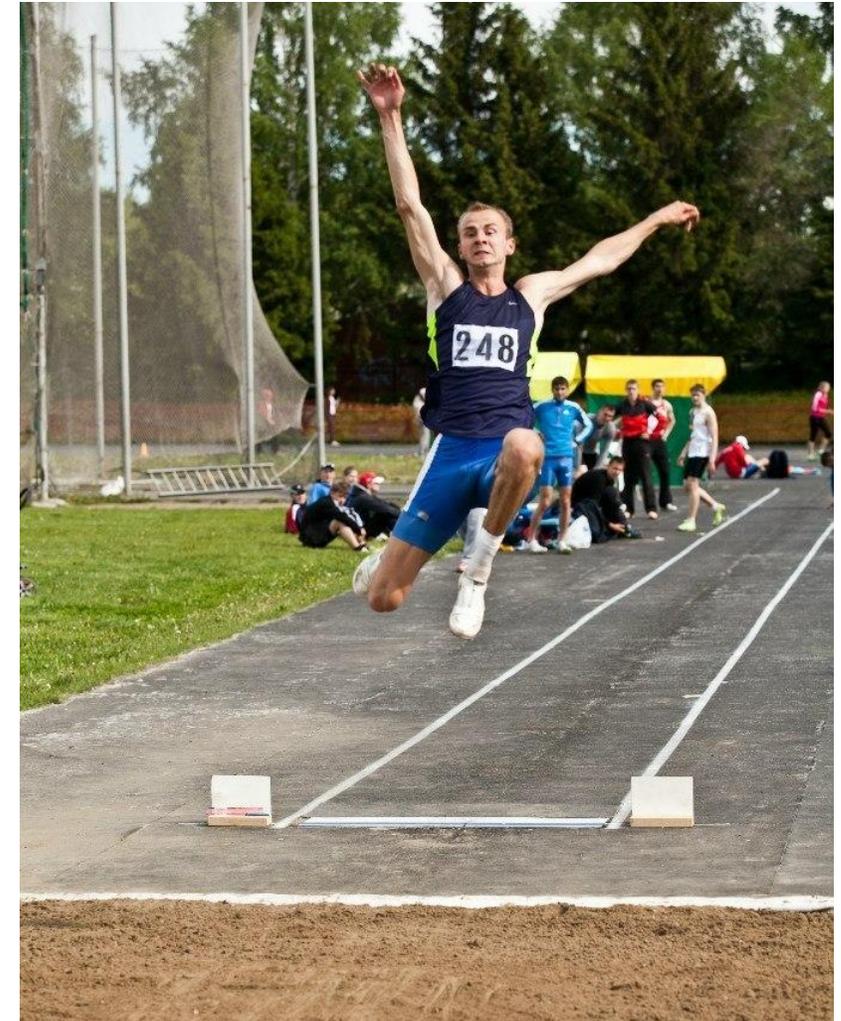
Основная особенность гиревого спорта – это продолжительность выполнения силового упражнения, требующего незаурядной выносливости.



3. Атлетическая гимнастика – система упражнений с разнообразными отягощениями. Позволяет избирательно увеличивать массу отдельных мышечных групп, что приводит к росту их силы и силовой выносливости, к совершенствованию телосложения.



4. Скоростно-силовые виды спорта: легкоатлетические метания (копья, диска, молота), толкание ядра и прыжки.



Группа 3. Виды спорта, преимущественно развивающие быстроту;

- легкая атлетика (бег на 100, 200 м, 100 и 110 м с барьерами);



— конькобежный спорт (бег на 500 м);



— велоспорт (короткие дистанции на треке).



Группа 4. Виды спорта, преимущественно развивающие координационные способности (ловкость).

Наибольший эффект в воспитании ловкости обеспечивают следующие виды спорта:

- спортивная акробатика;**



— **ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И ХУДОЖЕСТВЕННАЯ;**



— ПРЫЖКИ В ВОДУ;



– прыжки на батуте;



– прыжки на лыжах;



— **слалом;**



– фристайл;



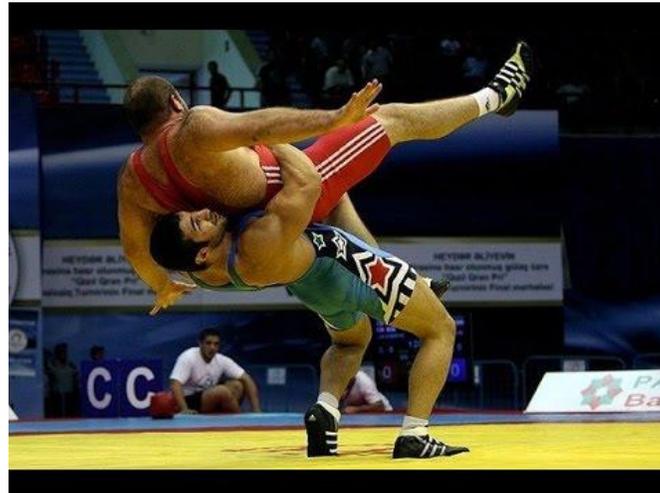
– **фигурное катание.**



Группа 5. Виды спорта комплексного, разностороннего воздействия на организм занимающихся.

Данные виды спорта подразделяются на подгруппы:

1. Единоборства. Включают в себя бокс, борьбу (греко-римскую, вольную, самбо, дзюдо, национальные виды борьбы), восточные единоборства, фехтование.



В процессе занятий единоборствами у спортсменов развиваются общая и специальная выносливость, силовые и скоростные качества основных групп мышц, улучшается двигательная реакция.



2. Спортивные игры. Включают в себя футбол, хоккей, баскетбол, волейбол, теннис, гандбол и ряд других спортивных дисциплин.



Занятия спортивными играми способствуют гармоничному воспитанию у занимающихся всех основных физических качеств. При этом у спортсменов улучшается функция вестибулярного аппарата, лучше переносятся быстрые изменения положения тела, совершенствуется точность движений, увеличивается поле зрения игроков, улучшаются их пространственное восприятие.



3. Многоборья. Включают в себя легкоатлетические многоборья, современное пятиборье, военно-прикладные и национальные многоборья, триатлон.

Эти виды спорта воспитывают у занимающихся широкий спектр физических и психических качеств, двигательных умений и навыков.



Нетрадиционные системы физических упражнений.

1. Аэробика или ритмическая гимнастика – эффективное средство оздоровления, повышения функциональных возможностей, коррекции физического развития и телосложения.



2. Шейпинг – эффективное средство укрепления здоровья и совершенствования телосложения. Объединяет в себе упражнения аэробики и атлетической гимнастики, при этом, отдавая некоторое преимущество силовой подготовке.



3. Кроссфит – это система физических упражнений, направленная на совершенствование силовых качеств и выносливости, состоящая в основном из аэробных упражнений, гимнастики и тяжелой атлетики.



4. Стречинг – система физических упражнений, включающая в себя комплекс поз, способствующих повышению гибкости различных мышечных групп.



5. Ушу – древняя китайская гимнастика, содержащая в себе упражнения оздоровительной направленности, воздействующая через различные позы и движения на внутренние органы и опорно-двигательный аппарат.



6. Цигун – древняя китайская система упражнений, включающая в себя регуляцию позы тела, дыхания и психического состояния.



7. Йога – индийская система физических упражнений, активно воздействующая на дыхательную систему, внутренние органы и опорно-двигательный аппарат посредством дыхательных упражнений, освоение и выполнение сложных поз.

Данная система содержит в себе элементы медитации, направленные на коррекцию психического состояния.

