

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Оренбургский государственный университет»

Г.В. Боброва, Т.А. Глазина, Г.Б. Холодова

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. СОВРЕМЕННЫЕ ВИДЫ СПОРТА В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Учебное пособие

Рекомендовано ученым советом федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Оренбургский государственный университет» для обучающихся по образовательным программам высшего образования по всем направлениям подготовки

Оренбург
2021

УДК 796.03(075.8)
ББК 75.4я73
Б 72

Рецензент – кандидат биологических наук, доцент Симоненков В.С.

Боброва, Г.В.

Б 72 Физическая культура. Современные виды спорта в практике физического воспитания обучающихся : учебное пособие / Г.В. Боброва; Т.А. Глазина; Г.Б. Холодова; Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2021. – 119 с.
ISBN

Учебное пособие разработано в соответствии с требованиями к выходным знаниям, умениям и компетенциям студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Материал пособия содержит практические сведения, которые помогут в организации учебных занятий, спортивно-массовых мероприятий, досуга студентов.

Учебное пособие предназначено студентам основной и специальной медицинской группы, обучающимся по всем направлениям подготовки, также может быть полезно преподавателям физической культуры, инструкторам по спорту, педагогам-организаторам.

УДК 796.03(075.8)
ББК 75.4я73

ISBN

© Боброва Г.В.
Глазина Т.А.,
Холодова Г.Б., 2021
© ОГУ, 2021

Содержание

Введение	4
1 Физическая культура и современные виды спорта в образовательной деятельности обучающихся.....	7
1.1. Значимость физической культуры в становлении конкурентно- способного специалиста.....	7
1.2. Место современных видов спорта и нетрадиционных средств физической культуры в жизнедеятельности студентов	18
1.3. Моделирование применения современных видов спорта в жизнедеятельности студенческой молодежи.....	30
1.4. Самоконтроль при занятиях современными видами спорта как средство обеспечения безопасности здоровья.	42
2. Современные виды спорта и нетрадиционные средства физической культуры.....	51
2.1. Методические рекомендации по выбору вида физкультурно-спортивной деятельности	51
2.2. Характеристика современных видов спорта и нетрадиционных средств физической культуры	54
Заключение.....	99
Список использованных источников.....	100
Приложение А.....	107
Приложение Б	110
Приложение В.....	117
Приложение Г	119

Введение

Целью обучения в высшем учебном заведении является подготовка к профессиональной деятельности, формирование специалиста с высоким уровнем качеств, соответствующих характеру будущей трудовой деятельности. И одним из составляющих профессиональной подготовки студента является уровень физического состояния, что подразумевает физическую подготовленность, состояние здоровья, психоэмоциональный настрой, наличие базовых навыков в профессиональной деятельности. В этом плане физическая культура является ценным компонентом в системе образования, что дает ресурс к конкурентно-способной профессиональной деятельности на протяжении всей жизни [4]. Именно увлечение физической культурой и спортом в итоге влияет на здоровье, физическую и психическую выносливость, формирует физические качества, необходимые для профессиональной деятельности, и, в итоге, создает профессионально подготовленного специалиста.

Современная молодежь все больше отдает предпочтение в проведении досуга нетрадиционным средствам физической культуры – это, прежде всего, современные виды спорта (велотуризм, скейт, пляжный волейбол, воркаут, кросфит и т.п.), молодые люди не только сами увлечены спортом, но и привлекают к занятиям своих друзей, участвуют в уличных мероприятиях и состязаниях. Современные виды спорта интересны тем, что не требуют специальных навыков и спортивной подготовленности, у них нет определенных рамок и не достижимого эталона для человека ранее не занимавшегося спортом, но, тем не менее, есть образцы, которых может достичь любой, кто решит систематически заниматься данными спортивными упражнениями. Современные виды спорта или их элементы можно включать в учебную программу, они привлекательны для занятий во время проведения досуга, они создают повышенный эмоциональный настрой и собирают массу желающих во время проведения спортивно-массовых мероприятий и физкультурных праздников. У новых, современных видов спорта есть потенциал по формированию

положительного отношения к физической культуре как у физически подготовленных студентов, так и у молодых людей, отнесенных по врачебным показаниям к специальной медицинской группе. Особенностью современных видов спорта является их техническая простота выполнения упражнений, гибкость и вариативность правил проведения состязаний и турниров, они не являются материально-затратными, что позволяет заниматься ими в любом возрасте, и в любом месте. Современные виды спорта имеют социальную значимость, так как объединяет молодежь, занимающуюся в свободное время в парках, на спортивных площадках, во дворах. Ознакомление с современными видами спорта, обучение начальным навыкам позволит сформировать устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями и в пост-образовательный период, что повысит ценность физической культуры в системе жизненных приоритетов.

Целью учебного пособия является выявление особенностей современных видов спорта, возможности включения их в практические занятия по физической культуре.

В учебном пособии поставлены следующие задачи:

- выявить значимость современных видов спорта в формировании устойчивого интереса к систематическим занятиям физкультурно-спортивной деятельностью и проведением досуга;
- проанализировать моделирование современных видов спорта в практике физкультурной деятельности студентов;
- ознакомить студентов с разнообразием современных видов физкультурно-спортивной деятельности;
- повысить функциональные резервы организма человека (тренировка опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной систем);
- повысить ценность физической культуры в системе жизненных приоритетов.

В пособии раскрываются основные принципы организации и методики построения практических занятий с внедрением современных видов спорта, интеграции элементов этих видов спорта в учебные занятия, рекомендации по применению современных видов спорта в спортивно-массовых мероприятиях. Особое место занимает предложения по включению современных видов спорта в досуговую деятельность студентов.

Учебное пособие предназначено студентам, отнесённым по состоянию здоровья к основной, специальной медицинской или подготовительной группе, обучающимся по программам высшего образования по всем направлениям подготовки, преподавателям, педагогам-организаторам.

1 Физическая культура и современные виды спорта в образовательной деятельности обучающихся

1.1. Значимость физической культуры в становлении конкурентно-способного специалиста

Формирование профессиональных качеств неразрывно связано с физической подготовкой в том числе. И если ценность образования, получения профессии в жизни студенческой молодежи занимает лидирующую позицию, то физическая культура является частью, компонентом образовательной деятельности [9].

Для того чтобы определить место и роль физической культуры в профессиональной деятельности человека, следует обратиться к характеристике основных черт современного специалиста. Профессионал высокого уровня современного производства должен обладать такими личностными качествами как:

- высокий уровень самосознания – способность к объективной оценке совокупности всех качеств, определяющих характер взаимодействия личности и трудового коллектива, при сохранении активной личной позиции;

- собственное достоинство, определяемое через высокое качество выполняемой работы и ощущения её высокой объективной оценки;

- самоуважение – самооценка личности, не подавляющей окружающих, но и не теряющей своей индивидуальности;

- самостоятельность – не требование излишней опеки, максимально быстрый переход к индивидуально оцениваемой (выделяемой как самостоятельный элемент) трудовой деятельности;

- самодисциплина – твёрдая, взвешенная оценка последствий своих действий и необходимая, преимущественно оперативно-тактическая, коррекция поведения;

- независимость суждений – проявление некоторого подобия демократического централизма; это означает, что степень проявления независимости

не должна быть доведена до абсолютизма, но осуществляться с учетом мнения окружающих;

- уважение и терпимость к мнению других – участие в организации деятельности и управлении коллективом в интересах окружающих, а также признание права на существование и твёрдую логическую защиту различных точек зрения и убеждений;

- способность к разнохарактерной динамичной ориентировке в мире духовных ценностей и жизненных ситуаций – лабильность оценок текущих ситуаций при общем сохранении стабильности системы личностных ценностей;

- умение принимать решение, принимая на себя ответственность за возможные последствия от её практического воплощения;

- способность нести ответственность за принятые решения, за сделанный выбор в сочетании с возложением на себя полномочий, делегированных свыше;

- быть способным осуществлять свободный выбор: в назначении и наполнении содержания своей жизнедеятельности, в выборе и сохранении достаточно стабильной линии поведения в соответствии с ситуацией в обществе при полной личностной аргументированности осуществляемой стратегии поведения [32].

Все вышесказанное находит свое отражение в воспитательной ценности физической культуры. То есть через физическую культуру, спортивную и соревновательную деятельность возможно формирование черт характера, способного социализироваться на производстве, в трудовом коллективе без дискомфорта с небольшим сроком «вработывания» и на продолжительную профессиональную жизнь.

Чтобы определить значимость физической культуры среди ориентиров ценностей студенческой молодежи и в качестве непрерывного образования и будущей профессиональной деятельности следует обратиться к ценностям этого феномена.

Как таковое вузовское образование является центром управления здоровьем студенческой молодежи. На сегодняшний день реалии таковы, что в современном вузовском образовании существует множество факторов риска, влияющих на здоровье студентов [45]. Вместе с тем, физическая культура не рассматривается молодежью как ценность, как составляющее в системе подготовки к будущей профессии, кроме того, студенты не рассматривают ценность «здоровье» применительно к постобразовательной жизнедеятельности.

Тем не менее, встает вопрос определения места физической культуры в системе ценностей современной молодежи, влияние физической культуры на образ жизни студентов, и находит ли свое отражение физическая культура в запросах современной молодежной культуры, способна ли дисциплина «физическая культура и спорт» в вузе повлиять на подготовку к профессиональной деятельности [42].

Высшее учебное заведение – это последняя ступень непрерывного образования, где предмет «физическая культура и спорт» является составляющей образовательного процесса. Далее, при завершении образовательной деятельности, физическая культура становится «личным делом каждого».

Баранов В.В., отмечая ресурс молодежи, в результате накопленного мотивационного потенциала в процессе многолетнего непрерывного образования по дисциплине «физическая культура и спорт», предполагает, что физическая культура – это действенное средство подготовки студента к условиям конкуренции в будущей профессиональной деятельности. При этом ценность здоровья в системе ценностей определяется как конкурентное преимущество [5]. Востриков В.А., анализируя значимость физической культуры в системе ценностей молодежи утверждает: «... физическая культура как ценность социума в аспекте образования, может справедливо рассматриваться как одно из возможных направлений и механизмов становления личности специалиста» [15].

В.К. Бальсевич, отмечая потребность в занятиях физической культурой и возможность ее влияния на становление личности утверждает, что мотивация физической активности человека, выбор характера и ее методов напрямую зависит

от физкультурной образованности, где первично полнота и основательность знаний о сущности и правилах физической подготовки, методах организации физической активности, о путях и средствах физического совершенствования, о законах функционирования своего организма и процесса физической активности и т.д. Все это вместе характеризуется как уровень физкультурной образованности [3].

Образованность молодежи в области физической культуры позволяет сформировать не только физический потенциал – объем двигательных умений и навыков, физическую подготовленность, привычку соблюдения определенных норм и правил, но и способствует выполнению социальных обязанностей, развитию личностных качеств, что отражается на становлении культуры личности будущего специалиста [16].

Сегодня мы имеем достаточно большой накопленный научно-обоснованный опыт в представлении ценностного потенциала физической культуры, его отражения на формирование социально благополучного общества и личности в частности. Ученые Бальсевич В.К., Виленский В.Я., Лубышева Л.И., Арвисто М. А., Коровин С.С., Востриков В.А. и др. рассматривают ценности физической культуры, её воспитательный потенциал, накопленный общественный опыт как единую составляющую в формировании личности и в становлении специалиста разного уровня и разного рода специальности [3, 19, 28, 34]. Педагоги отмечают, что важной социально-педагогической проблемой общества является проблема формирования личности здоровой и физически, и нравственно. И если физическое здоровье понимается как отсутствие хронических заболеваний, как достаточный уровень физических качеств, таких как сила, ловкость, выносливость и других, характеризующих телесность человека, то нравственное здоровье определяется присущими личности нравственными качествами (честность, милосердие, доброта и др.), по которым можно судить о ее духовности. «Подлинная человечность, – как подчеркивает Р. Шустерман, – не просто задается генетикой, но достигается воспитанием, в котором тело, дух и культура должны быть объединены самым тесным образом» [55]. Здесь ведётся речь о гармонии тела и духа, иными словами, о

нравственном и физическом воспитании. Формируя характер будущего специалиста, необходимо приобщаться к нравственным ценностям и к ценностям физической культуры. Для того чтобы отобрать конкретные ценности, наиболее привлекательные для молодежи, нужно определить соотношение нравственных ценностей и ценностей физической культуры.

Виленский М.Я., говоря о ценностях физической культуры и спорта, подразделяет их на категории:

- физические (здоровье, строение тела, двигательные качества, физические тренировки и т.д.);
- социально-психологические (досуг, трудолюбие, правила поведения в коллективе, навыки общения и т.д.);
- психические (эмоции, чувства, скорость мышления, творческие задатки, воображение, черты характера и т.д.);
- культурные (познание, самоутверждение, самовыражение, чувство собственного достоинства и т.д.);
- материально-технические условия;
- престиж занятий спортом в целом [14].

Физическая культура и ее функции неразрывно связана с ценностями жизнедеятельности человека – с организацией и сознательным управлением содержательной стороной профессиональной, бытовой и другой деятельности. Применительно к социальной сфере физическая культура несет в себе следующие ценности:

- социализирующую – воспитание и подготовка к общественно-полезной жизни;
- интегрирующую – включение человека в социум, социально полезную деятельность в интересах общества;
- адаптационную – приспособление к различным видам и условиям профессиональной деятельности;

- регулирующую – развитие у индивида необходимых физических и психических качеств, а также двигательных навыков.

При этом физическая культура и спорт имеет большое значение в плане социальных функций, которые направлены на организацию досуга, обеспечение активного отдыха, повышение работоспособности и следствие – эффективности профессиональной деятельности, а также лечебную и реабилитационную направленность физической культуры, которая может рассматриваться в совокупности с ценностью «здоровья» [39].

Борисов А.Я., рассматривая ценности физической культуры в контексте блага и пользы, утверждает, что «ценностями физической культуры в контексте блага являются: жизнь человека, здоровье, знание, культура, нравственное совершенство, свобода, справедливость, тело человека, физическое совершенство. Ценностями физической культуры в контексте пользы являются: двигательная активность человека, здоровый образ жизни, настойчивость в достижении цели, престиж занятий физической культурой и спортом, самоопределение, самоорганизация, самореализация, творчество, трудолюбие» [10].

Физическая культура, с одной стороны, выступает как составная часть совокупной культуры общества, как компонент социального образа жизни. При этом на передний план выдвигается результативная сторона, а не процесс. С другой стороны, физическая культура рассматривается как специфическая деятельность, как социальный процесс по овладению ценностями особой отрасли культуры, по их распредмечиванию в интересах всестороннего гармонического развития человека, совершенствования социального общения и повышения эффективности человеческой деятельности [36]. В нравственных отношениях фиксируются определенные свойства любой человеческой деятельности с точки зрения ее моральной оценки. В том и числе и в физкультурной деятельности. Присутствие среди ценностей физической культуры таких ценностей, которые априори могут быть отнесены к нравственным ценностям; ценности «свобода», «справедливость», «достоинство» как точки соприкосновения нравственных ценностей и ценностей

физической культуры; фиксация в нравственных отношениях, образующих пространство морали, физкультурной деятельности среди других видов деятельности, позволяют утверждать, что нравственные ценности находятся в основаниях ценностей физической культуры.

В современных условиях высшего образования физическое воспитание занимает значимое место и, как социальный феномен, основывается на личностно-ценностном отношении.

Коровин С.С. рассматривает ценности физической культуры в более объемной классификации, исходя из того, что культура явно проявляется в материальной, духовной и художественной сферах социума, что позволяет всю совокупность ценностей физической культуры представить соответственно группами материальных, духовных и художественных ее ценностей (рисунок 1).

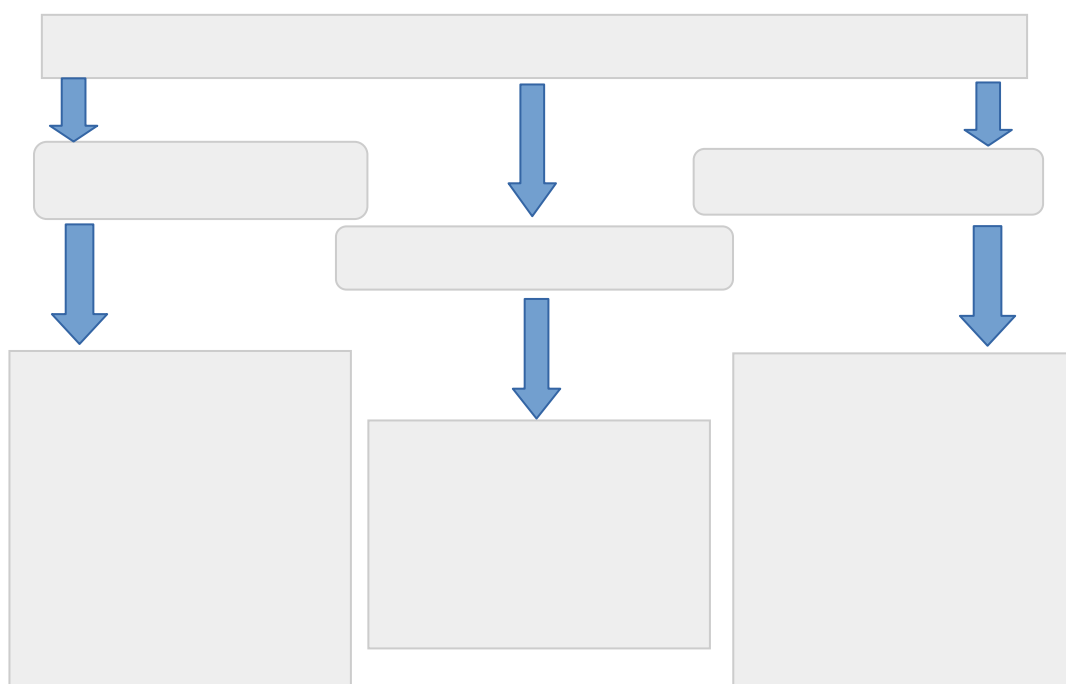


Рисунок 1 – Структура ценностей физической культуры (С.С. Коровин)

Применительно к студенческой молодежи, не специализирующейся на физическом воспитании и спорте, все перечисленные ценности могут быть значимыми в какой то мере. И если тело человека, как оценка здоровья и красоты, напрямую ассоциируется с физической культурой и является результатом ее воздействия на личность, то такие ценности как материальные носители,

спортивные сооружения, художественные образы, мобилизационные и другие ценности влияют на личность опосредованно, скорее как мотивационный компонент в структуре физического воспитания и как составляющая культуры личности, в общем.

Следует рассмотреть ценности физической культуры в классификации предложенной Коровиным С.С. более подробно – в рамках степени отношения этих ценностей к формированию личности будущего специалиста, конкурентно-способного профессионала своего дела [27].

По словам ученого, тело человека: «...это основная материальная ценность физической культуры в связи с тем, что оно есть принадлежность к *Homo sapiens* и уже есть проявление культуры (тело как отражение общесоциальной, человеческой культуры) и культуры именно физической (как материальной основы для потенциальных и реальных целенаправленных воздействий для становления «духа» через «окультуривание» тела); именно тело есть предмет целенаправленного его «окультуривания» за счет двигательных ценностей и прежде всего в части физического развития; воспитания двигательных способностей, необходимых и достаточных для жизнеобеспечивающей, социальной и физкультурной практики»[27].

Материальные ценности физической культуры интересны как ценность инвентаря и оборудования и представляются, прежде всего, в их многообразии и обеспечении комфортного, эмоционального и привлекательного сопровождения процесса использования двигательных ценностей, как в избирательности, так и много функциональности воздействия преимущественно на двигательную (телесную) сферу человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Результатом освоения материальных ценностей может быть формирование мотивов и эмоционального настроения; направленность на физкультурное совершенствование, модернизацию условий личностной и социальной жизнедеятельности, интереса к здоровому образу жизни.

Материальные носители информации (отражение духовных ценностей физической культуры) представлены, прежде всего, средствами массовой информации (печатная и видеопродукция различного содержания и направленности). Основное предназначение материальных носителей информации – восполнение (скорее и чаще – приобретение) системы научных знаний, относящихся к различным проявлениям физической культуры: во-первых, физической культуры как социального явления, во-вторых, многообразии процессов, обеспечивающее двигательное освоение и, в-третьих, результативной составляющей физической культуры и спорта. При этом основные признаки знаниевой составляющей носителей информации – научность, достоверность, документализм и реальность отображаемых сведений, их направленность на удовлетворение потребности личности в самообразовании в сфере физической культуры, на достижение основных результатов, связанных с освоением физической культуры, и иллюстрацию их значимости для личностной и социальной практики.

Информационные ценности физической культуры представлены средствами массовой информации (интернет-сайты, телеканалы, видео обзоры, печатная продукция, буклеты и т.д.). Информация, которая доводится до современников, решает задачи по пропаганде здорового образа жизни, по вовлечению людей в процесс освоения физической культуры. Таким образом, информационные ценности физической культуры способствуют формированию интеллектуальной культуры человека, удовлетворяют потребность личности в утолении «информационного голода», эмоциональном насыщении; формируют духовные мотивы (направленность на физическое самообразование, самосовершенствование; успешное преобразование и трансляцию физической культуры в различные сферы человеческой деятельности).

Особую группу материальных ценностей физической культуры составляют средовые естественные факторы (бароявления, солнечная радиация, физико-химический состав воздуха и воды, их тепловые и динамические характеристики), которые имеют столь самоценностное значение в сохранении и укреплении здоровья, столь и эффект «усиления» от использования духовных ценностей, в

частности, двигательных. С известной долей условности к этой группе ценностей можно отнести и некоторые гигиенические факторы-ценности (к примеру, гигиена мест занятий, досуга, профессиональной деятельности и т.п.), использование которых – залог и предпосылка сохранения работоспособности, профилактики заболеваний. Освоение этих ценностей обеспечивает (в самом общем смысле) становление культуры жизни и деятельности человека в быту и на производстве; сущностных характеристик видов здоровья (физического, психического, социального); привлекательность и эмоциональность процесса освоения физической культуры во взаимосвязи с природой.

Художественные ценности физической культуры рассматриваются как отражение и «слитность» материальных и духовных ценностей. Так как художественные ценности являются составляющей культуры личности человека, следовательно, она отражает художественное выражение совокупности всех иных ценностей физической культуры, сопряженных с общесоциальными. Сам факт существования различных материальных носителей, иллюстрирующих красоту человеческого тела (скульптуры, статуи, фотоснимки, полотна художников и т.п.), подтверждает их художественность, отражение как общесоциальной культуры, так и культуры физической. При этом различные художественные произведения, отражающие образы человека спорта, своеобразные отношения и взаимоотношения в сфере физической культуры, несут (помимо «красоты тела») и явно выраженный духовный потенциал («красоту духа»), проявляющийся в нравственности, гражданственности, эстетике, этике, спортивного поведения и взаимоотношений. С освоением художественных ценностей достигается удовлетворение потребности человека в эстетическом наслаждении; эффективное формирование нравственной, эстетической и гражданской культуры личности.

Двигательные ценности представлены модельными формами физических упражнений, освоенность которых создает и характеризует модельные параметры двигательной подготовленности, отражающей, в свою очередь, качественно-количественные характеристики двигательных качеств (и сопряженных с ними

способностей) и технической подготовленности (качественно сформированных физкультурно-спортивных двигательных умений и навыков). Таким образом, двигательные ценности «ответственны» за становление моторной (двигательной) сферы личности; за подготовку к различным видам моторной деятельности (бытовой, производственной, досуговой) и служат для удовлетворения потребностей человека в их рационализации. Важно при этом, что двигательная подготовленность от освоенности двигательных ценностей должна носить самодостаточный характер (удовлетворяющий личность), отражать готовность человека к наиболее рациональному выполнению двигательных актов в различной двигательной деятельности.

Интеллектуальные ценности представлены знаниями о методологических основаниях познания и организации физкультурно-спортивной деятельности; принципах использования и построения процессов освоения физической культуры; средствах наиболее эффективного становления и формирования личности; методах, обеспечивающих эффективную трансляцию ценностей физической культуры в личность и социум; формах организации физкультурно-спортивной деятельности по освоению содержания физической культуры.

Педагогические ценности физической культуры – область интеллектуальных ценностей. Педагогические ценности есть наиболее эффективные способы трансляции ценностей физической культуры «в личность» (по своей сути – образовательные), выработанные на основе знаний, полученных по результатам теоретических научных исследований, эмпирических данных, практического опыта.

Мобилизационные ценности представлены специально созданными различными видами прикладной физкультурно-спортивной деятельности, отвечающими требованиям специальной подготовки человека к конкретным видам профессиональной деятельности и известной коррекции личностных и двигательных качеств, эффект от освоения которых необходимо рассматривать в двух главных аспектах:

1. Состояние сформированности прикладных двигательных и личностных способностей, отражающих готовность к практике общесоциальной и конкретной (преимущественно профессиональной) жизни и деятельности.

2. Сформированность двигательных и личностных способностей, отражающих «организационные» начала человека, его «собранный», социальную активность, «избыточный» уровень готовности противостоять неблагоприятным факторам жизни и деятельности (начиная с неблагоприятной экологии и заканчивая психогенными факторами).

Таким образом, с освоением мобилизационных ценностей достигается эффективный «перенос» двигательных и личностных потребностей и способностей, сформированных в физкультурно-спортивной деятельности, на реальную практику жизни и деятельности, обеспечивая тем самым удовлетворение потребности социума и личности в подготовленности к реалиям жизни и успешной социализации.

Тем не менее, методологическим основанием направленного использования физической культуры для достижения образовательных, «культурных» эффектов в отношении личности является оптимальное соотношение используемых ценностей физической культуры в планировании места в образе жизни и в определении содержания физкультурно-спортивной деятельности.

1.2. Место современных видов спорта и нетрадиционных средств физической культуры в жизнедеятельности студентов

Современный XXI век является веком компьютерных технологий. В современном обществе совершенно нормальное явление в парках, во дворах видеть школьника или взрослого, сидящего без движения с гаджетом в руках и абсолютно не замечаящего, что происходит вокруг. Да и молодежи на улице стало меньше, практически уходит в никуда культура дворовых игр и общения, спортивные площадки превратились в украшения города, теперь редкость увидеть на них

занимающегося человека. По статистике психолога Гарвардского университета Мареза Орзака 40-80% лиц, играющих в компьютерные игры, страдают зависимостью от них. Эти прогнозы не утешительные, с учетом того, что сегодня мы наяву видим перед собой нарастающую проблему, которая постепенно набирает масштабы. Ставится вопрос – что делать? Как перевести внимание людей на что-то более важное, скажем, на их здоровье? Один из возможных путей решения проблемы – это физическая культура и, особенно, спорт как ее составная часть. На протяжении всего существования человечества люди по всему миру изобретали самые разнообразные развлечения. Физическая культура всегда была самой важной частью человеческой культуры, причем многие виды спорта зародились столетия, если не тысячелетия, назад и дошли до нас уже в современном истолковании. На сегодняшний день очень трудно найти человека, который бы не слышал о футболе, волейболе или баскетболе. Однако в мире есть и нетрадиционные – «новые виды спорта», о многих из них большинство людей даже не слышало. Некоторые из современных (модных) видов спорта могут показаться нелепыми, правила других невероятно сложны, но все они имеют своих поклонников. И, возможно, со временем один из этих необычных видов спорта станет таким же популярным, как футбол [18].

Сравнение количества видов спорта, представленных на первой Олимпиаде современности в Афинах в 1896 г. и на Олимпиаде 2016 г. в Рио-де Жанейро, приводит к заключению, что за 120 лет количество олимпийских видов спорта выросло почти в 4 раза (в первом случае было представлено 9 видов, во втором – 35). Количество неолимпийских видов рассчитать сложнее в силу ряда факторов – что считать отдельным видом, а что разновидностью известного, какие атрибуты должны наличествовать, чтобы некое занятие могло быть признано видом спорта (количество занимающихся, наличие регулирующих организаций, международное признание) и пр. Тем не менее, можно предположить, что рост количества неолимпийских видов превосходит динамику развития олимпийских видов спорта. Несмотря на то, что известные и хорошо зарекомендовавшие себя виды спорта

традиционно остаются в арсенале средств физической культуры, часть общества – молодежь, подростки, специалисты в области спорта – стремятся к новым видам и формам физкультурной деятельности. XXI век – век скоростей, перемен в спорте, в работе, в жизни... Человечество не остановится в поиске нового. Появляются все новые виды спорта и спортивных развлечений. Некоторые из них развиваются и становятся популярными, другие остаются невостребованными. С течением времени меняется мода на спортивные направления, ранее популярные виды могут быть полностью забыты и наоборот.

Быть спортивным, физически крепким сегодня престижно, модно и просто необходимо. Это шанс качественно изменить жизнь и прожить дольше, а новые виды спорта тоже дают такую возможность. Развитие новых видов спорта – дело команд, группы единомышленников. В современном обществе спорт шагает стремительными темпами вперед. В будущем закономерно появятся новые особенности, другие причины и факторы, которые будут определять появление новых видов спорта. Благодаря этому расширяется выбор и можно выбрать вид спорта в свое удовольствие и по своему вкусу. Олимпийская конкуренция делает многие виды спорта недостижимыми для обывателя, становится все сложнее в своем спортивном совершенствовании быть похожим на образец, на спортивную элиту. Даже чтобы достичь уровня спортивных разрядов требуются годы подготовки, и, конечно же, если молодой человек не занимался в детской спортивной школе, даже среди своих сверстников и сокурсников уровень его физической подготовки не позволит ему полноценно присоединиться, например, к играющим в свободное время в футбол командам. Приобщение к современным нетрадиционным видам спорта позволит не только разнообразить досуг молодежи, но и будет способствовать формированию установки на проведение «спортивного» досуга в свободное время вне стен университета. Поэтому повышение эффективности учебного процесса по физической культуре и спорту, массовых оздоровительно-физкультурных мероприятий, привития интереса к спортивной деятельности, формирования у молодежи устойчивой потребности в двигательной активности,

когда студенты получают моральное и физическое удовлетворение от занятий, предполагает использование и нетрадиционных, новых видов спорта и физических упражнений, как в учебном процессе, так и для самостоятельных занятий.

Современный спорт отличается динамичностью, результативностью, массовостью. Одной из тенденций, характеризующих современное физкультурно-спортивное движение, является появление новых нетрадиционных видов спорта, которые быстро становятся популярными и начинают теснить традиционные виды спорта. Развитие новых видов спорта происходит часто совершенно независимо от олимпийского движения, включающего общепризнанные классические виды. Поэтому для них совершенно не обязательно наличие олимпийской перспективы, финансовой поддержки, системы общественного управления, доступности, привлекательности для спонсоров, конкуренции, наличия кадров и методического обеспечения. Их возникновение происходит иногда вдали от заманчивой олимпийской траектории. Возникновение новых видов физической культуры и спорта, оригинальных комплексов упражнений для различных целей стало довольно распространенным явлением в современном обществе. Различные виды физической культуры и спорта появляются и быстро развиваются, конкурируют с уже хорошо известными традиционными видами спорта. Данный процесс происходит очень бурно и кажется совершенно стихийным. Новые виды физической культуры и спорта появляются практически каждый год. Однако можно предположить, что в нем скрываются определенные закономерности. В специальной литературе имеется информация о сущности новых видов спорта, истории их появления, правилах соревнований, технике, тактике и других аспектах. В развитии нетрадиционных, современных видов спорта немаловажную роль играет реклама новых видов спорта, способствующая возникновению моды, а иногда и бума – резко возрастающего интереса огромной аудитории.

Понятие «новый» вид спорта относительное, потому что со временем новый вид спорта становится традиционным. Первым признаком нового вида спорта

следует считать его оригинальностью, непохожесть на все другие. Возникновение новых видов спорта происходит следующими способами:

- реализация оригинальной новой идеи, реализуемой в двигательных действиях; модификация и дифференциация уже известных видов спорта;
- слияние двух и более традиционных видов спорта;
- миграция вида спорта из зарубежных стран;
- исчезновение исключительно «женских» и «мужских» видов спорта;
- превращение вида спорта из народной традиции в вид спорта, культивируемый в международном масштабе;
- появление видов спорта для удовлетворения острых ощущений, экстремальных потребностей человека;
- реализации в спорте новых технических разработок.

Классифицировать современные виды очень трудно, поскольку они представляют собой непрерывно изменяющийся процесс живого творческого развития. Все время появляются новые и новые виды, а также их всевозможные комбинации. На современном этапе предлагаются несколько типов классификации: по сезону (зимние и летние); по формам стихии (горные, водные и воздушные, искусственная среда); по содержанию деятельности (эстетические, силовые, приключенческие, технические, игры, единоборства). Число современных видов спорта велико и каждый может подобрать вид физкультурно-спортивной деятельности, который соответствовал бы личностным запросам.

Значимость современных видов спорта можно рассматривать в разных аспектах:

1. Занятия современными видами спорта оказывают целостное комплексное воздействие на организм человека, оздоравливая его физически и психически, повышая устойчивость к стрессу, увеличивая положительные эмоции, удовлетворяя духовные и эстетические потребности личности.

2. Современные виды спорта, как все новое и неизученное, вызывают большой интерес у молодежи. За последние годы интерес современной молодёжи к

различным новым видам спорта и физической культуре значительно возрос. Молодёжь всегда стремится познать новое в любом виде социальной деятельности, в том числе и в спорте.

3. Анализ современной научно-методической литературы и практика физического воспитания свидетельствуют, что использование новых физкультурно-спортивных видов, физических упражнений существенно активизирует двигательную деятельность занимающихся, повышает их интерес к физической культуре.

4. Развитие новых видов спорта имеет важное социально-экономическое значение, способствует приобщению к спорту новых людей за счет стремления к новым впечатлениям, из нонконформизма, из желания добиться высоких спортивных результатов. Кроме того, как правило, достаточно высок коммерческий интерес - новые виды спорта привлекают предпринимателей, стремящихся открыть свое дело в этой сфере.

5. В силу популярности здорового образа жизни и растущего интереса к новым впечатлениям, интерес к новым видам спорта достаточно высок, появляется желание попробовать это новое самостоятельно.

6. Физическая культура и спорт являются мощным средством социального становления личности человека, активного совершенствования индивидуальных, личностных качеств, также совершенствования профессионально значимых качеств, двигательной сферы и других.

7. Современные виды спорта не только заставляют людей отрываться от экранов и закалять свое здоровье, но и развивать такие качества, как скорость, силу, внимание, реакцию, ловкость и силу воли.

8. Современные виды спорта позволяют приобщить к физкультурно-спортивной деятельности людей не только ранее не занимавшихся спортом, но и имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Современные виды спорта, имея все вышеперечисленные достоинства, по праву могут найти свое место в программе подготовки специалистов в учебных заведениях, не связанных со спортом.

Современные цели и задачи дисциплины «физическая культура и спорт» в высшей школе – содействовать подготовке будущих специалистов к высокопроизводительному труду и направлены на формирование социально-активной личности. При этом важным условием подготовки выпускника высшего учебного заведения к профессиональной деятельности в обществе, является формирование взаимосвязи нравственного совершенствования и физического развития, где физическая культура выступает как ценностный компонент в формировании личности профессионала.

Успех работы по физическому воспитанию студентов в вузах во многом зависит от того, насколько эффективно будут организованы занятия, начиная с 1-го курса. Как всякий процесс воспитания, физическое воспитание должно осуществляться непрерывно и систематически. Положительное отношение к физкультурно-спортивной деятельности у студенческой молодежи формируется в процессе прохождения регулярных учебно-практических занятий, физкультурно-спортивных соревнований, культурно-спортивных мероприятий, индивидуальных, разъяснительных бесед, от имиджа преподавателя – личностного примера, хорошего здоровья и физической формы, от алгоритма проведения занятий.

Цель интеграции современных видов спорта в практике физического воспитания – добиться гармонии отдельных сторон физического развития и двигательной подготовленности студентов. Кроме того, решается проблема создания у молодежи положительного опыта морального удовлетворения от занятий физическими упражнениями и формирования устойчивого интереса, преобразующего в потребность занятия спортом и в постобразовательный период. То есть в период занятий физической культурой в высшем учебном заведении студент должен не только посещать занятия по физической культуре, но и активно участвовать в спортивно-массовых мероприятиях.

Специфика факультетов и различных специальностей, анализ программ позволяют скорректировать учебную программу по физической культуре различными видами спорта, в том числе и нетрадиционными видами физических упражнений для каждого из факультетов не спортивных вузов. Для этого подбираются средства, которые чаще всего не совпадают с предыдущим личным опытом занятий физическими упражнениями и спортом в детстве и юности.

Современные виды спорта относятся к нетрадиционной физической культуре и представляют собой виды физкультурных дисциплин, объединенных в систему. В учебнике «Физическая культура студентов в жизнь» (автор В. И. Ильинич) это понятие конкретизировано следующим образом: «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».

Современные виды спорта в плане организации досуга студентов и проведения физкультурно-спортивных мероприятий имеют преимущества перед традиционными видами спорта, тем более Олимпийскими, так как у абсолютного большинства студентов отсутствует навык занятий этими видами, то есть вне зависимости от собственного спортивного и школьного опыта, наличия спортивных разрядов и званий, все студенты равны по уровню мастерства в новых видах спорта. Как показали педагогические наблюдения за активностью студентов на занятии по физической культуре, если подготовительную и основную часть занятия все студенты выполняют с удовольствием, то в заключительной части – спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол) более 20% студентов отказываются выходить на площадку, предоставляя свою очередь более успешному своему товарищу. Тогда как при проведении в заключительной части занятия подвижных, «дворовых» игр («картошка», мяч капитану, лапта, выбивалы и т.д.) все студенты принимают активное участие. Эти наблюдения проводились как среди юношей, так и среди групп девушек. Следовательно, современные виды спорта и средства физической

культуры представляют собой достаточно важный фактор в системе социальной интеграции личности в социуме, в образовательном процессе. Это определяется тем, что нетрадиционная физическая культура обладает значительными ресурсами самореализации и реабилитации личности, что обусловлено её межкультурным, ценностным и методологическим потенциалом. Современная, модная, инновационная физическая культура обладает способностью активизировать не только физическое, но и социальное, интеллектуальное и психологическое развитие личности, обеспечивать формирование человека в единстве его духовной и физической природы. Это связано с тем, что её основу составляют различные виды деятельности: физкультурная, образовательная, спортивная, рекреационная, оздоровительная и реабилитационная. Ее содержание включает потенциалы таких форм личностной активности, как созидательной, познавательной, коммуникативной, ценностной.

Для более полной реализации интеграционных и адаптационных ресурсов нетрадиционной физической культуры в процессе социально-культурной деятельности необходимо строить занятия на синтезе ее различных средств. Такая организация предусматривает использование всего комплекса нетрадиционных средств при проведении занятий, с целью обеспечить активный творческий отдых, социальную интеграцию, усиление направленности личности на межкультурные ценности, саморазвитие и полную реализацию своих потребностей и способностей.

Примером может служить проведение разнообразных социально-культурных мероприятий, включающие соревнования, конкурсы, викторины, а также применение новых комплексных средств и форм, реализующих информационные и интерактивные технологии, но не требующие дополнительной специальной физической подготовки, высокого художественного или спортивного мастерства. Это позволяет осуществлять гуманистическую систему поощрения участников и обеспечение равноправного участия всех желающих, независимо от достигнутого уровня развития его физических качеств. Следует подчеркнуть, что для реализации потенциала современных видов спорта необходимо, чтобы этот вид физкультурно-

спортивной деятельности систематизировался с учетом адекватного представления о ее сущности, функциях, реальном месте и роли в процессе индивидуальной жизнедеятельности человека, а также достижения цели по формированию личности в единстве ее духовного и физического, интеллектуального и нравственного развития. При организации молодёжного досуга, включающего реализацию средств нетрадиционной физической культуры, следует учитывать, что культура постоянно омолаживается, эта особенность определяет процессы, которые характеризуются изменчивостью, высокой динамикой и тесно связаны с проблемами преемственности при смене поколений. От содержания ценностей, которые предпочитает и интериоризирует сегодня молодёжь, будет зависеть состояние общества и то, какое будущее его ожидает.

Известно, что досуг – одна из самых доступных сфер для жизнедеятельности современной молодёжи. Он выступает необходимой социальной площадкой для конкретной деятельности присущей молодёжи, так как она по своему статусу не относится к категории взрослых. Это положение вызывает потребность в более пристальном изучении, её активности, ценностей и поведения в сфере досугового времени. Система ценностей, которая формируется сегодня в молодёжной культуре, через относительно небольшое время, становится основой культурной направленности в обществе. Задачи рационализации досугового времени, с использованием средств современных видов спорта, могут быть выполнены с учетом ряда факторов, которые непосредственно определяют способы включения молодежи в социальную жизнь, его функционирование в системе общественных отношений и личного осознания необходимости рационального использования досугового времени. Социальная сущность и значение нетрадиционной физической культуры, как определенного средства, определяющего качество жизнедеятельности личности, определяется рядом следующих позиций:

- особым способом социального бытия, который носит конкретно-исторический контекст и обусловлен состоянием культуры конкретного общества и уровнем социально-экономического развития;

- содержанием данной формы досуговой деятельности, как свободного волеизъявления людей, обусловленной не потребностью добывания средств для материальной жизни, а идеальной внутренней потребностью совершенствования своих физических и духовных, нравственных и интеллектуальных качеств;

- наличием необходимого личного свободного времени человека, содержание и объем которого определяются социально-демографическими особенностями и уровнем развития индивидуальной культуры личности.

Основной задачей современных видов спорта является сделать людей не просто здоровыми и физически развитыми, но и социально значимыми, трудоспособными, для этого предлагается использовать средства физической культуры в системе социально-культурной деятельности. Социально-профилактический эффект современных средств физической культуры связан с физиологической активностью всех систем организма, сопровождающейся повышенным обменом веществ. Это учитывает индивидуальные особенности и интересы человека, что предоставляет больше возможностей при ограниченных средствах, времени и пространстве ее применения. Занимаясь нетрадиционными видами физической культуры, человек попадает в мир новых ощущений, положительных эмоций, преобладает хорошее настроение, бодрость, жизнерадостность, чувствует прилив сил, но при этом следует учитывать его возможности и состояние здоровья при выборе конкретного вида физической культуры.

Современные виды спорта включают в себя модификацию многовекового опыта отечественных и зарубежных народных средств, западной и восточной культур, а также исследования специалистов в самых различных областях таких, как культурология, педагогика, психология, медицина, нетрадиционная физическая культура и всех тех, кто призван заботиться о здоровье человека. Физические упражнения, которые легли в основу современных видов спорта, позволяют реализовать естественные стремления человека к полноценной жизни, с учетом его индивидуальных потребностей и возможностей, дополняя или, в определенных

случаях, замещая традиционную физическую культуру, обеспечивая развитие в гармонии единства тела, души и разума. Система средств новых, нетрадиционных средств физической культуры состоит как из упражнений гимнастического характера, так и из упражнений циклического и даже игрового характера.

Особенности проведения занятий по физической культуре с применением современных видов спорта определяются, прежде всего, структурой и разнообразием применяемых физических упражнений. Выявлено, что структура таких занятий не может быть застывшей схемой, она предполагает постоянное видоизменение и уточнение целей, перечня задач и видов физических упражнений. На комбинированных занятиях одновременно решаются несколько задач, например, развитие сердечно-сосудистой выносливости, силы, общей выносливости, кардиореспираторной выносливости, гибкости и т. д. Также к комбинированным занятиям можно отнести такие, где соединяются несколько средств, например, классическая аэробика и степ, кроссфит и табата, аквааэробика и плавание. Основными структурными компонентами занятий по физической культуре выделены проведение следующих компонентов: разминки и предварительного стретчинга; кардиореспираторного компонента занятия (аэробное начало, аэробный пик, снижение); упражнения, направленные на развитие мышечной силы и выносливости; заключительного стретчинга и релаксации. Примером основных применяемых методов в построении занятий с применением современных видов спорта является: метод музыкальной интерпретации, метод усложнения, метод сходства, метод блоков, метод «Калифорнийский стиль» и другие. Следует отметить, что творческий подход к построению занятий, предложение занятий различной продолжительности и различных средств активности, имеют большое значение для достижения его эффективности. Наиболее распространенными современными видами физической культуры считаются: аэробика, бодибилдинг, восточные танцы, йога, калланетика, пилатес, стретчинг, фитнес, шейпинг, скандинавская ходьба, роуп скиппинг. К наиболее доступным, не требующим значительных финансовых, материальных и пространственных условий относятся: футбэг, скиппинг, джай-алай,

кабадди, алтимат-фризби, диск-гольф, дабл диск корт, гатс, паркур, хоккерн, футбольный фристайл, баскетбольный фристайл, футбэг фристайл, трикинг (акробатика), бокинг, летний биатлон, зумба, хэдис, текбол. Выделяя особую роль и значение современных видов спорта в системе сохранения здоровья и физического развития молодёжи, как способа удовлетворения потребности в сфере досуга, следует подчеркнуть широкую возможность реализации принципов дифференциации и индивидуализации при их реализации.

Современные виды спорта в физкультурно-спортивной деятельности способствуют не только разнообразию учебно-практических занятий в вузе, но и помогают наиболее полно раскрыть способности занимающихся, проверить свои умения и навыки в данной конкретной деятельности, приобщиться к физкультурно-спортивной деятельности, чем непроизвольно приносить пользу своему психоэмоциональному состоянию и здоровью.

1.3. Моделирование применения современных видов спорта в жизнедеятельности студенческой молодежи

Известно, что для студентов не специализированного спортивного высшего учебного заведения учебная программа по предмету «физическая культура и спорт» является завершающей в многолетнем процессе преподавания дисциплины, если ее рассматривать в рамках непрерывного образования. Далее, в профессиональной деятельности, у специалиста практически будут отсутствовать рычаги, влияющие на систематические занятия физической культурой и спортом. Следовательно, к началу профессиональной деятельности накопленный опыт физической культуры у выпускника вуза должен соответственно отражаться как ценность культуры личности. В тоже время двигательная активность выпускника университета, если профессиональная деятельность не предъявляет высоких требований к уровню физической подготовки специалиста и отсутствуют корпоративные бонусы за занятия спортом, постепенно сокращается и не находит своего места в

жизнедеятельности специалиста. Таким образом, встает вопрос о формировании глубокой мотивации, интереса к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью, о создании опыта и, соответственно, памяти получения физического и морального удовлетворения от занятий спортом. Для этого необходимо сформированную в школьные годы компетентность в сфере физической культуры, опыт посещения спортивных секций, уроков физической культуры, физкультурных мероприятий преобразовать как ценность личности, жизненную позицию.

Содержание преподавания курса «Физическая культура и спорт» в высших учебных заведениях должно учитывать как значительно снизившийся за последние годы уровень физического и психологического здоровья студентов, так и большую популярность в молодежной среде инновационных средств физической культуры: атлетической гимнастики, аэробики, шейпинга, калланетики, ритмической гимнастики и др. Отдавая должное значению и роли традиционных средств физической культуры: гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр и др. – и учитывая популярность в молодежной среде нетрадиционных средств физической культуры, следует разумно использовать интеграцию этих средств в процессе физического воспитания студентов высших учебных заведений. Сочетание традиционных и новых средств физической культуры в процессе физического воспитания студентов на занятиях в вузе, оказывает более разностороннее влияние физических упражнений на организм занимающихся, более эффективно содействует укреплению здоровья, способно удовлетворить разнообразные двигательные интересы, поможет осознать роль и значение физической культуры в их жизни. В дальнейшей жизнедеятельности полученные умения и навыки будут способствовать формированию культуры двигательной деятельности, а психологическая направленность занятий повлияет на приобщение к систематическим занятиям физическими упражнениями. Недостаточно высокий уровень физической подготовленности современных молодых людей, закончивших среднюю общеобразовательную школу, убеждает в необходимости использовать в процессе физического воспитания студентов вуза простые по технике выполнения,

естественные для движений человека не традиционные средства физической культуры. Простота и доступность этих упражнений обеспечивает легкость их выполнения даже студентам с недостаточно высоким уровнем физической подготовленности, и вместе с тем гарантирует развитие основных физических качеств, необходимых для освоения традиционных средств, составляющих содержание программ учебного курса «Физическая культура. Спорт». Возможно использование физических упражнений из арсенала современных средств физической культуры, в качестве подготовительных и подводящих упражнений для более быстрого освоения традиционных видов спорта, которые отличаются сложностью технического выполнения и требуют высокого уровня развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.).

Физическая культура входит в число учебных предметов в вузе и не может быть исключена из учебной программы. Поэтому главная задача дисциплины – эффективность воздействия на организм занимающегося: улучшения функционального состояния, повышение физической подготовленности, формирования потребности в занятиях физическими упражнениями. Выполнение студентами требований по физической культуре в рамках образовательного процесса способствует укреплению здоровья и приобретению практически важных знаний по физической культуре. Подобрать интересные задания, повернуть известное неожиданной стороной, индивидуально подойти к подбору видов спорта будет способствовать повышению интереса к занятию, настроению и желанию выполнять полученные задания. Не смотря на то, что степень инициативы проявляемой к занятиям спортом, не должна зависеть полностью от настроения и желания, а должна основываться на знаниях в сфере физической культуры и с учетом физического состояния, получаемом от того или иного вида спортивной деятельности, нельзя снижать значимость эмоциональной окраски во время занятий. На становление устойчивой мотивации к занятиям спортом может влиять методика обеспечения спортивной деятельности мероприятиями эмоционального, гигиенического, оздоровительного плана.

При обсуждении проблем современного обучения важно учитывать мнение молодежи, их желание и предпочтения в плане двигательной активности. В процессе обучения практические занятия по физической культуре должны создавать у студентов потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями, желание заниматься видами двигательной активности в свободное от учебы время. Чтобы добиться этого, необходимо разнообразить задания, осуществлять оптимальный отбор методов, средств, форм и типов организации обучения, влиять на эмоциональную сферу личности студентов, подчеркивать красоту движений, формировать навыки культуры общения между занимающимися.

Некоторые разновидности современных форм физического воспитания, хорошо зарекомендовавших себя в практике применения, возможно внести в практику проведения занятий по физической культуре, заменив ими «традиционные», привычные средства физической культуры. Инновационные технологии и методики в физическом воспитании и спорте необходимы, чтобы организм и разум занимающегося не привыкал к однообразной физической активности, а, наоборот, с помощью современных, модных видов физкультурно-спортивной деятельности совершенствовался и искал что-то новое. Так, можно с помощью использования современных видов спорта, включая их в занятия физической культуры, например, йогу, кроссфит или аквааэробику, повысить эмоциональный фон и физическую эффективность. Новые подходы и технологии в физическом воспитании необходимы, чтобы учебно-тренировочный процесс студента сделать более ярким, позволить поддерживать интерес к занятиям на постоянном положительном уровне, можно сделать вывод, что такой подход развивает личностные качества студента и реализует его творческий потенциал.

Современные средства могут использоваться наравне с классическими видами физической культуры, на занятии достаточно вставить элементы новых видов спорта или провести в заключительной части занятия мини-соревнования или игру. Современные виды спорта как что-то новое вызывают интерес у занимающихся, и желания попробовать. Это, конечно же, не гарантирует, что сразу понравится тот или

иной вид двигательной активности, но среди спортивного многообразия каждый юноша или девушка обязательно выберет вид физических упражнений по своему характеру, вкусу и уровню физической подготовленности. Нетрадиционные средства физической культуры могут быть использованы на занятиях для укрепления организма, профилактики заболеваний, воспитания физических качеств, формирования устойчивого интереса к видам спортивной деятельности. Нетрадиционные технологии – это приемы, сочетающие в себе разнообразные формы и методы, кардинально отличающиеся от привычных классических методов обучения. Большинство из них являются уникальными, так, например, в настоящее время наибольшей популярностью пользуются силовые упражнения, кроссфит, упражнения на растяжку, гимнастика для улучшения форм фигуры, единоборства и комплексы физических упражнений из восточных систем, таких как китайское боевое искусство ушу, средств коррекции психического состояния человека, использующее медитацию – йога, древние энергетические упражнения цигун, К наиболее распространенным можно отнести: всевозможные эстафеты, шуточные состязания, различные мини – турниры, мини – олимпиады, игры наций, соревнования по преодолению полос препятствий, упражнения творческого характера. С помощью нетрадиционных видов гимнастики можно оживить занятие физической культуры, придать уроку эмоциональную окраску. Новые подходы и технологии в физическом воспитании необходимы, чтобы учебно-тренировочный процесс студента сделать более ярким, позволить поддерживать интерес к занятиям на постоянном положительном уровне, можно сделать вывод, что такой подход развивает личностные качества студента и реализует его творческий потенциал.

Применение инновационных видов физической культуры требует дополнения в программе и методике проведения занятий и организации мероприятий. При применении современных видов спорта определены следующие рекомендации:

- осознание уровня физической подготовленности которыми обладает личность;
- самопознание и самоанализ наличия двигательных умений и навыков;

- прогнозирование тех изменений, которые необходимо произвести в себе самом, и разработка программы физического саморазвития;
- сознательное и преднамеренное создание условий для саморазвития;
- самоконтроль за выполнением программы физического развития;
- анализ конкретных результатов своего поведения, отношения деятельности и общения.

Процесс реализации методики современных средств физической культуры так же должен включать совершенствование содержания программ подготовки и организации в данной области. Изучаемая дисциплина должна раскрывать содержание, значение и особенности применения данных средств физической культуры и определить следующие дидактические единицы: аксиологические и теоретические, физические и социальные основы сущности человека, психофизиологические основы деятельности.

Следовательно, процесс моделирования современных видов спорта в сфере преподавания физической культуры в вузе, может выглядеть следующим образом:

- первый этап постановка цели, задач, обоснование принципов применения современных видов спорта;
- второй этап создание (выбор) адекватной идеальной структуры и содержания по применению современных видов спорта;
- третий этап теоретический анализ и разработка методики;
- четвертый этап определение диагностики достижения цели и результата.

Процесс моделирования завершается проверкой достоверности полученных посредством реализации модели данных и включением их в систему физкультурно-спортивной деятельности.

В механизме моделирования физкультурно-спортивной деятельности существуют составляющие ее реализации:

1. Целенаправленная активность человека с устойчивой внутренней мотивацией, желание участвовать.

2. Мотивация процесса деятельности, трансформирующаяся в конкретную ориентацию этого процесса, которая выражается в целеполагании и разработке планов, программы, технологии действия.

3. Стратегия и тактика деятельности реализуется при наличии некоей операционной базы, при помощи которой действие непосредственно осуществляется.

4. Реальное действие может стать не эффективным, если деятельность не будет располагать необходимыми ресурсами – уровнем физической подготовленности и моральной готовности к необходимым нагрузкам.

5. Деятельность не может быть самостоятельной, так как занимающийся не способен получить информацию об эффективности совершаемых действий и корректировать на этой основе собственные ошибки.

Применение средств физкультурно-спортивной деятельности в оздоровительных целях должно сопровождаться систематическим врачебным контролем и учётом индивидуальных особенностей занимающихся. И здесь большое значение имеют приобретенные знания по проведению самонаблюдений и самоконтроля. Большую опасность может вызвать стремление после перенесенного заболевания, или травмы, а также с целью профилактики хронических заболеваний ускорить процесс физической реабилитации, что может привести к непредсказуемым последствиям.

Принимая во внимание, что люди различаются по особенностям развития, конечной целью физического развития является выработка индивидуального стиля физического самосовершенствования. Сформированный индивидуальный способ и образ жизни должен в свою очередь обусловить стиль жизни, а также его личные и характерологические особенности.

Методика применения современных средств физической культуры включает три основных периода: первый период связан с самопознанием собственной личности, выделением её положительных психических, физических и духовных качеств, а также негативных проявлений, которые необходимо преодолеть. Эффект

самопознания обусловлен требовательностью человека к себе; на втором периоде определяются цель и программа самосовершенствования, а на их основе личный план. Он содержит средства, позволяющие наиболее рационально формировать здоровый образ жизни; третий период связан непосредственно с его практическим осуществлением. Он базируется на использовании способов воздействия на самого себя с целью самосовершенствования с применением средств физической культуры. При реализации дифференцированного подхода рекомендуется выделять индивидуальные направления.

Кроме того, важнейшим фактором, обеспечивающим высокое качество профессиональной подготовки студенческой молодежи, является досуговая деятельность, которая представляет собой сложный процесс в условиях объективно существующих противоречий. Напряженная умственная деятельность, смена социального окружения, отсутствие должных физических нагрузок и стремление провести активный – значимый для молодежной субкультуры досуг создают высокое нервно-эмоциональное напряжение, которое отрицательно отражается на здоровье. Понимание студентами такого рода разногласий между личными потребностями и требованиями обучения в вузе необходимы для нормального протекания их как конкретно учебной, так жизненной деятельности в целом. Учебная деятельность студента сама по себе – это малоподвижный образ жизни, эмоциональные нагрузки, связанные с запоминанием большого объема информации и подготовкой к сдаче зачетов и экзаменов. Кроме того, увлечение социальными сетями, компьютерными играми приводит к дефициту двигательной активности студенческой и учащейся молодежи, возникновению хронической гипокинезии и состоянию гиподинамии. И, как следствие, – увеличение заболеваний, ухудшение физических кондиций, снижение иммунитета, проявление стрессовых состояний, депрессий, повышение массы тела. Поэтому среди различных факторов, влияющих на формирование досуговой деятельности, первостепенным фактором является потребность в двигательной активности, которая обеспечивается средствами физической культуры. Сегодня почти никто не оспаривает того факта, что

адекватная физическая активность, физические и психорегулирующие (ментальные) упражнения при их комплексном использовании могут улучшать как соматическое, так и психическое здоровье, а устранение гиподинамии рассматривается как перспективное направление в профилактике заболеваний. Известно, что существует тесная связь между уровнем физкультурно-спортивной деятельности молодежи и проявлением ее социальной активности, жизненной позиции, адаптированности к условиям жизнедеятельности.

Современные виды спорта занимают особое место при проведении спортивно-массовых мероприятий в высшем учебном заведении, при организации досуга студентов, что требует особого подхода к выбору вида спорта, его места и время проведения при планировании праздников, соревнований и т.п.

У современного молодого человека – студента высшего образовательного заведения, не смотря на загруженность в учебе и напряженный график, досуг является не маловажной составляющей в жизни, в распорядке дня. Рассматривается несколько видов проведения досуга, где немаловажную роль играет активный - двигательный досуг (рис. 2).

Досуг может быть пассивным – чтение книг, компьютерные игры, для девушек рукоделие, активным – занятия спортом, танцами, прогулки по городу, экскурсии, может быть организованным – спланированным заранее и объединяющим людей по интересам, может быть стихийным – занимать вдруг появившееся свободное время и индивидуальным. Досуг может быть направлен на удовлетворение самой личности, а может быть полезным обществу (волонтерство).

Задача преподавателей физической культуры, студенческого актива, педагогов-организаторов сделать активный, двигательный досуг, доминирующим в выборе отдыха студентов, тем более, что наблюдается потребность в активном препровождении свободного времени, в участии в соревнованиях, занятиях в спортивных и танцевальных секциях и т.д.

Виды досуга:



Рисунок 2 - Досуговая деятельность обучающегося

Значимость моделирования физкультурно-спортивной деятельности молодежи, обучающихся в высших учебных заведениях, не связанных со спортом, обусловлена целью проведения социально-культурных и физкультурно-спортивных мероприятий – формирование устойчивого интереса к «спортивному» проведению досуга, приобщение молодежи к занятиям физической культурой. И здесь необходимо соблюдать грань – между интересно, весело, доступно и скучно, трудно, обыденно.

Досуговая деятельность в наиболее общем виде состоит из неразрывных между собой компонентов содержания и деятельности студентов. Взаимодействие между этими компонентами выступает в структуре культурно-досуговой и физкультурно-спортивной деятельности в виде отношений: с одной стороны, между средствами и организаторами, с другой процессами деятельности и участниками и, наконец, между организаторами и участниками как своеобразный синтез двух предыдущих средств связей, которые составляют основу гносеологического, физического и психологического аспектов процесса досуговой деятельности.

Современная концепция социально-культурной и физкультурно-спортивной деятельности реализует следующие организационно-методические принципы:

1. Неразрывная связь сферы досуга с жизнью, с практическими задачами социума.

2. Принцип добровольности и общедоступности физкультурно-спортивной деятельности.

3. Принцип развития инициативы, самостоятельности и самодеятельности.

4. Принцип преемственности и последовательности в освоении видов физкультурно-спортивной деятельности.

5. Принцип дифференцированного подхода к различным социальным молодежным группам.

Целью применения новых, инновационных средств физической культуры является физическое и эмоциональное развитие личности.

Задачами применения современных средств физической культуры является удовлетворение потребности в культурном досуге, сохранение и укрепление здоровья. Закономерности применения новых, современных видов спорта:

1. Определение цели и содержание физкультурной деятельности объективными потребностями личности и общества.

2. Зависимость физического и эмоционального развития от среды.

3. Неразрывная связь социальных, культурных и педагогических задач.

4. Реализация личностно-ориентированного подхода в сфере досуга.

5. Интеграция в досуговой, образовательной деятельности развивающих, оздоровительных и рекреационных факторов.

К принципам физической культуры относятся: неразрывная связь с жизнью, добровольность и общедоступность, развитие инициативы и самодеятельности, преемственность и последовательность в освоении наследия различных видов спорта, тренировочных и оздоровительных систем, дифференцированный и индивидуальный подход к различным группам по уровню физической подготовленности, состоянию здоровья, возраста, пола.

Направления применения современных видов спорта:

1. Развитие культурного общения и способов коммуникации в сфере досуга молодежи;

2. Индивидуализация физкультурно-оздоровительных занятий с учётом подготовленности и состояния здоровья;

3. Введение паспортов личностного развития, состояния здоровья, физической подготовленности;

4. Пропаганда современных видов спорта и нетрадиционных средств физической культуры среди молодежи.

Ценности нетрадиционных средств физической культуры имеют рациональные формы двигательной деятельности, которые позволяют формировать наилучшим образом нужные в жизни двигательные умения и навыки, обеспечивают направленное развитие жизненно важных физических способностей, оптимизируют состояние здоровья и работоспособность. К исходным побуждениям деятельности относятся потребности, которые при обнаружении своего предмета приобретают мотивацию. Промежуточным звеном процесса перехода потребности в мотив деятельности выступает интерес к предмету этой потребности. Интерес есть причина действия или поступка, исходный стимул действия. Он определяет направленность к рассматриваемой деятельности и усиливает ее. Стимулирующая роль интереса заключается в том, что основанная на нем деятельность и достигаемые при этом результаты вызывают у субъекта чувство радости, эмоционального подъема и удовлетворения, что и побуждает его к проявлению активности. Применение на занятиях физической культуры современных видов спорта вызывает интерес молодежи и желание попробовать новые упражнения. Для решения поставленной задачи большое значение имеет грамотная организация досуга – и одним из вариантов такой организации является проведение соревнований – между курсами, факультетами, вузами. Включение в соревнования современных видов спорта позволяет охватить не только студентов-спортсменов, имеющих опыт и разряд в избранном виде спорта, но и не подготовленных студентов. Так, например заявку на участие в состязаниях по дартсу подать может

любой студент или студентка. Так же следует отметить возможность включения мини состязаний или показательных выступлений в мероприятия не физкультурного характера, например, в тематические праздники, где современные виды спорта способны повысить эмоциональный настрой, массовость, окраску. Включение в национальные праздники нетрадиционных национальных видов спорта будет способствовать не только зрелищности мероприятий, но и внесут свой вклад в воспитание молодежи основанном на национальных традициях. Важно отметить то, что сами студенты ожидают от университета активности в деле организации досуга, они четко представляют себе то, что хотели бы получить в стенах своего вуза в свободное от учебы время. Это соответствует интересам и возможностям самого университета, где организация целенаправленной и контролируемой досуговой деятельности является частью социальной работы университета. При этом важно учитывать как желания и потребности молодежи, так и задачи, стоящие перед обществом, в рамках формирования личности, социализации молодого человека, не только образованного, но и воспитанного, в самом широком смысле данного слова, специалиста [8].

1.4. Самоконтроль при занятиях современными видами спорта как средство обеспечения безопасности здоровья.

От выбора вида спортивной деятельности и дозирования нагрузки во многом зависит состояние здоровья. Двигательная активность может принести огромную пользу здоровью, повысить уровень физической подготовленности, улучшить функциональное состояние организма и сделать красивым внешний вид занимающегося, в тоже время при несоответствии выбранного вида физической активности возможностям занимающегося может наступить переутомление и перенапряжение организма, которые могут привести к различным заболеваниям, в том числе и сердечно-сосудистой системы. Кроме того, при неправильном выборе вида спорта и недостаточной физической нагрузке занятия могут стать

бесполезными. Практика показывает, что обеспечить всех занимающихся физическими упражнениями (особенно при самостоятельных занятиях) врачебным контролем невозможно. Однако сами занимающиеся могут правильно подобрать вид двигательной активности и степень физической нагрузки, если будут контролировать самочувствие и наблюдать за собственным состоянием, в том числе и функциональном.

Самоконтроль должен быть регулярным и проводиться не только перед занятием спортом, во время тренировки, после занятия, но и в дни, когда занятия физической культурой не проводится.

Контроль может быть подробным и состоять из 15-20 показателей и кратким - из регистрации 4-5 простых и в то же время наиболее информативных показателей. Самонаблюдения, проводимые систематически в течение длительного периода, дают четкую информацию функционального состояния организма. Если занятия планировались правильно и использовались длительные циклические упражнения (ходьба, бег, езда на велосипеде, ходьба на лыжах) или фитнес тренировка, то можно будет отметить снижение частоты сердечных сокращений (ЧСС) как в покое, так и при выполнении стандартной нагрузки, причем время восстановления ЧСС после стандартной нагрузки сокращается. Кроме того, отмечается урежение дыхания, снижение артериального давления (АД), увеличение жизненной емкости легких (ЖЕЛ), уменьшение жировой ткани в организме. Одновременно повышается физическая работоспособность, выносливость во время рабочего дня. Если положительной динамики нет и более того, наблюдается ухудшение ряда показателей, необходимо посоветоваться со специалистом или обратиться к врачу. Известно, что нарушения в организации и проведении занятий, несоответствие выполняемой физической нагрузки функциональному состоянию организма, занятия в болезненном состоянии или в фазе выздоровления могут привести к неблагоприятным последствиям. Острое физическое перенапряжение возникает при однократной чрезмерной для занимающегося физической нагрузке и протекает по типу сердечно-сосудистой недостаточности. Характерные признаки: выраженное

побледнение, нарушение координации, головокружение, слабость, тошнота, рвота, боли в области сердца и правого подреберья (печени). Хроническое физическое перенапряжение развивается исподволь при систематических и длительных перегрузках, превышающих функциональные возможности организма занимающегося, особенно в сочетании с нарушением режима, употреблением алкоголя, курением и другими неблагоприятными факторами. Сердце у детренированного занимающегося – единственный орган, который подвергается опасности при физических нагрузках. Однако как отмечает академик Н.М. Амосов: «... при соблюдении самых элементарных правил и эта опасность минимальна, если человек еще не страдает заболеваниями сердечно-сосудистой системы (ССС)»[2]. К основным доступным показателям самоконтроля, которые отражают состояние сердечно-сосудистой системы, прежде всего, относится частота сердечных сокращений - пульс. В состоянии покоя его можно считать 10, 15, 30 и 60 секундными интервалами. После физической нагрузки пульс считают 10-ти секундными интервалами. Чтобы получить сравнимые данные, необходимо измерять пульс всегда в одном и том же положении (лежа, сидя или стоя). Утром пульс лучше всего измерять сразу же после сна в положении лежа, перед и после занятия – в положении сидя. В норме у взрослого человека (нетренированного) пульс может колебаться в пределах 60-89 уд./мин. В положении лежа он в среднем на 10 ударов меньше, чем стоя. Максимально возможный пульс у человека принято считать 220 уд/мин. У пловцов экстра-класса при установлении мировых рекордов был зарегистрирован пульс до 240-250 уд./мин. С возрастом наблюдается снижение ЧСС при выполнении работы максимальной мощности. Для определения максимального тренировочного пульса используется следующая формула: 220 минус возраст занимающегося. Таким образом, у молодого двадцатилетнего человека максимальный тренировочный пульс будет соответствовать 200 ударам в минуту. А тренировочный уровень будет составлять 70-85% от максимального. Если человек с низким уровнем физической подготовленностью (или при перерывах в занятиях по болезни), то на занятии лучше придерживаться пульсового режима в 60%. При

дозировании тренировочной нагрузки по пульсу рекомендуется большую часть времени тренировки уделять циклическим нагрузкам по ЧСС, составляющей 70-85% от максимума.

Важным показателем, характеризующим функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, является артериальное давление (АД). Если в наличии имеется современный аппарат измерения давления – тонометр, то возможно самостоятельно измерять артериальное давление. Достаточно на руку наложить манжету так, чтобы она была выше локтевого сгиба на 3-4 см. или на запястье и включить тонометр. Величина АД различна для лиц разного возраста и ее норму можно определить по следующей формуле: для лиц в возрасте 7-20 лет: - систолическое (верхнее) АД = $1,7 \times \text{возраст} + 83$ – диастолическое (нижнее) АД = $1,6 \times \text{возраст} + 42$. Для лиц в возрасте 20-80 лет: - систолическое АД = $0,4 \times \text{возраст} + 109$ - диастолическое АД = $0,3 \times \text{возраст} + 67$. Если фактическая величина систолического давления окажется выше должной величины на 15 мм.рт.ст. и более, а диастолического АД на 10 мм.рт.ст. и более, то это будет свидетельствовать о гипертонии и, напротив, если фактическая величина систолического АД окажется ниже должной на 20 мм.рт.ст. и более, а диастолического - на 15 мм.рт.ст. и более, то такое состояние свидетельствует о гипотонии (пониженном артериальном давлении). По изменениям АД и частоты пульса в ответ на физическую нагрузку можно судить о ее величине и приспособляемости к ней сердечно-сосудистой системы. В норме в ответ на нагрузку наблюдается умеренное повышение максимального и снижение минимального АД. По мере увеличения мощности выполняемой нагрузки учащается пульс и соответственно увеличивается максимальное АД. Для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы можно использовать простейшую пробу: 20 глубоких приседаний за 30 секунд (приседая – вытянуть руки вперед, вставая – опустить). До проведения пробы необходимо отдохнуть 3-5 мин затем определить частоту пульса 10-ти секундными интервалами до получения 3-4 одинаковых или отличающихся на 1 уд./мин значения. Далее следует выполнить 20 приседаний и, сразу присев на стул, сосчитать пульс 10-ти секундными интервалами

в течение 3 минут. Если восстановление наступает к концу 1-й мин, приспособляемость к нагрузке отличная, на 2-й – хорошая, на 3-й – удовлетворительная. Обычно пульс учащается на более чем на 50-70% по сравнению с исходной. Восстановление артериального давления происходит по тем же временным параметрам. С улучшением функционального состояния организма занимающихся улучшается и переносимость нагрузки. Это будет выражаться в относительно меньшем учащении пульса и меньшим повышением максимального АД после проведения пробы, а также в сокращении времени восстановления этих показателей.

Ортостатическая проба дает важную информацию о состоянии механизма регуляции сердечно-сосудистой системы, а также о соответствии задаваемой тренировочной нагрузки функциональному состоянию человека. Она заключается в переводе тела из горизонтального положения в вертикальное. Методика проведения: отдохнуть в положении лежа 10 мин, на 11 мин подсчитывается пульс за 20 с с пересчетом на минуту. Затем нужно встать, опираясь о стену спиной, чтобы ноги были на расстоянии одной стопы от стены. В этом положении подсчитывается пульс на 1-й, 5-й и 10-й минутах. При хорошей ортостатической устойчивости пульс на 10-й мин ортостатического положения учащается не более чем на 20 уд./мин по сравнению с величиной пульса в положении лежа. Считается удовлетворительным учащение пульса на 30 уд./мин при хорошем самочувствии. При неудовлетворительной – пульс может учащаться на 40-50 и более ударов в минуту. Ухудшение ортостатической устойчивости может наблюдаться при переутомлении, перетренированности, после перенесенных заболеваний, при вегето-сосудистой дистонии. Перед проведением описанных функциональных проб не должно быть большой физической нагрузки, не следует проводить их после бессонной ночи, повышенных эмоциональных переживаний, а также после сытной еды. Чтобы получаемые результаты были сопоставимы, следует проводить исследования в одинаковых условиях. Известно, что циклические физические упражнения хорошо развивают и совершенствуют систему дыхания. Самоконтроль динамики таких легко

доступных для измерения показателей, как частота дыхания, жизненная емкость легких (ЖЕЛ), позволяют судить об эффективности воздействия занятий на выносливость, на систему дыхания. Частота дыхания у взрослого человека, как правило, не превышает 16-18 в минуту. При регулярных тренировках этот показатель снижается до 12-14. Во время физической работы он увеличивается тем более, чем выше мощность работы. Занимающимся спортом нужно помнить, что в начале занятий нагрузку следует планировать так, чтобы частота дыхания после тренировок не превышала 30 в 1 мин, а восстановление ее до исходной величины происходило не позднее 7 мин. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) - показатель, отражающий функциональные возможности системы дыхания. У здоровых нетренированных мужчин ЖЕЛ обычно находится в пределах 3,0-4,5 л (у женщин - 2,5-3,5). Величина этого показателя зависит от роста, веса, возраста, состояния здоровья, длительности занятий физической культурой и спортом. При регулярных, правильно поставленных занятиях ЖЕЛ может увеличиваться на 0,2-0,5 л в год.

При самоконтроле за деятельностью нервной системы можно использовать следующие доступные каждому занимающемуся пробы. О функции нервной вегетативной системы некоторое представление можно получить по кожнососудистой реакции. Выявляется она так: по коже каким-либо тупым предметом проводится несколько полосок. Если на коже появляется розовая полоска - кожно-сосудистая реакция в норме, белая - возбудимость симпатической нервной иннервации кожных сосудов высокая. Белый и красный дермографизм может наблюдаться при отклонениях вегетативной нервной системы (при переутомлениях, во время болезни или в период выздоровления).

При самоконтроле за функцией вестибулярного анализатора можно рекомендовать пробу Яроцкого: в одну сторону выполняется кружение головой в темпе 2 круга за 1 с, а затем фиксируется время сохранения равновесия. У занимающихся физической культурой и спортом оно составляет в среднем 28 с; у тренированных спортсменов - 40-80 с и более. Если время равновесия при выполнении пробы Яроцкого снижается, это указывает на возникновение

переутомления. Быстрота реакции – очень важное качество, как для спортсмена, так и для военнослужащего. Она зависит от функционального состояния, эмоционального фона. С накоплением усталости, под влиянием эмоционального фона и нарушения режима (недосыпание, курение, принятие алкоголя) быстрота реакции снижается, увеличивается число ошибочных движений. Предлагаемый тест по определению быстроты реакции: взять в левую руку (для левшей - в правую) монету и, разжав пальцы, выпустить монету, стараясь поймать ее другой рукой. В исходном положении рука с монетой у груди, другая опущена вниз. Если вы поймаете монету не менее 7 раз из 10 попыток, то быстрота реакции хорошая.

Масса тела – один из наиболее доступных и информативных показателей самоконтроля. По данным клиники лечебного питания АМН из 28 тысяч обследованных лиц в возрасте от 17 до 80 лет 50% имеют лишний вес, а 28% - ожирение. Нормальный вес тела приблизительно определяется по формуле Брокка: величина роста в сантиметрах минус 100. Для расчета рекомендуемой (идеальной) массы тела в зависимости от роста, пола, конституции тела можно использовать специальные формулы (табл.1).

Таблица 1 – Оценка показателя веса тела

Телосложение (грудная клетка)	Мужчины	Женщины
Узкая	$P = 0,83 \times L - 80$	$P = 0,72 \times L - 65$
Нормальная	$P = 0,74 \times L - 60$	$P = 0,73 \times L - 62$
Широкая	$P = 0,89 \times L - 75$	$P = 0,69 \times L - 48$
*Примечания: P - вес тела в кг; L - рост стоя в см.		

Оценить свою работоспособность занимающиеся могут также с помощью «Гарвардского степ-теста», методика проведения этого теста достаточно проста, отследить состояние сердечно-сосудистой системы возможно и в домашних условиях. Рекомендуется проводить «степ-тест» девушкам, которые увлекаются аэробикой или другими видами спорта, с высоким тренировочным эффектом на

сердечно-сосудистую систему. Ориентируясь на результаты тестирования можно подбирать вид спорта и оптимальный режим тренировочной работы, особенно это касается аэробных видов нагрузки. «Гарвардский степ-тест», разработанный в США Джеймсом Фиксом. Для выполнения этого теста понадобится прочная устойчивая скамейка, высота которой зависит от роста тестируемого (табл. 2)

Таблица 2 – Зависимость высоты скамейки от роста человека

Рост, см.	Высота скамейки
Ниже 152	30
Ниже 160	35
Ниже 175	40
Ниже 180	45

Само проведение теста выглядит так: тестируемый выполняет шаг на скамейку с приставлением другой ноги и шагом спускается с нее. При этом не имеет значения, с какой ноги выполняются шаги. Однако важно, чтобы шаг выполнялся с постановкой всей стопы и с выпрямлением опорной ноги. Темп выполнения – 30 «восхождений» в минуту, т. е. каждые 2 секунды выполняется шаг на скамейку. Длительность работы четыре минуты. Для соблюдения правильного темпа желательно использовать метроном или пользоваться секундомером. После окончания теста пульс измеряется трижды. Первый раз – сразу после упражнения в течение 30 секунд второй – с началом второй минуты восстановления в течение 30 секунд. На третьей минуте после теста вновь необходимо сосчитать частоту сердечных сокращений (ЧСС) в течение 30 секунд. Каждое измерение записывается. Определить уровень работоспособности можно по таблице (табл. 3).

После 3 месяцев регулярных занятий спортом можно провести «степ-тест» повторно и определить эффективность тренировок. Гарвардский степ-тест в первую очередь разработан для девушек, увлекающихся фитнесом. Очень часто подобные занятия проходят в домашних условиях без контроля со стороны тренера или инструктора по спорту, поэтому данный тест отличается простотой и рекомендуется

проводить с периодичностью раз в месяц, чтобы контролировать эффективность занятий.

Таблица 3 – Качественная оценка работоспособности по «Гарвардскому степ-тесту»

Показатели, полученные по формуле	Женщины до 40 лет (баллы)	Характеристика
Меньше 50	1	Неудовлетворительная
51-60	2	Удовлетворительная
61-70	3	Ниже средней
71-76	4	Средняя
77-85	5	Хорошая
86-90	6	Очень хорошая
91 и больше	6+	Превосходная

Самоконтроль – это важное мероприятие, влияющее на образ жизни и состояние здоровья. Самоконтроль поможет определить уровень физического состояния, что даст информацию к размышлению как по отношению к распорядку дня, образу жизни, так и по отношению к тренировочным занятиям. Вывод составленный на основании самонаблюдений поможет повлиять на решение о необходимости увеличения двигательной активности, смене образ жизни, изменения распорядка дня, режима труда и отдыха, системы питания, или, о пересмотре структуры тренировок — есть ли потребность в уменьшении физических нагрузок во время занятий и т.д.

Умение наблюдать за собственным здоровьем является в современном обществе показателем грамотности человека, его культуры. Знания в области контроля за собственным самочувствием, самодисциплина и ответственность будут способствовать продолжительной, активной, качественной жизни и трудовой деятельности, вне зависимости от профессионального выбора в жизнедеятельности человека.

2. Современные виды спорта и нетрадиционные средства физической культуры

2.1. Методические рекомендации по выбору вида физкультурно-спортивной деятельности

Современные виды спорта и нетрадиционные средства физической культуры отличаются многообразием видов, возможностью их использования как в учебном процессе, так и в студенческих мероприятиях разного уровня. Современные виды спорта легко вписываются в досуг студентов и отвечают потребностям молодежной культуры. И в тоже время регулярные занятия этими видами спорта отвечают задачам физической культуры в целом – оздоровление, физическое совершенствование, воспитание культуры личности.

Методика построения занятий современными видами спорта отвечает основным принципам физической культуры.

Доступность – упражнения должны быть доступны для занимающихся в любом плане:

- доступность по уровню физической подготовленности и состоянию здоровья. Занимающийся должен руководствоваться своим физическим состоянием, рекомендациям врача и не пытаться заниматься тем видом физкультурной деятельности, который для него слишком сложен или он к нему психологически не подготовлен. Следует четко определить, находится ли он во время тренировок в «зоне комфорта», нравятся ли занятия. Не следует тренироваться «через силу», тем самым нанеся ущерб не только своему физическому состоянию, но и построив психологический барьер перед физическими тренировками на долгие годы.

- под доступностью можно понимать время отведенное для занятий. Правильно запланированные тренировки в распорядке дня, недели – залог регулярных занятий. К подбору удобного времени для занятий спортом требуется

отнестись со всей тщательностью. Если человеку сложно вставать ежедневно рано утром, то тренировки лучше запланировать на вечернее, свободное от учебы или других занятий время. Если же все-таки тренировки проводятся утром, то чтобы избежать утомления потребуется ежедневно укладываться спать раньше обычного. Установив определенный режим труда и отдыха, следует его четко придерживаться, так как человеческий организм привыкает к определенной деятельности в определенное время и нарушение режима повлечет за собой утомление, стресс и, собственно, неприятия физических нагрузок.

- в современном мире в плане доступности большую роль играет материальные возможности человека. Это наличие спортивных площадок в непосредственной близости от места жительства, где можно заниматься беспрепятственно, или возможность приобрести абонемент в спортивный клуб, наличие соответственной спортивной формы и возможность применения спортивного питания. При выборе вида спортивной деятельности эти пункты тоже требуется учитывать, так как увлечения спортом не должно приносить в жизнь дискомфорт, а, наоборот, только радовать и доставлять удовольствие физическое и моральное.

Принцип индивидуальности затрагивает не только личностные характеристики молодого человека, но и особенности характера, типа темперамента. Если человеку спокойному, уравновешенному, застенчивому рекомендуются индивидуальные тренировки, то человеку общительному, который находится постоянно в движении, понравятся командные виды спорта. Выбор вида физкультурно-спортивной деятельности конечно же личное дело юноши или девушки, но всегда следует учитывать их пожелания.

Занятия физическими упражнениями только тогда принесут пользу, когда будут проходить систематически. Систематичность один из принципов физической культуры. Именно поэтому при планировании занятий в распорядке дня надо сопоставлять возможности регулярных тренировок, насколько желание заниматься спортом осуществимо в реальной жизни. Следует тщательно подойти к выбору

места занятий и времени, надо помнить, что самостоятельные занятия не дадут того эффекта, которые могут принести занятия под руководством тренера по спорту или инструктора. Для планирования самостоятельных занятий требуются определенный уровень волевых качеств и мотивационного настроя, только при наличии силы воли, способности заставлять себя при отсутствии настроения и желания, занятия могут преобразиться в регулярные тренировки. Поэтому систематичность не возможно представить без ещё одного принципа физической культуры – сознательности и активности. Именно понимание значимости физической культуры для общего физического состояния и профессиональной деятельности будет способствовать постоянству физкультурно-спортивной деятельности, что, в конечном итоге, отразится на качестве и продолжительности жизни.

Большое значение для регулярных занятий физической культурой и спортом имеет социум, окружение человека. Если рядом находятся единомышленники, и люди, которые поддерживают занимающегося, а не уговаривают «отдохнуть», то физкультурно-спортивная деятельность будет успешной. Поэтому следует искать друзей по интересам, это может быть команда, с которыми проводятся игры, если же человек занимается самостоятельно, «соперника» или «спарринг» можно найти через интернет – существует множество сайтов, где проводятся он-лайн соревнования.

При выборе вида спорта необходимо помнить о цели, которую следует добиться – это может быть обучения новым навыкам, времяпровождения, досуг, занятия спортом могут преследовать оздоровительные, гигиенические, воспитательные цели. Выбор цели обязателен, так как любая деятельность должна иметь свое направление, только в этом случае она будет успешной и принесет результат.

Кроме общих принципов в физкультурно-спортивной деятельности крайне важно соблюдать и физиологические принципы тренировки. Это постепенное увеличение трудности упражнений, регулирование объема и интенсивности физических нагрузок согласно индивидуального уровня физической

подготовленности, правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом переносимости нагрузки.

Систематическое, соответствующее полу, возрасту и состоянию здоровья, использование физических нагрузок - один из обязательных факторов здорового режима жизни. Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также организованных или самостоятельных занятий физической культурой и спортом, объединенных термином «двигательная активность». Так как у большого числа людей, занимающихся умственной деятельностью, наблюдается ограничение двигательной активности, ценность физической культуры возрастает.

В данном пособии представлены виды спорта, которые применимы в практике физического воспитания студентов, некоторые из них апробированы, пользуются популярностью у студентов и преподавателей и включены в спортивно-массовую работу Оренбургского государственного университета.

2.2. Характеристика современных видов спорта и нетрадиционных средств физической культуры

Кроссфит. Система упражнений Кроссфит имеет комплексный характер, то есть включает в себя как силовые, так и кардио нагрузки. Грег Глассман, основатель системы упражнений «CrossFit» определил ее, как кратковременный (не более 20 минут), высокоинтенсивный тренинг. В основе идеи лежало объединение упражнений таких видов спорта как, гимнастика, тяжелая и легкая атлетика, гребля и максимальная доступность спортивного оборудования. Комплексы упражнений кроссфита направлены на развитие силы, силовой и кардио выносливости, а также на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. За счет использования широкого арсенала упражнений, занятия кроссфитом не бывают однообразными и монотонными. Программы занятий включают в себя

гимнастические упражнения с использованием брусьев, колец, каната, перекладины, бег, греблю на тренажере, прыжки через скакалку и напрыгивания на препятствие, толчки, рывки, приседания, взятие на грудь штанги, махи гирями и др. Основными принципами тренировок кроссфитом можно назвать:

- правильную технику выполнения упражнений;
- чередование кардио и силовых нагрузок;
- соблюдение вариативности тренировок;
- проработка всех групп мышц в одном занятии.

В тренировке по кроссфиту применяются следующие методы: круговой, интервальный, повторный и соревновательный для повышения эмоциональной составляющей занятий.

В системе кроссфита различают три программы тренировок:

1. выполнение упражнений без учета времени;
2. выполнение упражнений максимальное количество раз за определенный промежуток времени;
3. выполнение упражнений за минимально возможное время.

Программа 1 заключается в том, что каждое упражнение выполняется в полном объеме и только после этого занимающийся переходит к выполнению следующего упражнения. Дозировку упражнений можно разбивать на несколько подходов и выполнять их сразу, без отдыха. Например, 25 подтягиваний можно разделить – 15-10-5 и т.д.

Программа 2 предполагает, что занимающиеся должны выполнить как можно больше кругов за определенное время, выполняя упражнения с полной дозировкой в каждом круге. Так круг состоит из следующих упражнений – прыжки на скакалке от 100 раз, отжимание 10-15 раз, выпады 20 раз. За 15 минут нужно выполнить как можно больше полных кругов упражнений.

Программа 3 подразумевает выполнение упражнений заданного количества раз как можно быстрее. Количество раз, выполненных в одном подходе не лимитировано, все зависит от подготовленности занимающихся. Главное –

выполнить весь объем упражнений и как можно быстрее. Например, всего, за занятие нужно выполнить 50 раз берпи, 50 отжиманий, 50 напрыгивания. В первом подходе занимающийся выполняет 15 берпи, 10 отжиманий, 15 напрыгиваний. В следующем подходе он продолжает выполнение упражнений, пока не будет выполнено заданное количество раз [12, 26].

Для того, чтобы занятия кроссфитом со студентами были максимально эффективными необходимо соблюдать следующие правила:

1. На первом занятии занимающиеся знакомятся с техникой безопасности;
2. Студентам разъясняются меры предупреждения травматизма на этих занятиях;
3. При подборе и дозировке упражнений необходимо учитывать пол и степень подготовленности занимающихся;
4. Занятие начинается с подготовительной части, которая включает в себя разогревающие упражнения и упражнения стретчинга;
5. В начале основной части занятия необходимо показать и дать возможность опробовать студентам заданные упражнения и уже после этого приступить к их выполнению;
6. В заключительной части занятия необходимо использовать упражнения стретчинга для мышц, задействованных в тренировке.

Использование нетрадиционных видов физической культуры, и в частности, кроссфита в учебном процессе студентов вузов, в вариативной части модуля «Физическая культура и спорт» способствует повышению интереса к занятиям физической культурой, формированию мотивационно-ценностного отношения к своему здоровью, а так же потребности к занятиям физическими упражнениями.

Одной из разновидностью кроссфита можно назвать популярную у молодежи тренировку – табата. Тренировка табата включает в себя 5-7 упражнений на разные группы мышц, например, приседание, отжимание, выпады, упражнение на пресс в положении сидя, выпрыгивания и т.д. Длительность выполнения упражнений – 10-

15 секунд (или 8 – 12 раз) в высоком темпе – частота сердечных сокращений может достигать 170-180 ударов в минуту, между упражнениями отдых – 15 секунд.



Рисунок 3 - Пример выполнения комплекса Tabata (из открытых источников сети интернет)

Эта система тренировки позволяет за короткое время получить колоссальное тренировочное воздействие на организм, в тоже время, упражнения комплекса и дозу нагрузки адекватной физической подготовленности занимающегося, кроме того упражнения можно следует подбирать с учетом доступности и без ухудшения качества выполнения. На занятии возможно повторения комплекса до трех раз, с учетом физического состояния занимающихся. Перед занятиями системой «кросфит» и «табата» обязательным является разминка на все группы мышц. После силовой тренировки рекомендуется выполнить упражнения на растяжку утомленных групп мышц. Важным условием занятий системой подобных тренировок является постоянное самонаблюдение, самоконтроль за состоянием здоровья.

Пауэрлифтинг. Пауэрлифтинг в силу своей доступности является одним из эффективных средств развития физических качеств и укрепления здоровья занимающихся. Пауэрлифтинг – силовое троеборье, где оценивается выполнение трех упражнений: приседания со штангой на плечах, жим штанги лежа на

горизонтальной скамье и тяга штанги. Эти упражнения в сумме и определяют уровень подготовки спортсмена.

Пауэрлифтинг можно включать в занятия студентов – юношей и девушек в качестве силовой подготовки в тренажерном зале. Для занятий этим видом спорта не обязательно иметь высокий уровень силовой подготовленности. Начинать упражнения можно с малых весов и небольшим количеством повторений. Особенное внимание следует уделять технике безопасности во время занятий пауэрлифтингом.

Первое упражнение в пауэрлифтинге – приседания. Приседания выполняются со штангой на плечах. Приседать надо на полную стопу, достаточно глубоко, чтобы верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов была ниже, чем верхушка коленей, при этом штанга должна не подвижно лежать на плечах. Второе упражнение – жим штанги лежа. Жим штанги выполняется лежа на скамье, занимающийся лежит на спине, головой плечами и ягодицами соприкасается с поверхностью скамьи, начинается движение из зафиксированного положения – руки выпрямлены, штангу опускают на грудь и выдерживают её в неподвижном положении на груди несколько секунд, затем следует выжать штангу вверх с равномерным выпрямлением обеих рук на их полную длину. Третье упражнение становая тяга. В этом упражнении спортсмену необходимо оторвать штангу от помоста и распрямиться с ней. В конечном положении ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены, плечи отведены назад.

По современному пауэрлифтингу проводятся соревнования, существуют федерации этого вида спорта, присваиваются разряды. Особенность этого вида спорта – его не требовательность к возрастным категориям. Этим видом спорта можно начать заниматься в любом возрасте и при этом достичь высоких результатов.

Дартс. Игра в дартс гуманна, демократична, доступна для всех групп населения, не требует больших материальных затрат или углубленной физической подготовленности. Играть в дартс можно практически в любом месте, как под открытым небом – на стадионе, спортивных площадках, так и в закрытых помещениях. Дартс не требует специальной спортивной формы, а инвентарь для

игры отличается простотой, он долговечен, не требует дополнительного обслуживания и доступен. Правила турниров предполагают индивидуальные, парные и командные состязания.

Дартс – на редкость увлекательная и зрелищная игра. Это прекрасное средство для проведения досуга и поднятия настроения. Это – игра друзей, игра среди друзей, игра, помогающая обрести друзей. Не смотря на свою популярность во всем мире, интерес к игре в дартс в России позволил развиваться этому виду спорта только с начала 90-х годов прошлого века. До этого этот дартс существовал как развлечение для детей. Существует федерация Дартс России, со своими утвержденными документами: правилами вида спорта «Дартс», регламентом проведения соревнований, дисциплинарным кодексом. Сейчас по дартсу проводятся как Всероссийские и Международные соревнования под эгидой федерации, корпоративные турниры, так и любительские состязания. Дартс один из не многих видов спорта, который может проводиться в онлайн формате на самом высоком уровне. Каждый спортсмен может дома организовать личный «спортивный зал» и самостоятельно тренироваться. Дартс продолжает уверенно завоевывать свое место в современном спорте.

Что же такое дартс? Это вид спорта по метанию дротиков в цель. Для этой игры была изобретена доска (мишень) с обозначенными цифровыми полями и метательные снаряды небольшой длины с острыми наконечниками (дротики). В дартсе существуют спортивные дисциплины: «одиночный разряд», «парный разряд», «микст», «командные соревнования». Многообразие дисциплин позволяет подобрать вид соревнований соответственно месту проведения и контингенту участников (число, пол). В этом виде спорта нет тяжелых физических нагрузок, поэтому подходит абсолютно всем, в том числе и студенческой молодежи.

Дартс в Оренбургском государственном университете проводится во всех видах спартакиад – «Первокурсник», «Университет», соревнований среди профессорско-преподавательского состава, игра проводится во время спортивно-

массовых мероприятий и праздников, а также среди студентов проживающих в общежитиях в свободное от учебы время.

Игра в дартс развивает координацию, точность и внимательность, а также дает возможность расслабиться, успокоить нервы и снять стрессовое напряжение. Она помогает в развитии меткости, ловкости, координации движений и сноровки. Главный показатель мастерства и залог победы в дартсе – меткость. Помимо овладения правильной техникой игры (что уже даёт большое преимущество), необходимо постоянно её «оттачивать» и совершенствовать свои навыки. Методика развития игровых умений основана на регулярных тренировках, без которых на стойкий успех в дартсе можно не рассчитывать. Во время метания снаряда в цель при игре в дартс лучезапястный сустав, предплечье и плечо рабочей руки задействованы в большей степени, чем остальные части тела, поэтому важно уделить особое внимание их развитию и укреплению, чему будут способствовать при занятии в секции дартс проведение разминки, обще-физическая подготовка и небольшая тренировка на развитие силовых качеств мышц плеча, предплечья, спины. Кроме того, во время занятий необходимо ориентироваться на специальные совершенствования игровых умений. Только в этом случае тренировки будут эффективными и упорядоченными, что поможет быстрее развить нужные двигательные качества. Таким образом, следует отметить, что внедрение игры дартс в процесс физического воспитания в вузе является актуальным элементом инновационного образования. Разнообразие занятий включением нетрадиционных видов спорта, таких как игра в дартс, позволяет не только расширить кругозор, но и дает возможность самосовершенствования в физическом развитии. Кроме того, использование современных оздоровительных технологий позволяет формировать у студентов интерес к занятиям по физической культуре и решает образовательные и воспитательные задачи.

Скиппинг. Скиппинг – (происходит от англ. skip – прыгать), это вид спорта представляет собой прыжки со скакалкой. Если в прошлом веке прыжки со скакалкой использовали как методику в подготовке спортсменов по многим видам

спорта, где требуется подготовка кардиосистемы, то в настоящее время прыжки со скакалкой стал развиваться как отдельный вид спорта. Прыжки со скакалкой в России в прошлом веке рассматривалось как упражнения с доступным и дешевым тренажером, этим упражнением были поголовно увлечены все девочки, прыжки со скакалкой являлись составляющей дворовой культуры подрастающего поколения. Доказано, что двенадцать минут занятий со скакалкой оказывают на сердечно-сосудистую систему эффект, равный эффекту, полученному от 12 минут плавания, 8 минут бега, 6 минут езды на велосипеде, 30 минут скандинавской ходьбы или 60 минут занятий йогой.

Упражнения со скакалкой отличаются многообразием, этим видом спортивной деятельности могут заниматься как девушки, так и юноши. Упражнения со скакалкой грамотно и методически обосновано вписываются в программу студентов по дисциплине «физическая культура» (рис. 4) .

Регулярные занятия со скакалкой развивают такие качества как выносливость, силу, координацию, ловкость, быстроту. Прыжковые упражнения укрепляют мышцы брюшного пресса, укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную систему, решают проблему лишнего веса. При выполнении упражнений со скакалкой не требуется высоких прыжков или большой амплитуды движений, что делает доступной тренировку для студентов с разной физической подготовленностью. В то же время скиппинг имеет противопоказания – это проблемы с суставами и межпозвоночными дисками.

Кроме того, необходим контроль со стороны преподавателя за нагрузкой и физическим состоянием тех студентов, чей вес значительно превышает доступные нормы. Стоит отметить, что современная молодежь практически не знакома с таким превосходным тренажером, как скакалка, считая ее предметом развлечения для маленьких девочек. Тогда как, прыжки на скакалке, если правильно подобран режим, темп и вид упражнения способствуют быстрому развитию таких качеств как сила, ловкость, выносливость. Во многих видах спорта спортсмены высокого класса

практикуют тренировки со скакалкой. А такой вид спорта как бокс не представляет подготовку без данного тренажера.

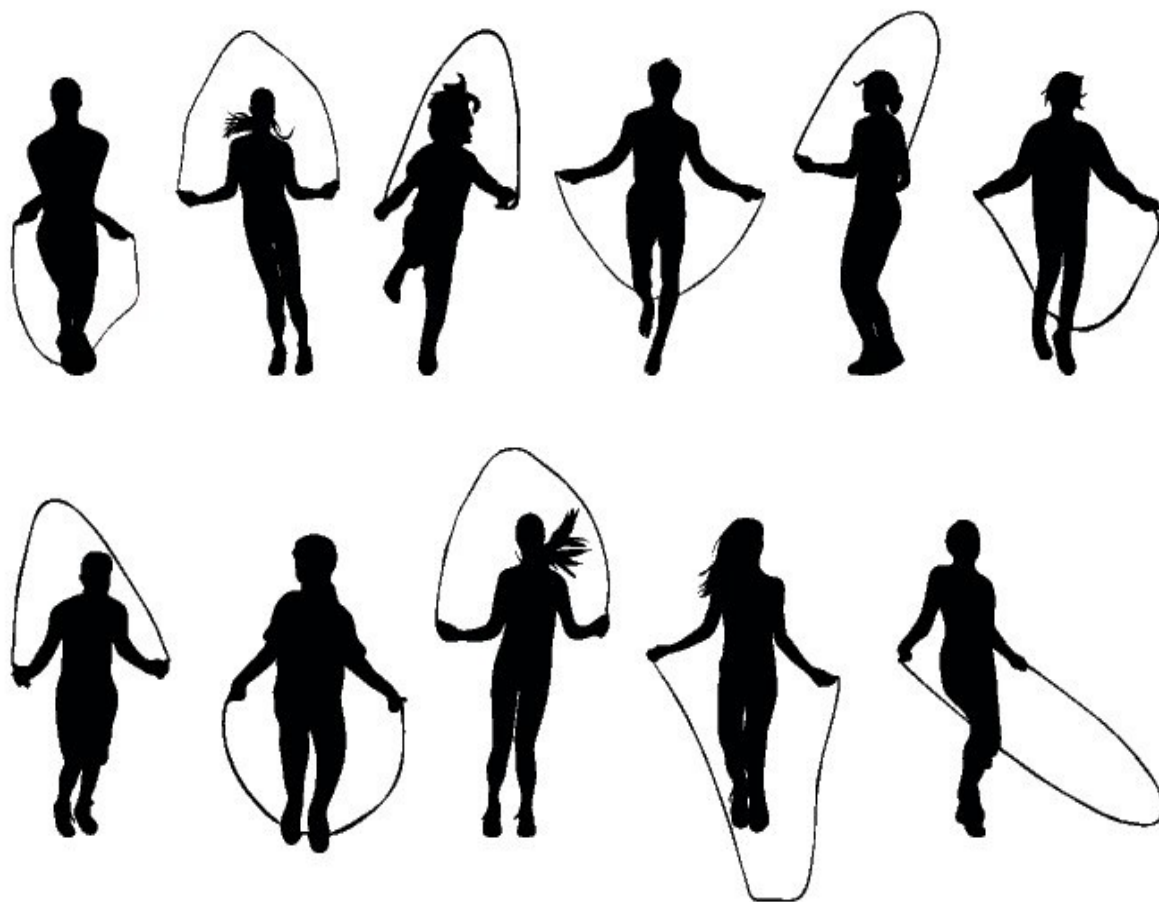


Рисунок 4 - Элементы скиппинга

Прыжковые упражнения имеют разные варианты выполнения. Все они могут применяться в упражнениях со скакалкой. К базовым элементам скиппинга относятся упражнения:

- прыжки на двух ногах;
- прыжки с поворотами стоп вправо, влево («твист»);
- прыжки со сгибанием коленей вправо, влево («слалом»);
- прыжки «ноги вместе, ноги врозь»;
- прыжки попеременно впереди правая, левая («стэп»);
- прыжки на двух ногах, правая вперед на пятку, на двух, правая назад на носок;
- прыжки с поворотом корпуса влево-вправо;

- прыжки на правой ноге;
- прыжки на левой ноге;
- прыжки ноги скрестно (попеременно);
- прыжки с двойным вращением скакалкой;
- прыжки с перемещением;
- прыжки, вращая скакалку назад;
- прыжки с поворотом на 180°;
- прыжки с поворотом на 360°.

Начинать занятия со скакалкой нужно с небольших нагрузок, после каждых двух минут тренировок необходимы паузы от пятнадцати до тридцати секунд, во время отдыха можно расслаблять и разминать ноги, соблюдать принципы доступности по уровню физической подготовленности. Количество повторений, серий упражнений рассчитывается индивидуально, занимающийся опирается на показатели своего самочувствия. В таблице 4 приведены основные элементы скиппинга [47].

Таблица 4 – Варианты упражнений со скакалкой (скиппинг)

Название упражнения	Описание упражнения
Прыжки через короткую скакалку (single gore) сольные, 75–80 вращений в минуту (выполняя на каждый оборот по одному прыжку)	Прыжки через скакалку с промежуточным подскоком. Прыжки через скакалку на левой ноге, на правой ноге. Прыжки через скакалку с ноги на ногу. Прыжки через скакалку в стороны (поочередно прыгать вправо и влево). Прыжки с вращением скакалки назад. Комбинированные прыжки через скакалку (при каждом втором обороте скакалки руки скрещиваются). С поворотами на 90, 180 или 360 градусов
Прыжки через «лежащую» скакалку	Два человека держат две скакалки натянутых параллельно вдоль пола на высоте 5 см.. Синхронно отводят скакалки в стороны на ширину рук, затем соединяют – действие происходит монотонно под счет. Остальные студенты стараются улучшить момент - прыгнуть между скакалками и вернуться в исходное положение – рядом со скакалкой с правой или левой стороны

Продолжение таблицы 4

Название упражнения	Описание упражнения
Прыжок (single rope) с двойным вращением	Высоко прыгнув, прокрутить скакалку под ногами дважды
Чередование движений руками скрестно и в стороны	Накидывание петли вперед с последующим перешагиванием через скакалку. То же, вращая скакалку вперед петлей. То же, с прыжком на обеих ногах. То же, чередуя вращение скакалки вперед просто и петлей; То же, прыжок в приседе с вращением скакалки вперед петлей. Накидывание петли назад. То же, вращая скакалку назад петлей. То же, с прыжком на обеих ногах
Прыжки со скакалкой в парах	Пробегание последовательно под несколькими скакалками (2-4), которые каждая пара ведущих вращает синхронно. Прыжки через скакалку в парах лицом друг к другу. Прыжки через скакалку в парах, скакалку вращает один человек. Прыжки через скакалку в парах плечом к плечу, вращая скакалку свободными руками
Дабл дач	Способность мгновенно реагировать на скорость вращения сразу двух скакалок. Прыжки через две скакалки одновременно по одному. С прыжком через скакалку в паре.
Прыжки на индивидуальной скакалке через длинную скакалку	Skipping – разновидности прыжков: Одиночная скакалка. Китайское колесо (chinese wheel) парные. Длинная скакалка (long rope) через длинную скакалку. Двойной голландский прыжок (double dutch) прыжки через две скакалки
Игровые задания и эстафеты с длинной скакалкой:	
«Успей пробежать»	Пробегание потоком (один за другим) под скакалкой, стараясь не задеть ее, и выстроится в колонну на противоположной стороне площадки. Далее участники пробегают под вращающейся скакалкой парами, взявшись за руки
«Веселые состязания»	Команда выстраивается по диагонали. Потом выполняется задание с одним прыжком, затем все время, увеличивая число прыжков. Участники допустившие ошибку, продолжают прыгать с того прыжка, который они не выполнили. Как только у игроков набирается одинаковое количество прыжков, они формируются в пары, затем и тройки, четверки и т. д.

Продолжение таблицы 4

Название упражнения	Описание упражнения
«Восьмерка»	Участники выстраиваются по диагонали, по левую руку вращающего скакалку. Поочередно выполняют прыжки через скакалку. Обойдя, вращающего скакалку, становятся по правую его руку. И выполняют пробегание снова, выстраиваются на исходное место.
«Кратно трем»	Команды комплектуются из числа кратного трем (6– 9–12), которые выполняют то же задание поочередно, не прекращая вращения скакалки (заменяя по очереди, друг друга). Двое вращают, а третий вбегает под длинную скакалку, делает (не менее трех прыжков) и выбегает, не задевая скакалки, заменяя одного из своих партнеров (не прекращая вращения скакалки), давая возможность выполнить прыжки, и заменить третьего участника, который после прыжков вновь должен взяться за скакалку
Групповые через длинную скакалку (обратить внимание на согласованное энергичное начало движений руками)	Вращение скакалки (вдвоем). Прыжки через вращающуюся параллельно пола скакалку. Пробегание по диагонали. Пробегание по прямой перпендикулярной линии. Пробегание поточно через каждые 2 или 3 оборота скакалки. Пробегание поточно на каждый оборот скакалки. Пробегание парами или тройками, держась за руки

Воркаут. Воркаут («Workout» – англ. «тренировка») – международное движение массового силового спорта, которое представляет собой культуру тренировок с весом собственного тела и с утяжелениями как на уличных спортивных площадках, так и в здании. Упражнения выполняются на уличных конструкциях, таких как турник, брусья, горизонтальные и вертикальные лестницы, вкопанные колеса, лавки и т.п.. Занятия воркаутом могут проходить где угодно и когда угодно, без ограничения по полу, и возрасту. Воркаутом может начать заниматься человек с разным уровнем физической подготовленности – в воркауте существуют элементы разного уровня.. Также данный вид спорта подразумевает неотъемлемую культуру здорового образа жизни. Многие спортивные элементы в воркауте были

заимствованы из спортивной гимнастики, уличных тренировок, комплексов кроссфита и общефизической подготовки. С момента появления воркаута в мире (2007–2008 годы) возникло несколько самостоятельных направлений:

1. Классический воркаут, силовые элементы. Данное направление представляет собой комплексные тренировки силовых элементов, таких как «горизонт», «флажок», «стойка на руках» и так далее. Основной способ тренировки силовых элементов – через подводящие упражнения.

2. База (силовые упражнения). В данном направлении спортсмены выполняют следующие упражнения: выходы силой, подтягивания на турнике с дополнительными весами, отжимания на брусьях с дополнительными весами. Тренировки проводятся на уличных площадках с использованием гирь, жилетов-утяжелителей и прочих утяжелений.

3. Командный фристайл. Данное направление тренировок применяется для подготовки к соревнованиям или к показательным выступлениям. Спортсмены с хорошим уровнем подготовки командой из двух-трех человек выполняют групповые поддержки, зрелищные силовые элементы.

Воркаут имеет второе название – фитнес городских улиц. Им можно заниматься в любое время, в любом возрасте и с любой физической подготовленностью. Как отмечает В.Х. Тоноян, «уличный экстремальный спорт является одним из немногих доступных видов спорта, который в буквальном смысле уже оторвал многих молодых людей от таких социальных болезней, как курение, алкоголь, наркомания, уличная преступность» [49].

Зачастую занятия являются не только тренировочным процессом, но и местом встречи людей, объединенных общими интересами. Это площадка для общения, обмена идеями, зарождения новых начинаний. Многие участники тренировок привязаны к самой атмосфере, к людям, которые занимаются вместе с ними.

Начинать занятия по воркауту можно просто – подойти к снаряду, расположенному в парке, дворе или в зоне спортивных площадок, это может быть перекладина, турник, шведская стенка, скамья для пресса, рукоход, и начинать

выполнять любые упражнения – вис, маховые движения в вися, подтягивания, отжимания (на параллельных брусьях), подъем ног и т.д. Только перед выполнением упражнений следует размяться, чтобы уберечь себя от травм.

Самые популярные и доступные в выполнении элементы воркаута:

- отжимания на брусьях с разной постановкой рук;
- стандартные и горизонтальные отжимания на брусьях;
- подтягивания разными хватами на перекладине, со сменой рук, на одной руке, горизонтальные подтягивания, подтягивания с отягощением, подтягивания с имитацией шагов;
- передний вис – изометрический или с многократными повторами, на одной руке или нескольких пальцах;
- подъем-переворот из положения вися;
- выход на перекладине на две руки, выполняемые плавно с акцентом на силу мышц плеча и предплечья.

Начинающим заниматься воркаутом целесообразно начинать выполнять упражнения с партнером. С одной стороны это страховка от срывов и падений с перекладины, с другой поддержка партнера упростит выполнения элементов, что будет способствовать отработке техники упражнений, избежания грубых ошибок и в тоже время воспитанию силовых качеств повторным способом, что увеличивает эффективность тренировки [53].

Проведение соревнований по воркауту гарантирует зрелищность мероприятия. Участники соревнований представляют связку упражнений на брусьях или перекладине, выступления проводятся обязательно с музыкальным сопровождением.

Воркаут является мощнейшим методом силовой тренировки, но в тоже время он более доступен молодежи – это спорт открытых площадок, а нагрузкам получаемым при выполнении упражнений достаточно короткого времени, чтобы создать эффект тренировки, что в свою очередь страхует от монотонности занятий.

Этот нетрадиционный вид спорта является хорошим средством в подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО.

Девушки так же могут заниматься воркаутом. Женский воркаут, конечно же, отличается от мужского и состоит из упрощенных силовых элементов и упражнений на гибкость и баланс. Девушки выполняют упражнения в облегченной форме: либо с поддержкой партнера, либо на заниженных перекладинах. Или это могут быть видоизмененные движения, которые учат тело воспринимать определенную нагрузку, что впоследствии поможет сделать нужное упражнение.

Увлечение воркаутом может оказаться решением проблемы низкой двигательной активности для большинства молодежи. Заниматься на спортивных площадках рядом с домом или общежитием можно в любое свободное время.

Элементы воркаута можно включить в занятия по физической культуре в учебный процесс студентов, а так же предложить как вид физкультурно-спортивной деятельности в досуге молодежи.

Подвижные игры. Включение в занятия по физической культуре студентов подвижных игр в качестве альтернативы спортивным, опровергло мнение, что подвижные игры интересны только детям младшего возраста. Подвижные игры вызывают повышенный интерес у подавляющего большинства студентов, в отличии от спортивных игр, подвижные применяются для общей физической подготовки, но не преследуют цель углубленной специальной подготовки, ведущей к высоким спортивным достижениям. Они позволяют развивать следующие физические и морально-волевые качества у студентов: ловкость, взаимодействие, внимание, быстроту, коллективизм, выносливость, силу, соперничество и тактические умения, чувства ритма, ответственности, легкости движений и перемещения, доверия партнеру, воспитывают умение работать в команде. Подвижные игры доступны всем и не требуют специальных умений как в баскетболе или волейболе, в подвижных играх отсутствуют строго регламентированные правила, нет сложных технических элементов и тактики, не определены количество участников, размеры площадки, правило игры можно менять в зависимости от контингента играющих. Данные виды

деятельности привлекают студентов высоким эмоциональным фоном занятий, игровым и соревновательным характером, возможностью получить срочную информацию о результатах, объективно оценить свои действия и действия соперников или партнером.

Подвижные игры могут проводиться как со спортивным предметом, так и без предметов, инвентаря, и просто на площадке без разметки. Примеры подвижных игр, адаптированных к проведению во время учебного занятия по физической культуре у студентов:

«Попади в мяч». Для проведения игры нужен один волейбольный мяч и теннисные мячи по числу участников. Играющие делятся на две команды и выстраиваются в шеренги на противоположных сторонах спортивной площадки по разметке лицом к друг другу. В центр площадки размещается волейбольный мяч, если количество участников занимают всю площадку, то можно взять два волейбольных мяча и разместить их по центру волейбольных площадок с двух сторон от центральной линии. В руках у каждого игрока теннисный мяч, по команде преподавателя участники начинают бросать мячи в волейбольный мяч, стараясь откатить его за линию команды-соперника. Затем подбирают брошенные другой командой мячи и продолжают броски. Побеждают участники команды, которые смогли откатить мяч за линию соперников. Если один мяч закатился за линию, а второй еще в поле, то метание производится по оставшемуся мячу. Игра заканчивается, когда в поле не остаётся волейбольных мячей. Побеждает команда, большее число раз откатившая мяч за линию противоположной команды, если победителей нет – игра длится 3-4 минуты.

«Свободное место» Выбрав водящего, участники игры становятся по кругу спиной к центру. Водит водящий, бежит, огибая круг с внешней стороны, на секунду останавливается перед любым игроком, хлопает в ладоши и еще быстрее продолжает бег в противоположную сторону. Тот, кого вызвал водящий, сейчас же бежит за кругом, но в противоположном направлении. У обоих одна задача: занять свободное место. Оставшийся без места выбывает из игры.

«За мячом противника» Две равные команды играющих, колоннами по одному, становятся за черту. Головные игроки получают от ведущего мячи; по команде каждый из них бросает мяч вперед насколько возможно дальше и сейчас же бежит за мячом соперника. Кто скорее принесет мяч обратно на черту, тот выигрывает в пользу своей команды 1 очко. Пробежав, первый игрок передает мяч следующему из своей команды и становится в хвост колонны. Так, игроки, по-очередно по команде преподавателя, бросают мячи и бегут за ними. Побеждает та команда, которая наберет больше очков.

«Передал – садись». В игре участвуют команды по 5-6 человек, выбирают капитанов и выстраиваются у черты в колонны по одному. Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии 5-6 шагов становятся капитаны. У капитанов мяч в руках. По команде каждый капитан бросает мяч первому игроку в своей колонне. Поймав мяч, игрок возвращает его капитану и садится на пол. Капитаны бросают мяч вторым, потом третьим игрокам и т. д. Каждый из них, вернув мяч капитану, садится. Получив мяч от последнего игрока его колонны, капитан поднимает его вверх, а все игроки его команды встают. Побеждает команда, капитан которой первый поднял мяч и игроки которой первыми поднялись.

«Мяч капитану» Игра проводится на спортивной площадке или в спортзале. Состав команды – 7-10 полевых игроков, один вратарь-капитан. Атакующая команда стремится передать мяч своему капитану, находящемуся линией площадки противоположной команды. Защищающаяся команда старается блокировать бросок, перехватить мяч. Если мячом овладел капитан, он передает его команде соперников для очередной атаки.

«Пятнашки с заслоном» Один или двое водящих пытаются запятнать остальных игроков, бегающих по площадке. Игрок может спасти от преследования своего товарища, поставив заслон. Для этого он должен пересечь водящему путь к игроку, которого тот преследует. Водящий не имеет права продолжать погоню и должен догонять нового игрока. Варианты игры: водящий может выполнять ведение правой или левой рукой, а свободной – пятнать игроков; все игроки, кроме водящего,

выполняют ведение. При постановке заслона они меняются мячами – передают его из рук в руки. Назначение. Игра используется при изучении групповых тактических действий в нападении, при постановке заслона. Игра способствует освоению действий игроков в нападении, постановке заслона.

«Ритмическая эстафета». Участники каждой команды делятся на две группы и строятся как для встречной эстафеты на противоположных линиях площадки в колонны по одному. У направляющего первой группы в руках гимнастическая палка. Содержание игры. По сигналу он бежит вперед, добегают до направляющего противоположной колонны своей команды, передает ему второй конец палки и вдвоем они проносят палку под ногами всех участников этой группы, которые в прыжке преодолевают палку. Игрок первой группы остается в конце колонны, а направляющий второй группы с палкой бежит к участникам первой группы и там вместе с направляющим выполняет то же упражнение. Выигрывает команда, игроки которой быстрее поменяются местами в колоннах[13].

Перетягивание каната. Перетягивание каната нельзя назвать современным видом физкультурно-спортивной деятельности, в перетягивании каната мужчины соревновались еще в средние века, этот вид спорта появился как имитация военно-прикладной и хозяйственно-бытовой деятельности. В тоже время зрелищность состязаний, возможность участвовать в соревнованиях при отсутствии специальной технической и физической подготовленности, небольшие временные затраты на подготовку и само состязание, а также невысокие материальные издержки, делают это упражнения популярным при проведении физкультурно-массовых мероприятий.

Для проведение состязаний требуется канат (или толстая канатная веревка) длиной 4-10 м. размещается посередине площадки вдоль нее. По середине каната добавляется тесьма или делается отметка. Площадка для проведения соревнований должна быть ровной, соревнования можно проводить как в спортивном зале так и на свежем воздухе – на стадионе или другой спортивной площадке. Перед началом состязаний отметка каната находится на поперечной линии, начерченной на полу. На площадке параллельно этой (средней) черте с обеих сторон, в 2-3 м от нее,

проводятся еще две разметки. Играющие делятся на две команды, равные по количеству игроков и по силам (суммарная весовая категория команд должна соответствовать). По первой команде судьи: «Подойти к канату!» соревнующиеся, разделившись в команде на пары, встают справа и слева от каната. По второй команде: «Взять канат!» – наклоняются и поднимают канат. По сигналу судьи команды стараются перетянуть канат в свою сторону. Когда одной из команд удается отойти с канатом назад так, чтобы отметка каната пересекла контрольную линию в 2 м от середины, дается сигнал, и борьба прекращается. Состязание состоит из 2-3 схваток. Победителем в матче становится команда, оказавшаяся сильнее по числу схваток.

Фитнес – технологии. Одна из первостепенных задач физического воспитания современных студентов – необходимость творческого освоения культуры двигательной активности во всех ее проявлениях, индивидуально приемлемых для человека, актуализированной в качественной учебной деятельности, высокой работоспособности и здоровом образе жизни. В этом аспекте различные виды фитнеса являются одним из самых популярных направлений в оздоровительной физической культуре. Он располагает большими возможностями для организации здорового образа жизни, приобщения к культуре движений, выражает стремление занимающихся быть привлекательными и здоровыми.

К инновационным технологиям физкультурно-спортивной направленности, с целью привлечения студентов к систематическим занятиям, можно отнести;

- оздоровительные виды аэробики (классическая, фитбол, танцевальная, степ), разновидности силовых занятий, аэробно-анаэробное направления;

- восточные оздоровительные системы (йога, хатха-йога, тай-бо, ушу, цигун); атлетическая гимнастика;

- антистрессовая пластическая гимнастика; дыхательная гимнастика; оздоровительно-игровые элементы рис. 5.

Фитнес-технологии отличаются своим разнообразием, прекрасным выбором видов гимнастики и упражнений, которые можно подобрать в соответствии с

уровнем своей подготовленности в качестве профилактики заболеваний, коррекции фигуры.



Рисунок 5 – Разновидность фитнес-технологий, применяемых в физическом воспитании студентов

Фитнес-технологии интересны девушкам, так как занятия привлекательны своим фоном: музыка, возможность подбора упражнений соответственно эмоциональному состоянию и желанию проработать определенные группы мышц. Фитнесом можно заниматься в домашних условиях самостоятельно, важным в этих условиях является подбор программ с учетом состояния здоровья, чтобы получить оптимальную нагрузку – не навредить организму, особенно если речь идет о растяжке, и получить достаточный тренировочный эффект.

Атлетическая гимнастика представляет собой систему разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Она делится на мужскую и женскую. Научой и практикой доказано, что упражнения с отягощениями являются эффективным средством исправления недостатков физического развития и телосложения, таких как осанка, сутулость, впалая грудь, слаборазвитые мышцы. Атлетическая гимнастика оказывает положительное влияние на функционирование и других жизненно важных систем организма, через развитие мускулатуры активно и

благоприятно воздействует на работу внутренних органов. Специальные физические упражнения со штангой, гантелями, резиновыми амортизаторами, бинтами, эспандерами, собственным весом, а также на многочисленных по своей модификации и устройству тренажерах способствуют достижению высокого уровня силы, развитию выносливости и укреплению нервной системы организма. Соблюдение правильного режима выполнения физических упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от лишних жировых отложений или напротив прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо, за счет наращивания мышечной массы. В настоящее время атлетическую гимнастику помимо широко известного названия «культуризм», спортивный атлетизм привыкли называть, особенно на Западе, термином «бодибилдинг», в переводе с английского *bodybuilding* – тело строительство. В методике преподавания занятий атлетической гимнастики выделяют два направления – массово-оздоровительное и спортивное.

Атлетическая гимнастика является одним из лучших средств для формирования красивого тела человека. Формирование фигуры – процесс творческий, поэтому во время занятий нет необходимости чисто механически повторять популярные уже разработанные комплексы физических упражнений. Для начинающих первое и наиболее важное правило – объективно оценить состояние своего здоровья и посоветоваться с врачом, только после этого можно начинать регулярные тренировочные занятия. В теории и практике специалисты указывают на необходимость начинать тренировочные занятия с вводного комплекса, упражнения которого направлены на укрепление основных мышечных групп (сгибателей и разгибателей мышц рук, ног, живота и спины). Все отягощения (гантели, штанги, гири) следует подбирать адекватно своему уровню физической подготовленности, при этом последние два повторения каждого упражнения должны даваться с ощутимым трудом. Благодаря универсальности физических упражнений с отягощениями и их разнообразию можно прорабатывать любые мышцы и мышечные группы.

Аэробика. Один из видов фитнес-аэробики – классическая аэробика. Классическая аэробика – наиболее распространенный вид аэробики, представляющий собой синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, танцевальных движений, бега, подскоков и прыжков, выполняемых под музыку поточным или серийно-поточным методом. Темп музыкального сопровождения 130-135 ударов в минуту. Упражнения фитнес-аэробики могут выполняться на свежем воздухе, на стадионе, на спортивных площадках, в спортивных залах под музыку, под метроном или счет преподавателя.

Базовые шаги, которые представлены в таблицах 5 и 6, являются средствами классической аэробики [31].

Таблица 5 – Базовые шаги классической аэробики

Основные шаги (маршевые шаги) шаги без смены лидирующей ноги	Попеременные шаги шаги со сменой лидирующей ноги			Нейтральные шаги Шаги, в которых нога может меняться, а может и не меняться
	Шаг /касание (step/tap)	Касание/шаг (tap/step)	Особые базовые шаги	
March, V-Step, Mambo, Step Cross, Cross Step, Pivot	Step Touch, Open Step, Step Kick, Step Curl Leg, Step Knee Up, Step Lift (Side, Back), Step Lange	Touch Step ,Step Open, Kick Step, Curl Leg Step, Knee Up Step, Lift Step (Side, Back), Lange Step	Grape Vine, Shasse, Little Mambo, Stomp, Val'si	Twist Jump Stop

Фитнес-аэробика привлекает девушек-студенток своей доступностью, что бы начать заниматься этим видом оздоровительной гимнастики не требуется специальная физическая подготовка. В основе программы по аэробике лежит принцип сбалансированности, поэтому нагрузка на занятиях не должна быть ни чрезмерной, ни малой, так как большие нагрузки увеличивают вероятность травм и нарушений функций организма, а малые не дают желаемого эффекта. Нагрузку следует

рассчитывать так, чтобы точно знать, что сердце работает во время занятий эффективно, но без сверхнапряжения. Эта нагрузка определяется по частоте сердечных сокращений, при которой сердце получает аэробную закалику.

Таблица 6 – Классификация базовых шагов классической аэробики

Название шага	Описание шага		Кол-во счетов
Основные шаги - маршевые шаги {шаги без смены лидирующей ноги)			
March	Поочередный подъем стопы от пола		2
V-Step	Движение вперед поочередно врозь, врозь/вместе, вместе Разучивание: March		4
Mambo	Одна нога вперед и назад, другая на месте Разучивание: March		4
Step Cross	Шаг - скрестно - шаг - шаг Разучивание: March		4
Cross Step	Скрестно - шаг - шаг - шаг Разучивание: March		4
Pivot	Одна нога вперед - поворот, вперед - поворот, другая нога на месте Разучивание: March - Mambo		4
Попеременные шаги (шаги со сменой лидирующей ноги)			
	Шаг/касание	Касание/шаг	
Step Touch	Шаг в сторону (вперед, назад) затем приставление другой ноги Разучивание: March	Touch Step Обратный приставной шаг. Из положения ноги врозь касание с приставлением ноги, затем шаг той ногой Разучивание: March	2
Open Step	Открытый шаг. Шаг в сторону (вперед, назад) затем касание другой ногой пола без приставления Разучивание: March	Step Open Обратный открытый шаг. Касание без приставления затем шаг Разучивание: March	2
Step Kick	Шаг - кик. Шаг и бросок другой ногой от колена Разучивание: Step Touch	Kick Step Бросок от колена, затем шаг Разучивание: Touch Step	2

Продолжение таблицы 6

Step Knee Up	Разучивание: Step Touch	Knee Up Step	Подъем колена, затем шаг Разучивание: Touch Step	2
Step Lift (Side, Back)	Шаг и подъем прямой ноги в сторону, назад Разучивание: Step Touch	Lift Step (Side, Back)	Подъем прямой ноги в сторону, назад, затем шаг Разучивание: Touch Step	2
Step Lunge	Шаг и касание другой ногой вперед, в сторону, назад Разучивание: March	Lunge Step	Касание ногой вперед, в сторону, назад, затем шаг на эту ногу в центр Разучивание: March	2
Step Curl Leg	Шаг и захлест голени назад Разучивание: Step Touch	Curl Leg Step	Захлест голени, затем шаг Разучивание: Touch Step	2
Особые базовые движения (со сменой лидирующей ноги)				
Little Mambo (front, side, back)	Шаг одной ногой (вперед, в сторону, назад), шаг другой ногой на месте, шаг обратно Разучивание: March			3
Stomp 2, 3, 4..., 7	Шаг одна нога вперед, повтор Разучивание: March			5, 7 и т.д.
Grape Vine	Скрестный шаг. Шаг в сторону, другой шаг скрестно назад, шаг в сторону, шаг приставить или захлест. Разучивание: Double Step Touch			4
Shasse	Шоссе. Маршевая механика с изменением ритма: 3 марша на 2 счета - ча-ча-ча Разучивание: Tap Step			2
Val's	Шаг вперед, другой ногой назад, шаг вперед и обратно Разучивание: Stomp 2			5

Аэробикой можно заниматься дома самостоятельно, выбрав понравившуюся программу в сети интернет, но более увлекательно заниматься спортивной аэробикой в команде под руководством преподавателя.

Одна из разновидностей фитнес-технологии – занятия с фитболом (силиконовые надувные мячи, диаметром до 95 см). Такой мяч уникален тем, что занимаясь с ним, всегда приходится помнить о равновесии, тем самым развивая вестибулярный аппарат и тренируя все группы мышц, которые даже не задействованы при обычных тренировках. В силу своей формы, фитбол никогда не бывает устойчивым, поэтому весь цикл упражнений, проделанный на нем, сопровождается постоянным напряжением всех мышц тела. Такие нагрузки помогают с максимальной скоростью сжигать жировые отложения в разных частях тела, тем самым корректируя фигуру, повышая тонус мышц всего тела (включая

работу сердца), а также улучшать работу дыхательной системы. Комплекс упражнений с фитболом учитывает задачи, связанные с закреплением и совершенствованием двигательных умений, навыков, развитием двигательных и координационных способностей студентов.

Главным условием для проведения нетрадиционных занятий является достаточное количество инвентаря (фитболов и гимнастических ковриков), обеспечивающих высокую плотность занятий при одновременном участии всех занимающихся. Комплексы упражнений фитнес занятия обычно включают в себя следующие элементы:

- базовые шаги аэробики и соединение их в различные комбинации с мячом в руках;

- элементы стретчинга (растяжка), что позволяет избежать травм во время занятия и резкого скачка сердцебиения;

- силовая часть занятий проводится с дополнительным фиксированием положений фитболов.

Во время занятия с фитболом прорабатываются все группы мышц: брюшной пресс, туловище, верхний плечевой пояс, нижние конечности. Упражнения можно выполнять как стоя, так и лёжа на коврике. Заканчивать занятия блоком упражнений на растяжку и расслабление.

Фитнес-йога. Один из наиболее востребованных нетрадиционных видов спорта среди девушек-студенток является йога. Йога – это система физических, дыхательных и медитативных упражнений, предназначенных для физического и духовного совершенствования. Йога пришла в Европу относительно недавно – во второй половине 20 века из Индии, но «прижилась» здесь не как философское течение, чем она изначально является, а как система оздоровительных упражнений, доступных самому широкому кругу занимающихся. Занятия йогой соединяют в себе методы достижения напряжения и расслабления мышц, основанные на формуле: растяжение, релаксация, глубокое дыхание, усиленная циркуляция крови и концентрация внимания [54].

Большинство людей больше знакомы с физическими аспектами йоги: позами или движениями, развивающими гибкость и силу. Эти упражнения очень эффективны и первоначально были разработаны, чтобы помочь человеку достичь наилучшей физической формы в максимально короткое время. Йога в переводе с санскрита – это гармония физического, умственного и духовного начала. На занятиях можно использовать более упрощенный и понятный вид упражнений, гибрид фитнеса и йоги – фитнес-йогу. Фитнес-йога – это современная йога без мистических аспектов, доступная всем. Не включает в себя мантры, санскритские термины, не имеет отношение к какому – либо философскому учению, религии. Фитнес-йога – это эффективные упражнения, которые создают баланс между телом и разумом, позволяет обрести отличную физическую форму, развивает концентрацию и помогает предотвратить травмы при занятиях спортом и в обычной жизни. Фитнес – йога комбинирует движения оздоровительной гимнастики, аэробики, фитнеса с элементами хатха – йоги и традиционных упражнений. Фитнес-йога включает в себя тренировку сердечно – сосудистой системы, а также наращивающие силу позы йоги, которые растягивают и укрепляют мышцы, не увеличивая чрезмерно их объём. После регулярных занятий, увеличивается выносливость, естественное снижение веса, более высокий уровень жизненной энергии. Мышцы укрепляются, подтягиваются, повышается тонус тела, улучшается осанка, укрепляется иммунная система. Занимающиеся лучше начинают чувствовать своё тело, возрастает внутренняя сила, улучшается концентрация и самооценка, повышается уверенность в себе и сила воли, ощущается внутренне спокойствие и уравновешенность. В результате заметно уменьшается подверженность стрессу. Между йогой и фитнес – йогой существуют различия. Традиционная йога – это учение, возникшее в Индии шесть тысяч лет тому назад:

1. Система йоги предназначена, для подготовки тела к медитации;
2. Стили йоги: хатха-йога включает в себя все типы йоги для физического тела (аштанга-йога, кундалини-йога, аенгард-йога);
3. Включает в себя: мантры, санскритские термины, религиозные дисциплины;

4. Цель – объединение различных аспектов человеческого «я».

Фитнес-йога – современная йога без мистических аспектов:

1. Предназначена, для широкого круга занимающихся;

2. Стили йоги: фитнес-йога;

3. Не включает в себя: мантры, санскритские термины, религиозные дисциплины;

4. Цель – оптимальное физическое развитие человека.

Упражнения на занятиях по системе фитнес – йога, проводятся в определенной последовательности. Каждое занятие состоит из 3 частей:

1. Подготовительная часть – разогревание (позы разогревающие тело);

2. Основная часть – основная работа (более трудные позы и непрерывные серии поз);

3. Заключительная часть – глубокие и расслабляющие растяжки (разворачивание бедер, наклоны, расслабляющие позы).

Подготовительная часть начинается с разогревания и с нескольких минут дыхательных упражнений, для того чтобы помочь сконцентрировать внимание. При выполнении упражнений 1 и 2 частей важно как следует разогреть тело и подготовиться к растяжкам, которые последуют далее. Во время занятий разогревание производится с помощью непрерывно сменяющих друг друга поз, учащающих сердцебиение. После активного разогревания переходим к основной части занятия, к фазе основной работы, где более сложные позы требуют удерживания на более долгий срок. Растягивающие позы в заключительной части, помогают освободиться от напряжения, которое часто ощущается в мышцах. Позы, которые выполняются в этой части занятия, помогают увеличить и укрепить мышцы, в результате приобретается тонус тела, гибкость и прилив энергии. Финальная часть состоит из нескольких минут глубокой релаксации. На физической культуре с использованием нетрадиционных видов двигательной активности со студентками можно проводить занятия фитнес-йоги как полностью, так и включать

некоторые части занятий и отдельные элементы из фитнес-йоги в разные части занятия в зависимости от задачи урока.

Следует отметить, что названия поз в йоге чаще всего связываются с названием животных: змея, рыбы, кобра или предметов: плуг, колесо. Степень трудности упражнений различна: от простых – типа наклон вперед в положении сидя или доставания ногами пола за головой лежа на спине, до сложных: стойка на голове и предплечьях, горизонтальный упор на локтях. Многие позы требуют повышенной подвижности в суставах, особенно в тазобедренных и плечевых. Как пример внедрения упражнений фитнес-йоги может служить комплекс «Приветствие солнцу», которое можно проводить в подготовительной части занятия (рис. 6).

1. Упражнение – «Молитвенная поза». Встать прямо, ноги вместе, руки опустить вниз вдоль корпуса, глубокий вдох-выдох, затем соединить ладони в положение «Намаскара-мудра» (ладонь прижата к ладони на уровне груди, локти опущены вниз), закрыть глаза и, расслабить тело.

2. Упражнение – «Солнечная поза», с поднятыми руками. Сделать вдох и поднять ровные руки вверх на ширину плеч, ладони обращены вперед, прогнуться назад в области поясницы, отводя руки и голову назад.

3. Упражнение – «Наклон вперед». На выдохе наклониться вперед и коснуться ладонями перед стопами либо по сторонам.

4. Упражнение – «Поза наездника». На выдохе сделать шаг назад правой ногой и опустится в выпад, левое колено согнуто впереди, удерживая ладони на полу, локти прямые, сделать глубокий вдох, закидывая голову назад, а корпусом податься вперед-вниз.

5. Упражнение – «Поза посоха». Из позы наездника, на выдохе поставить левую ногу рядом с правой на расстоянии 20-30 см, выпрямить корпус и ноги.

6. Упражнение – «Поклонение с восемью точками». На выдохе опустить тело, слегка согнутыми коленями коснуться пола. Коснуться пола подбородком и грудью. Живот, таз и бедра удерживать на весу.

7. Упражнение – «Поза кобры». Опустить бедра на пол, выпрямляя руки (ладони поставить на полу на уровне груди), на вдохе спину прогнуть в пояснице назад, голову также завести назад.

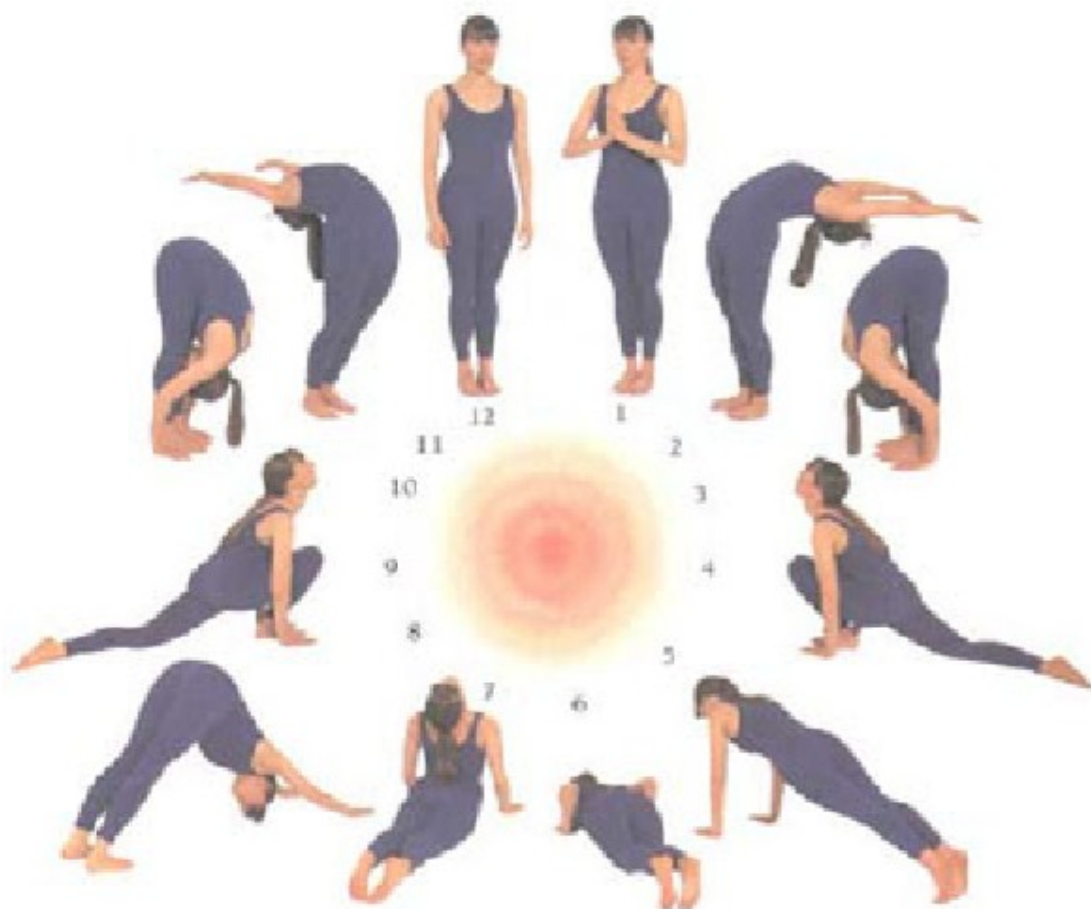


Рисунок 6 – Комплекс упражнений фитнес-йоги «Приветствие солнцу»

8. Упражнение – «Поза собаки головой вниз». На выдохе переместить корпус назад-вверх и потянуться копчиком вверх, прогнуться в спине.

9. Упражнение – «Поза наездника» (см. упр. 4). На выдохе выпад делать на правую ногу, левая – делает шаг назад.

10. Упражнение – «Наклон вперед». Выполняется в обратном порядке. Левая нога на выдохе приставляется к правой, ладони остаются на полу, колени выпрямляются и лоб подтягивается к коленям.

11. Упражнение – «Солнечная поза», с поднятыми руками (см. упр. 2). Корпус выпрямить, руки поднимать вверх на вдохе.

12. Упражнение – «Молитвенная поза» (см. упр. 1).

Йога является образом жизни, позволяющим сохранить и укрепить здоровье, уравновесить эмоциональное состояние и совершенствовать физическую форму. Также она положительно воздействует на психологическое состояние человека.

Стретчинг. Один из современных видов гимнастических упражнений – стретчинг, он является одной из методик развития гибкости, растянутости мышц и связок в статических положениях у человека. Название этого слова происходит от английского «stretching», что в переводе означает «растягивание». Растяжка – это положение тела, предназначенное для увеличения и сохранения длины мышцы или группы мышц. Вообще мышечное волокно представляет собой вытянутую клетку, в состав которой кроме ядра, саркоплазмы и других различных компонентов входят сократительные элементы – миофибриллы. Это тонкие волокна, содержащие два вида сократительных белков (актин, миозин), которые вместе образуют актино-миозиновый комплекс. Особенность этих сократительных белков состоит в их взаимодействии, при котором наибольшая сила мышцы проявляется при предварительном ее растяжении. В связи с этим физиологи утверждают, что наибольшее количество актино-миозиновых контактов образуется при небольшом растяжении мышцы до некоторой оптимальной её длины [16].

Учитывая это, необходимо отметить, что для женского организма настоящая система физических упражнений универсальна в том, что позволяет растягивать определенную мышцу или группу мышц за счет различных положений тела и поз, выполняемых с задержкой статического положения на некоторое время, порядка (5-30 с) и более. Такие гимнастические упражнения статического характера способствуют эластичности сухожилий и связок, регуляции тонуса мышц, подвижности суставных звеньев опорно-двигательного аппарата. Количество предлагаемых упражнений на растяжку мышц и отдельных мышечных групп очень велико. Они могут выполняться без предметов в положении стоя, сидя, лежа на спине, животе на боку и с предметами (гимнастической палкой, стулом, гимнастической стенке, скамейке, тренажерных устройствах и другом нестандартном спортивном оборудовании). Перед началом тренировочных занятий

в любых видах спорта, в том числе и стретчинге, следует начинать с простой разминки. Разминка – подготовка организма к предстоящей мышечной работе. Для этого необходимо разогреть мышцы при помощи несложных упражнений общеразвивающего характера. Это могут быть многочисленные виды ходьбы, подскоков, бега, прыжков с различным положением туловища, рук, ног и специальные упражнения, в содержание которых входят интенсивные вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых, коленных и тазобедренных суставах, а также упражнения для мышц шеи и плечевого пояса, повороты туловища в разные стороны, наклоны, махи, выпады, приседания и другие. Под влиянием физических упражнений и эффективного разогрева мышц повышается их температура, усиливается приток крови к мышечной ткани, на теле занимающихся появляется легкая испарина, изменяется цвет кожи, увеличивается частота дыхания. Перечисленные факторы свидетельствуют о готовности организма к выполнению разной по интенсивности и длительности физической нагрузке. При таком состоянии организма мышцы будут быстрее и эффективнее реагировать на их эластичность и растяжку. Первые занятия на растягивание должны проходить исключительно в щадящем режиме и строго дозировано, учитывая количество выполняемых упражнений, минимальное время удержания неудобных статических поз с рационально используемыми интервалами отдыха. Многочисленные специальные упражнения, входящие в содержание стретчинга, несомненно имеют корни восточных систем гимнастики и в частности позы индийской йоги, которые имеют свои специфические названия, так, например, лотос, поза льва, кобры, мост и другие. На рис. 7 представлены некоторые позы, составившие комплекс упражнений для стретчинга, в тоже время некоторые виды упражнений можно рекомендовать как отдельные тесты для определения подвижности в основных суставных звеньях человеческого тела.

Систематическое выполнение упражнений на растяжку позволит не только развить гибкость суставов и эластичность мышц, но и будет способствовать общему

укреплению мышц – развитию силы и координации движений, а также формированию правильного дыхания.

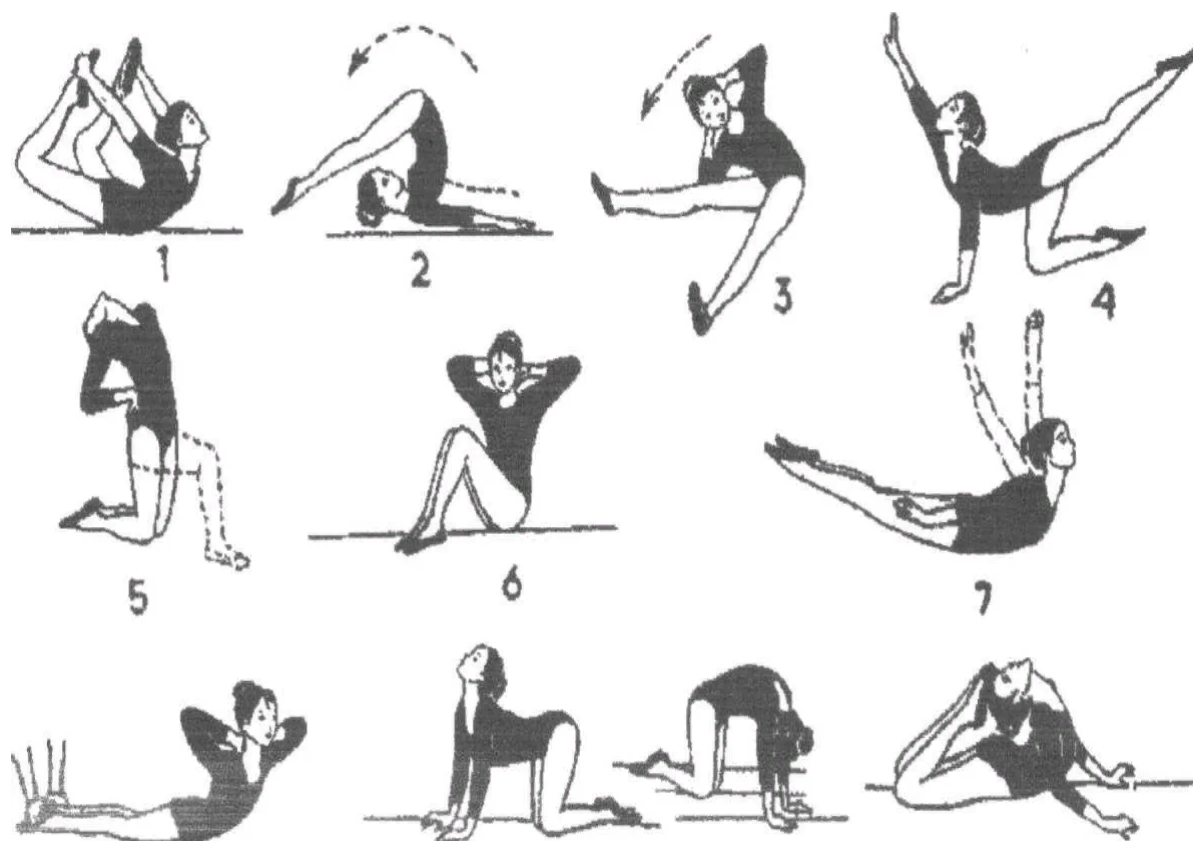


Рисунок 7 – Пример выполнения упражнений системы стретчинга

Стретчинг можно проводить самостоятельно или с помощью партнера. В случае работы с партнером происходит пассивное развитие гибкости, но в этом случае амплитуда движений увеличивается, партнер поможет принять положение с наибольшей возможностью растяжки различных групп мышц. В любом случае требуется наблюдать за собственными ощущениями, и если при развитии гибкости возможны болевые ощущения, то они должны быть доступны и приемлемы для мышц, в случае более сильных болевых ощущений и отсутствие комфорта следует прекратить выполнения упражнений.

Аквааэробика – аквафитнесс сегодня отмечается популярностью у занимающихся любых возрастных групп и пола. Так как занятия проводятся в воде с помощью поддерживающих устройств (мудл, пояс, жилет) заниматься могут люди с разным уровнем плавательной подготовленности. Особенностью занятия в воде является отсутствие опоры – тело балансирует, поэтому отсутствует нагрузка на

коленные суставы, межпозвоночные диски. Если человек в воде выполняет только легкие движения, которые у него вызывают комфорт и чувство удовлетворения, он все равно получает долю тренировки. Регулярное пребывание в бассейне или в водоеме легкие движения и дыхательные упражнения эффективно воздействуют на организм – происходит укрепление сердечно-сосудистой системы, мышцы тонизируются, объем легких увеличивается, происходит закаливание организма – то есть повышается общий иммунитет.

В современных комплексах аквафитнеса существует множества движений – эти движения как-бы вышли из других видов спорта, при занятии в бассейне можно имитировать бег или бокс, катание на лыжах или гимнастику. Элементы составляющие комплекс упражнений объединены одним условием – соблюдение амплитуды движений и ритма. Аквааэробика проводится под музыкальное сопровождение под команду инструктора, который стоит на бортике бассейна, тем самым не только занимающиеся четко видят каждое заданное движение, но и инструктор может контролировать занимающихся – за качеством выполнений заданий и за их физическим состоянием. В таблице 7 представлены основные компоненты аквафитнеса. в таблице 8 представлены структура и содержание занятия аквааэробикой.

Кроме колоссального оздоровительного воздействия, занятия в водной среде повышают психо-эмоциональный настрой, дарят удовлетворение от выполненной работы.

Занятия аквафитнесом способствуют повышению настроения, этим видом двигательной активности могут заниматься люди разных возрастов как взрослые так и дети, юноши и девушки, мужчины и женщины. Аквафитнес приносит колоссальную пользу при восстановлении организма после травм и перенесенных заболеваний. Систематические занятия аквафитнесом способствуют закаливанию организма.

Таблица 7 – Основные компоненты аквафитнеса

Дистанционное плавание	Игры и развлечения	Аквааэробика (новые формы двигательной активности)
Спортивные, смешанные и самобытные способы плавания в режимах различных тренировочных методов, с полной координацией движений и по элементам (с помощью рук или ног), плавание под водой	Элементарно-двигательные бессюжетные и программные игры, спортивно-ориентированные, с элементами соревнований игры, рекреативные мероприятия, прыжки в воду, ныряния, варианты прикладного плавания	Аквамоушн, акватоника, аквадинамика, аквастрейч, гидрорелаксация, гидропрофилактика, акваджоггинг, гидрошейпинг, акваданс, акваритмика, аквахореография, аквабилдинг, ватерпоувер, акваформинг, аквакарате, акватикгеймз, аквастеп, акваджим, аквафлиппер

Наличие разнообразного вспомогательного инвентаря (нудлы, аквагантелли, степ платформы, акваобувь) позволяет подбирать программу для занимающихся с разным уровнем физической подготовленности и наличием плавательного навыка. Аквафитнесом могут заниматься даже не умеющие плавать, упражнения в воде помогают перебороть страх перед водой, перед глубоким бассейном. Рекомендуется для неумеющих плавать начинать занятия аквааэробикой на мелкой части бассейна, где глубина не превышает одного метра. В случае, если глубина бассейна не позволяет не умеющим плавать заниматься аквааэробикой с чувством комфорта даже при наличии поясов, то занятия аэробикой следует начинать с упражнений, позволяющих освоиться с водой и приобрести начальные навыки плавания. Некоторые упражнения занимающиеся могут применять при самостоятельном посещении бассейна, например по клубным картам в фитнес-центрах.

Таблица 8 – Структура и содержание занятия аквааэробикой

Часть занятия, дозировка	Упражнения	
	Характер упражнений	Содержание
Подготовительная часть, 5–10 минут	Изолированные движения	Наклоны, повороты головы, круговые движения плечами, руками, наклоны туловища в стороны, сгибание и выпрямление ног в коленях
	Движения всего тела	Приставные шаги, потягивание в стороны, небольшие выпады, «бурун», «бокс», гидромассаж живота, отведение и приведение рук в разных плоскостях

Продолжение таблицы 8

	Упражнения на гибкость	Растяжка голени, задней поверхности ног, поясницы в положения стоя
Аэробная часть, 20–30 минут	Аэробная разминка	Приставные шаги, поочередное поднятие и сгибание голени, легкий бег с увеличивающейся амплитудой движений рук и ног
	Аэробный пик	Выпады, махи ногами, бег, подскоки на одной ноге, на двух, прыжки с попеременной сменой ног, Команды: «колени из воды», «носки из воды». Прыжки на одной, на двух ногах, «складочка», прыжок – группировка
5–10 минут	Заключительная часть	Легкий бег, проплывы, наплыв, скольжения, выдохи в воду, «поплавок», лежание на воде
	1. Упражнения начального обучения синхронному плаванию	Основные позиции, исходные положения на спине, груди, в группировке. Гребки на месте, в движении. Выполнение элементов «фламинго», «балетная нога», «двойная экбите»
	2. Упражнения у бортика	Стоя на дне сгибание и разгибание рук с высокой интенсивностью; стоя в безопорном положении – выход из воды в упор лежа, хват руками за поручень: «велосипед», «ножницы», «складка» ноги кроль на груди.
5–10 минут	3. Аквааэробные волны	Скоростные передвижения по всей площади бассейна бегом, прыжками.
Заключительная часть занятия 2–5 минут	Упражнения на расслабление	Лежание на воде в положение «звездочка», скольжение, плавание брассом, плавание на спине, плавание брассом на спине

Пляжный волейбол. Олимпийский вид спорта пляжный волейбол завоевал свою популярность как вид проведения досуга. Сегодня в крупных городах в зонах отдыха и на пляжах можно встретить площадку оборудованную под игру в пляжный волейбол. Во многих санаториях и домах отдыха по всему миру культивируется этот вид спорта.

Согласно правилам соревнований принятым для игры в пляжный волейбол размер площадки составляет шестнадцать метров в длину и восемь метров в ширину. Площадка должна быть покрыта песком глубиной не менее 40 см и разделена на две равные части сеткой. Сетка в мужском пляжном волейболе устанавливается на высоте 2,43 метра, а в женском на высоте 2,24 метра.

Команда состоит из двух игроков. Игроки разыгрывают подачу по очереди, первая команда подает до тех пор, пока не потеряет право на подачу из-за проигрыша очка или ошибки. После того, как команда вновь отыграет подачу, подаёт другой игрок и т. д. Матч в пляжном волейболе состоит из двух партий, счет в которых идет до 21 очка. Если игра доходит до третьей партии, то в ней счет ведется до 15 очков. Для победы в каждой из партий необходима разница в счёте не менее двух очков. В пляжном волейболе при приеме мяч можно отбивать любой частью тела, но игроки одной команды могут коснуться мяча не более трёх раз, после чего они должны вернуть его на сторону противника. За нарушения правил или неподобающее поведение игроки получают предупреждения.

Так как пляжный волейбол является олимпийским видом спорта правила этой игры строго регламентированы, в тоже время игра любителей может ориентироваться на базовые правила игры в волейбол. На площадке может находиться не только четыре игрока, но и больше в зависимости от количества желающих, но не более пяти человек в одной команде. Прежде всего, игра в пляжный волейбол выполняет задачи по проведению активного досуга молодежи, оздоровлению и повышению двигательной активности.

Стритбол является современным и популярным видом двигательной активности среди молодежи. Стритбол нельзя назвать новым видом спорта – он зародился в Америке в середине прошлого века, игра пошла от разминки баскетболистов перед матчем – бросание мяча в корзину, затем перебралась на улицы негритянских кварталов, когда собравшиеся на площадках подростки бросали мячи в баскетбольную корзину. Увлечение темнокожих парней из бедных кварталов баскетболом и огромное желание попасть в НБА, дало толчок к совершенствованию индивидуального мастерства, а улица стала тренировочной базой для начинающих спортсменов. Конкуренция на площадках становилась упорнее, мастерство владения мячом оттачивалось до совершенства. В 1956 году Голькомб Ракер поклонник баскетбола, основал Ракер-парк - площадку для уличного баскетбола, где стали

проводятся ежегодные баскетбольные турниры, вроде EBC или Rucker League, прославившие уличных баскетболистов, нередко обыгрывающих звёзд из НБА [29].

За прошедшие десятилетия эта спортивная забава не только не забыта, но и стала популярна во всем мире. Уличный спорт стихийно объединил молодых людей по всему миру, предлагая им динамичный, уникальный и привлекательный образ жизни. С 1990 года стритбол «зашел» в Россию – в качестве рекламной компании крупнейшие бренды спортивной одежды (adidas streetball challenge, reebok 3x3) организовали турниры в крупных городах. Состязания проходили в формате «трое против троих на одно кольцо», и именно так игра закрепилась в нашей стране. Идея объединить фанатов уличного баскетбола в разных городах в единую турнирную сетку привела к разработке общероссийской системы чемпионатов. Современный стритбол – это вид спорта, со своими командами, отборочными соревнованиями и чемпионатами. Сегодня стритбол приобрел статус олимпийского вида спорта.

Правила игры в стритбол просты – не смотря на то, что родоначальником стритбола стал баскетбол. Игра проходит на одной половине баскетбольной площадки, команды состоят из трех человек. Обе команды пытаются забросить мяч в одно баскетбольное кольцо, в игре используется баскетбольный мяч. Матч длится 10 минут «чистого» времени или до 21 очка – по договоренности команд. На атаку команде дается 12 секунд, гол, заброшенный из-за линии дальних бросков, приносит 2 очка, во всех остальных случаях 1 очко. Это основные правила игры – есть также определенные технические условия, например, во время атаки мяч не прижимать, а отбивать о поверхность площадки и т.д.

Стритбол характеризуется своей динамичностью, повышенной эмоциональной окраской, требует определенных физических качеств – ловкости, координации, быстроты, выносливости. Стритбол – игра молодежи, она формирует на уличной площадке определенную атмосферу движения, музыки, общения. Современный стритбол – это образ жизни многих его поклонников.

Туризм. Пеший туризм это особый вид физкультурно-спортивной деятельности. Туризм нельзя назвать новым, инновационным видом спорта – пик

развития этого вида спорта пришелся на 50-60-е годы прошлого столетия, но тем не менее он притягивает людей и сегодня, открывая все новые маршруты. Студенческая молодежь (шестидесятники) считала своим долгом приобщиться к этому виду досуга, множество туристических отрядов в период студенческих каникул как летом, так и зимой, отправлялось покорять незнакомую местность, любоваться природными ландшафтами и, просто, отдохнуть в кругу товарищей.

Туризмом может заниматься человек любого возраста и различной физической подготовленности, туристические маршруты по длительности преодоления могут рассчитываться как на один день, так и на неделю с несколькими ночевками. Туризм является не только средством физического воспитания, развивающие такие качества как выносливость, сила, ловкость, но и отличным средством социализации, где в походах сплачивается коллектив, развиваются коммуникативные навыки, формируются черты характера – взаимопомощь, терпение, выручка. Кроме того туризм незаменимый инструмент подготовки к профессиональной жизни.

Туризм как одно из средств физического воспитания – это прикладной вид, включающий в себя разные формы двигательных действий по рациональному преодолению значительных расстояний в малонаселенной местности, выполняемых в естественных условиях коллективными усилиями, с подчинением личных интересов общественным. Туризм характеризуется своим разнообразием он может быть спортивно-оздоровительным, историческим, познавательным, досуговым, горным, пешим, велосипедным, водным и т. п.. Туризм позволяет студенческой молодежи немного отвлечься от учебного процесса, обогатить свои знания в различных областях – познания природы, родного края, истории, наблюдение за фауной, приобрести опыт общения с людьми, в своем социуме. Туризм позволяет найти друзей именно по своему духу, интересам, стремлениям, увлечениям, а это всегда вносит разнообразие в студенческую жизнь. Освоение знаний и умений в сфере туризма позволяет в будущем использовать приобретенные навыки в профессиональной деятельности. Особенностью пешего туризма является необходимость прохождения больших расстояний, наличие умений в применении

инвентаря – поставить палатку, преодолеть водные преграды с применением веревок и карабинов, приготовить пищу в походных условиях.

Подготовка туриста включает в себя физическую подготовку, направленную на развитие физических качеств (выносливость, сила, ловкость), практическую подготовку по использованию туристического инвентаря (умение устанавливать палатку, вязать узлы, пользоваться компасом и т.д.) и теоретическую подготовку. Теоретическая подготовка включает в себя широкий круг вопросов, таких как: формирование знаний по топографии, географии, краеведению, теории тренировки, особенностям приготовления в условиях похода пищи, врачебному контролю и самоконтролю, гигиене и доврачебной помощи.

Большое значение в подготовке к походу имеют знания, определяющие теоретическую подготовку будущих туристов, их объем зависит от характеристики места, природной среды и предопределяющего исторического материала местности планируемого путешествия. Ценным в походе является умения ориентироваться на местности по картам и компасу. Кроме того следует рассчитывать туристические возможности, спортивно-технические требования к маршруту вне зависимости от того, в какой форме (учебный или спортивный поход, туристская экспедиция) проводится туристское мероприятие. И все же основным в плане подготовки и проведения похода является безопасность участников – возможность сойти с маршрута в любой момент в случае непредвиденных обстоятельств ии чрезвычайной ситуацией. В связи с этим существует алгоритм подготовки к походу. Алгоритм включает: составление цели, выбор местности, выбор категории сложности маршрута, выбор мест посещения, разработка дополнительных вариантов, составление списка вещей, продуктов, аптечки, снаряжения, инвентаря. Также следует составить временной план, в котором учитывается – примерная скорость передвижения, где, в какой точке маршрута будет привал, стоянка, ночевка и т.д. Необходимо скрупулезно подходить к планированию похода, так как это поможет избежать неприятных ситуаций – не хватки еды, проблемы с зарядкой батареек и т.п. Если планируется многодневный маршрут по труднодоступной

местности, горным, водным, спелеологическим объектам, которые связаны с повышенным риском для жизни, следует за 10 дней до начала путешествия зарегистрировать маршрут на официальном сайте территориального органа МЧС. При подготовке к походу следует уделить особое внимание личным вещам – обувь должна быть удобной и по размеру, ведь предстоят многокилометровые переходы, одежду требуется подбирать по погоде с учетом перепадов температур днем и ночью, одежда должна быть из натуральных тканей, чтобы продолжительная носка в экстремальных условиях не вызывала ни раздражение ни аллергию, обязательно следует взять с собой каремат (коврик), он не только спасет вас во время сна от неровностей на земле, но и предохранит ночью от холода остывающей почвы, рюкзак должен быть подогнан и весить с учетом индивидуальных особенностей – не следует брать вещи, к которым мы привыкли и пользуемся ежедневно, надо брать только самое необходимое рис.8.



Рисунок 8 – Пример обязательного снаряжения для пешего туризма

Существует старая русская поговорка «Солдату в походе иголка тяжела», поэтому собираясь в многодневное пешее путешествие требуется хорошо подумать над своим вещевым запасом. Особое внимание следует уделить аптечке и запасам воды. Нельзя в походе полагаться на гаджеты, в путешествии в любой момент может закончиться батарейка или банально не быть связи, и телефон в таком случае становится бесполезным, поэтому следует иметь карты местности и компас.

Перед туристическим походом необходимо приобрести определенные навыки, в частности «установка палатки». Если еще 5-10 лет назад умение устанавливать

палатку считалось искусством и требовало мастерства, то теперь в мире высоких технологий, возможно для похода приобрести даже автоматическую палатку, которая установится сама, но даже такой продукт современного прогресса требует к себе внимания и выполнения определенных условий. При установки палатки необходимо изучить местность и выполнить ряд условий – площадка должна быть ровной, укрытой от ветра и прямого попадания солнечных лучей (если поход проходит в равнинности), если поход в горах – выбрать место без риска попадания под оползни и сели. Если турпоход проходит в условиях сложного ландшафта необходимо воспользоваться помощью проводника и прислушиваться к его рекомендациям.

При подготовке к путешествию надлежит изучить спортивно-технические требования маршрута, которые включают: характер и особенности естественных препятствий, их техническую сложность, определяемую техническими элементами, приемами, способами, которыми в совершенстве должны владеть участники похода; оптимальное количество естественных препятствий той или иной категории трудности, определяющее в комплексе (и с учетом параметров маршрута) категорию сложности всего маршрута; наконец, продолжительность похода и протяженность маршрута, зависящие как от характера естественных препятствий, климатических факторов, так и друг от друга [17]. Существуют маршруты с разными категориями сложности, рассчитанные в соответствии с подготовленностью занимающихся и поставленными задачами. Категории сложности маршрута определяется наличием или отсутствием препятствий, что зависит от физико-географической характеристикой района, а также его освоенностью – присутствие населенных пунктов, наличие дорог, средств связи. Естественными препятствиями на маршрутах туристских походов могут быть: сильно пересеченный рельеф (включая перевалы, вершины, каньоны), водные преграды (болота и реки), густой лес, пороги, перекаты, прижимы на маршрутах водных походов и т. д.

С 1972 года туристический поход включен во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Протяженность туристского похода для учащейся молодежи – не менее 15 километров с проверкой

туристических навыков. Навыки и знания, которыми должны обладать путешественники:

- установка палатки;
- укладка рюкзака;
- завязывание узлов: прямой, восьмерка;
- ориентирование на незнакомой местности по карте и компасу;
- разжигание костра;
- способы преодоления препятствий.

Ориентирование на незнакомой местности заключается в определении своего местоположения, осуществляется с помощью компаса и карты, по положению солнца, а также с помощью других возможных методов. В туристических походах большое значение имеет физическая подготовленность человека, отправляющегося в поход, так как ему придется применить двигательные действия, способствующие с минимальным риском для жизни преодолеть препятствия. Препятствиями, которые необходимо преодолеть, являются овраги, болота, преодолимые водоемы, перевалы через горную местность. При этом важны координационные навыки при сохранении равновесия при преодолении любой преграды или препятствия с использованием страховочных веревок.

Включение туристического похода в комплекс нормативов ГТО дает возможность привлечь студенческую молодежь к этому виду физкультурно-спортивной деятельности.

Не смотря на свою столетнюю историю туризм можно отнести к современным видам спорта. Сегодня как никогда туризм пользуется большой популярностью среди людей разного возраста, он привлекает возможностью окунуться в жизнь предков – оказаться наедине с природой, в течении нескольких дней забыть о благах цивилизации, иметь возможность побыть в сплоченном коллективе, объединенном одной целью. Туризм имеет большой потенциал развития в современном обществе, так как возвращает двигательные навыки и эмоциональные впечатления, утерянные с развитием цивилизации.

Городской туризм. В последнее время как вид досуга молодежи, набирает обороты городской туризм, он не имеет ничего общего с экскурсией по достопримечательностям. Этот вид двигательной и досуговой активности заключается в том, чтобы единомышленники устраивали в городских «джунглях» соревнования по правилам базирующихся на правилах спортивного ориентирования. Группы выбирают «точки заброса» на карте города, выезжают туда на городском транспорте и задача группы к определенному времени выйти к точке сбора, группа пришедшая первой считается победителем. При этом требуется соблюдать некоторые правила, группа выезжает на исходную точку без гаджетов, имеет при себе только карту города, район соревнований должен быть не знакомым – как правило соревнования проводятся в крупных городах, где есть большой выбор районов. Во время игры нельзя пользоваться транспортом и спрашивать дорогу у прохожих, цель – найти короткий путь к точке сбора. Организаторы могут усложнить правила игры, добавив дополнительные точки, где группы должны отметить.

Этот вид досуга является перспективным направлением молодежного отдыха, так как не требует материальных затрат, специальной подготовки, а современная городская среда, отличающаяся постоянно растущим разнообразием не может выйти из моды. Особенно интересно подобное времяпрепровождение иногородним студентам.

Скандинавская ходьба и снегоступинг. Скандинавская или норвежская ходьба становится популярным видом двигательной активности не только людей старшего возраста, но и молодежи – если речь идет о длительных пеших прогулках. И если летом и в межсезонье люди занимаются скандинавской ходьбой, то зимой можно отправиться в однодневный поход на снегоступах. Именно этот инвентарь дал названия еще одному виду зимних развлечений – снегоступингу.

Ходьба с палками имеет свои положительные характеристики в отличие от других видов двигательной активности – при работе с палками увеличивается амплитуда движений – как рук, так и ног, и, соответственно, повышается темп ходьбы, что способствует большей затрате энергии и сжиганию килокалорий, чем

при классической ходьбе. Скандинавская ходьба не требует технического мастерства и специальной физической подготовленности. При опоре на палки снижается нагрузка на суставы, укрепляются мышцы спины и всего опорно-двигательного аппарата (рис. 9).



Рисунок 9 – Пример воздействия на группы мышц при различных видах спортивной деятельности

Систематические занятия скандинавской ходьбой будут способствовать улучшению осанки, так как работа с палками не позволит сутулиться, на протяжении всей дистанции занимающийся вынужден держать спину прямо. Скандинавская ходьба особенно рекомендуется людям, желающим похудеть, так как снижается нагрузка на суставы, колени не подвергаются риску травмы как при беге, приседаниях или занятиях аэробикой, а темп выполнения упражнения можно подбирать с учетом состояния здоровья.

В зимней разновидности ходьбы нагрузка увеличивается, так как ходьба на снегоступах рассчитана для прогулок в парках, лесах, на местности, где дорожки от снега не очищаются, снегоступы в этих условиях выполняют роль тренажера. Занятия скандинавской ходьбой не требуют больших материальных затрат – чтобы

быть уверенным при прогулках, не чувствовать дискомфорт достаточно подбирать обувь и одежду по размеру, соответственно погоде, для выбора палок требуется не много больше внимания, если для зимней ходьбы достаточно будет взять лыжные палки, соответствующего размера, то для скандинавской ходьбы существуют специальные палки и при их подборе требуется консультация инструктора.

Этот вид двигательной активности покажется интересным людям, кто любит длинные пешие прогулки, путешествия, по складу своего характера увлекаются спокойными видами досуговой деятельности.

Брумбол. Необычный зимний вид спорта – игра для тех кто не умеет кататься на коньках, внешне напоминает шуточный хоккей. Зародился в Канаде в качестве развлечений и проведения досуга. Брумбол можно охарактеризовать как смесь хоккея и кёрлинга, это веселая, контактная игра и тем не менее требующая навыков действия в команде, играть могут все – без физической подготовки, просто собрать друзей и выйти на улицу. Для игры в брумбол не требуется специальной спортивной площадки, достаточно или ледовой дворовой площадки или ровной поверхности, очищенной от снега или со стоптанным снегом. Играющие выходят на площадку в ботинках или любой другой спортивной обуви, в качестве инвентаря – резиновый небольшой мяч и метлы. Суть игры заключается в том, чтобы загнать мяч на сторону противника, правила игры достаточно демократичны и оговариваются перед началом состязаний. Несмотря на необычность происходящего этот вид развлечений за рубежом пользуется большой популярностью, игра имеет своих поклонников, команды, лигу и даже проводятся соревнования.

Современные виды спорта в своей массе придают эмоциональную окраску знакомому со школьной скамьи учебному предмету, а безусловное выполнение студентами требований предмета в рамках образовательного процесса способствует укреплению здоровья, всесторонней физической подготовленности, приобретению практически важных знаний по физической культуре, профессиональной подготовке. В процессе обучения необходимо первостепенное внимание уделять формированию устойчивого интереса к физкультурно-спортивной деятельности. Решение проблемы

может рассматриваться в разных аспектах, как со стороны совершенствования практических занятий, преподавания теории, так и со стороны привлечения молодежи к физкультурно-массовым мероприятиям, к волонтерскому движению в сфере физической культуры и спорта.

Разнообразие современных видов физкультурно-спортивной деятельности позволяет подобрать вид спорта соответственно физической подготовленности и складу характера, что позволит разнообразить досуг, приобщиться к активному отдыху и здоровому образу жизни. Что в конечном итоге отразится на состоянии здоровья и профессиональной подготовленности в долговременной перспективе.

Заключение

Недостаток двигательной активности современной молодежи является актуальной проблемой студенчества. Она обуславливает негативные тенденции в физическом и психическом развитии студентов, приводящие к снижению адаптационных резервов, возникновению рассогласования механизмов регуляции функций, увеличению количества хронических больных (Н.А. Виноградов, М.Я. Виленский, А.Х. Мельников, М.М. Безруких). В среде студенческой молодежи ценности физической культуры крайне недооценены в плане влияния их на профессиональную деятельность и комфортного жизнеобеспечения в частности.

Тем не менее осведомленность в многообразии средств и видов физкультурной деятельности будут способствовать повышению культуры досуга, формирования интереса к спорту, значимости ценности физической активности в построении жизнедеятельности в постобразовательном периоде. Регулярные практические занятия по физической культуре с применением современных, модных видов спорта привлекают к занятиям студентов с низким уровнем физической подготовленности, такие занятия укрепляют здоровье, повышают

умственную и физическую работоспособность, позитивно влияют на продолжительность активной жизни.

В учебном пособии раскрыты основные принципы организации и методики построения практических занятий физической культурой с применением современных видов спорта.

В учебном пособии представлены нетрадиционные виды спорта, которые адаптированы к применению на практике физического воспитания студентов.

Список использованных источников

1. Акимов, И.Б. Содержание и методы приобщения учащихся к нравственным ценностям в процессе физического воспитания: автореф. дис. ... канд. пед. Наук. / И.Б. Акимов. – Самара, 2015. – 26 с.
2. Амосов, И. М. Раздумья о здоровье/ И.М. Амосов ; К.: Здоровье, 1990. – 160 с.
3. Бальсевич, В.К., Особенности мотивации занимающихся физической культурой и спортом на разных этапах онтогенеза человека/ В.К. Бальсевич // Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с международным участием, 2014 г./ Пермь. – С. 20-31
4. Баранов, В.В. Физическая культура и спорт в университетском комплексе как факторы формирования конкурентного ресурса студента./В.В. Баранов // Теория и практика физической культуры. – № 4. – 2013. – С. 100-103
5. Баранов, В.В. Формирование конкурентного ресурса личности студента в условиях университетского комплекса.: автореф. дис. пед. наук... д-ра (13.00.01)/ В.В. Баранов : Оренбург. гос. ун-т. Оренбург, 2013. – 44 с.
6. Бездухов, А.В., Воспитание как движение, превращающее возможное в действительное /А.В. Бездухов, Ю.В. Лопухова// Известия РАО. – 2010. – № 1(17). – С. 66-75.

7. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие / А.А. Бишаева. – М.: КНОРУС, 2013. – 184 с.
8. Боброва, Г.В. Физическая культура досуговой деятельности студенческой молодежи/ Г.В.Боброва, Т.А. Глазина, М.Р. Валетов// Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – 3(109). – С. 25-28
9. Боброва, Г.В. Физическая культура как категория ценностей студенческой молодежи/ Г.В. Боброва, Т.А. Глазина// Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2020. – № 8. – С. 22-32
10. Борисов, А.Я. Формирование готовности студента – будущего учителя к приобщению учащихся к ценностям физической культуры : дис. ... канд. пед. Наук. / А.Я. Борисов. – Самара, 2010. – 235 с.
11. Бурухин, С.Ф. Гимнастика – здоровье и красота женщины:[монография] / С.Ф.Бурухин; Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского.– Ярославль: ЯГПУ. – 2011. – 105 с.
12. Вафина, Л.М. Кроссфит как средство повышения эффективности процесса физического воспитания в ВУЗах/Л.М. Вафина, А.З. Гарипова // Психология, социология и педагогика. – 2017. – № 2. – Режим доступа : <http://psychology.snauka.ru/2017/02/7747>
13. Виленский, М.Я. Ценности физической культуры и их интериоризация учащимися . – Режим доступа: <http://spo.1september.ru/articlef.php?ID=200701713>
14. Ветрова, И.В. Подвижные игры в физическом воспитании: учеб. пособие./И.В. Ветрова, Н.В Люлина, С.В. Тарапатин. – Красноярск: КГПУ им. В.П.Астафьева. 2019. – 426 с.
15. Востриков, В.А. Ценности социума и физической культуры как феномены становления личности/ В.А. Востриков// Научное обозрение. Реферативный журнал. – 2016. – № 2. – С. 31-41. – Режим доступа: <http://abstract.science-review.ru/ru/article/view?id=658>

16. Выдрин, В.М. Осмысление интегративной сущности физической культуры – магистральный путь формирования её теории/ В.М. Выдрин, Ю.Ф. Курамшин, Ю.М. Николаев // Теория и практика физической культуры. – 1996. – №5.– С.59-62
17. Ганопольский, В.И. Туризм: учебник / В.И. Ганопольский, Е.Я. Безносиков, В.Г. Булатов. - М.: Физкультура и спорт, 1987. – 240 с.
18. Горбунова, Т.В. Нетрадиционные средства физической культуры в сфере организованного досуга молодежи: [монография]/ Т.В.Горбунова. Алтайская государственная академия культуры и искусств. – Барнаул: Изд-во АлтГАКИ, 2009. – 158 с.
19. Друзьянов, И.И. Научные подходы в формировании личностно-ценностного отношения студентов гуманитарных вузов к физической культуре/Друзьянов И.И., Яковлев Я.И., Пестряков А.Н.,Гармаев Ц.К.// Теория и практика физической культуры.– 2017.– №7.– С.20-22
20. Елисеева, Л.А. Подготовка учителя физической культуры к использованию нетрадиционных средств оздоровления учащихся на уроках и во внеурочное время. : дис. ... канд. пед. наук / Л.А. Елисеева. – Барнаул, 2005. – 186 с.
21. Жмуров, С.А. Ориентированность студентов на ценности физической культуры: метод. рекомендации / С.А. Жмуров. - Самара : СГПУ, 2009. – 56 с.
22. Захарчук, К.И. Новые виды спорта/ К.И. Захарчук, А.В. Стричко// Вестник научных конференций «Наука и образование в жизни современного общества». 2015. – №2(2). – С. 65-67
23. Ильин, В.В. Аксиология / В.В. Ильин. – М.: МГУ, 2005. – 216 с.
24. Ионова, О. В. Современные виды досуга студенческой молодежи / О. В. Ионова // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Об естественные науки. – 2015. – № 3 (35). – С. 106-113.
25. Клычков, С.А. О соотношении нравственных ценностей и ценностей физической культуры./ С.А. Клычков// Воспитание в современном культурно-

образовательном пространстве: материалы V Всероссийской научно-практ. конф.: СГСПУ. – 2017. – С.85-89

26. Ковшура, Т.Е. К вопросу использования кроссфита в учебном процессе по физическому воспитанию студентов вузов./Т.Е. Ковшура, Е.О. Ковшура, З.Н. Власова// Экспериментальные и теоретические исследования в современной науке: проблемы, пути решения: материалы XVI Всероссийской научно-практ. конф. – Ростов-на-Дону. – 2018.– С. 228-231

27. Коровин, С.С. Ценности физической культуры: структура, характеристика /С.С. Коровин, Л.Н. Малорошвило// Самарский научный вестник.– 2017. – №6. – С. 287-293

28. Коровин, С. С. Ценностный потенциал физической культуры в воспитании личности: учеб. пособие / С.С. Коровин, Т.М. Панкратович; ФГБОУ ВО «Оренб. гос. пед. Ун-т». – Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2018. - 212 с.

29. Королев, Г.Н. Стритбол в системе физического воспитания студентов / Г.Н. Королев, А.И. Салмова // Материалы международной научно-практической конференции с международным участием «Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов»; КНИТУ-КАИ. – Казань, 2015. – С.232.

30. Кривсун, С.Н. Интеграция традиционных и инновационных средств физической культуры в процессе физического воспитания студентов гуманитарного вуза./С.Н. Кривсун, Л.Е. Киселева// Известия Южного федерального университета. Педагогические науки. – 2017. – №5. – С. 83-89

31. Крючек, Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий: учеб.- метод. пос./ Е.С. Крючек. – М.: Терра-Спорт, Олимпия-Пресс. 2001. – 64 с.

32. Леонтьев, А. Н. Проблемы развития психики / А. Н. Леонтьев. – М.: Педагогика, 1987. – 274 с.

33. Лобашев, В. Д. Мотивация и опыт в профессиональном обучении: учебное пособие для обучающихся по направлению подготовки «Педагогическое образование» /В.Д.Лобашев, Н.В.Лёвкин; М-во образования и науки Рос. Федерации,

Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования Петрозавод. гос. ун-т.
– Петрозаводск: Издательство ПетрГУ, 2018. – 120 с.

34. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта /Л.И. Лубышева. – М.: Академия, 2001. – 240 с.

35. Лукьянова, Т.А. Применение элементов нетрадиционного вида гимнастики йога при проведении занятий по физической культуре./ Т.А. Лукьянова// материалы Ежегодной межрегиональной научно-практической конференции «Теория и практика современных гуманитарных и естественных наук. – Петропавловск-Камчатский. – 2015. – С.35-37

36. Матвеев Л.П., Советская система физического воспитания (состояние, перспективы развития) / Л.П. Матвеев. – М. : Знание, 1989. – 64 с.

37. Мерзлякова, Н.М. Необычные виды спорта / Н.М. Мерзлякова, О.В. Савельева // Научное сообщество студентов: Междисциплинарные исследования: сб. ст. по мат. XXXV междунар. студ. науч.-практ. конф. № 24(35). – Режим доступа: [https://sibac.info/archive/meghdis/24\(35\).pdf](https://sibac.info/archive/meghdis/24(35).pdf)

38. Миронова, Т.А. Особенности возникновения новых видов спорта./ Т.А. Миронова, Е.А. Арсеенко, Ф.И. Собянин, О.И. Самойлик// Вестник Тамбовского университета. Серия гуманитарные науки – 2017. – 4 (168),– С. 74-80. DOI: 10.20310/1810-0201-2017-22-4(168)-74-80.

39. Москаленко И.В. К проблеме изучения нравственных ценностей: нравственные национальные ценности / И.В. Москаленко // Сборник конференций НИЦ Социосфера. – 2011. – № 16. – С. 63-69. – Режим доступа: http://sociosphera.com/publication/conference/2011/106/k_probleme_izucheniya_nravstvennyh_cennostej_nravstvennyye_nacionalnye_cennosti

40. Моченов, В.П. Социально-педагогические аспекты использования нетрадиционных форм и видов физической культуры в практике физкультурно-оздоровительной работы.: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.П. Моченов . – Москва, 1994. – 22 с.

41. Назаров, Ю. Н. Теоретико-методологические основы физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие / Ю. Н. Назаров; Московский гос. ун-т природообустройства, каф. физ. воспитания и спорта. – Москва : ФГОУ ВПО "Московский гос. ун-т природообустройства", 2014.– 59 с.
42. Небойша, Р. Аспекты значимости новых видов спорта/ Р. Небойша, А.А. Кабанов, Ж. Даниела// Стратегическое направление реформирования вузовской системы физической культуры: материалы V Всероссийской научн.-практ. конф. с международным участием: Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого. Санкт-Петербург. – 2018. – С. 46-49
43. Николаев, Ю.М. Физическая культура и основные сферы жизнедеятельности человека и общества в контексте социокультурного анализа / Ю.М. Николаев // Теория и практика физ. культуры. – 2003. – № 8. – С. 2-10.
44. Профит, Э. Аквааэробика./Э. Профит, П. Лопез. – Ростов на Дону/Д: Феникс, 2007. – 125 с.
45. Прыткова, Е. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания студентов : монография / Е. Г. Прыткова, Е. В. Горина, С. В. Сурнина, Г. А. Ушанов ; ВолгГТУ. – Волгоград, –2018. – 144 с.
46. Самарин, А.В. Влияние факторов риска на формирование здоровья студенческой молодежи. Электронный журнал «Современные проблемы науки и образования». – 2015. – № 1. – Режим доступа : <https://www.science-education.ru/121-18162>
47. Солодовник, Е.М. Скиппинг – как средство мотивации на занятиях физической культурой/ Е.М. Солодовник, К.А. Сорокина // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. – № 9. – С. 66-68.
48. Теория, методика, практика воспитания и организации досуговой деятельности школьников: по материалам работ профессора С. А. Шмакова: справочник / [редкол.: Ю. Н. Таран и др.]. – Липецк : [б. и.], 2008. – 349 с. – Режим доступа: <https://search.rsl.ru/ru/record/01004256056>

49. Тоноян, В.Х. Влияние экстремальных видов спорта на развитие молодёжного движения в России / В. Х. Тоноян // Власть. – 2011. – № 9. – С. 33
50. Удалова, Е.С. Ценность труда и трудовые ценности как фактор профессионального самоопределения личности (на примере Российской действительности) / Е.С. Удалова// Известия Пензенского государственного университета им. В.Г. Белинского. – 2011. – №23.– С. 83-85
51. Хан, Т.В. Социальная сущность и значение нетрадиционной физической культуры в досуговой сфере молодежи./ Т.В. Хан, А.А. Шурыгина// Мир науки, культуры, образования. – №5. – 2006. – С. 216-218
52. Хлебунова, С.Ф., Здоровьесберегающие технологии в образовании: содержание, применение, эффективность /С.Ф. Хлебунова, Е.Н.Пожарская // Известия Южного федерального университета. Педагогические науки. – 2017. – № 1. –С. 57–66.
53. Чернов, Н.С. Воркаут как вид неформального спорта/ Н.С. Чернов, О.А. Вольф// Материалы международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых IX Машеровские чтения. Витебский государственный университет. – 2015. – С. 129-131
54. Шоу, Б. Йога FIT / Б. Шоу. – М.: Эксмо, 2004. – 17 с. 4.
55. Шустерман, Р. Мыслить через тело: гуманитарное образование // Вопросы философии. – 2006.– № 6. – С. 52-67.
56. Яновская, М.Г. Эмоционально-ценностный подход к методам воспитания// Вестник Вятского государственного гуманитарного университета.– 2011. – №4-1.– С. 153-160
57. Dr. Nguyễn Hữu Ngọc. Application of measures to improve the quality of physical education for non-intensive students of Khatyn University . International journal of physical education, sport and health. 2020; 7(3): 46-48.

Приложение А

(рекомендуемое)

Оценка предпочтений в видах физкультурно-спортивной деятельности

АНКЕТА

Просим Вас ответить на вопросы. Выбрав ответы, которые в наибольшей степени отражают Ваше мнение, обведите кружком их порядковые номера.

Мы очень надеемся на искренность Ваших ответов!

1. Занимаетесь ли вы регулярно каким-либо видом физических упражнений?
 - 1.1 . Да.
 - 1.2. Нет.
2. Какие формы занятий физической культуры вам больше всего нравятся?
 - 2.1. Уроки традиционной физкультуры.
 - 2.2. Занятия по нетрадиционным видам.
 - 2.3. Занятия с применением аутотренинга.
 - 2.4. Самостоятельные занятия.
 - 2.5. Спортивные игры.
3. Какие нетрадиционные средства физической культуры применяются во вне учебное время?
 - 3.1. Виды оздоровительной аэробики.
 - 3.2. Дыхательная гимнастика.
 - 3.3. Асаны йоги.
 - 3.4. Восточные танцы.
 - 3.5. Бодибилдинг.
 - 3.6. Не применяются вообще.
4. Кто руководит этими занятиями?
 - 4.1. Преподаватель физической культуры.
 - 4.2. Организатор спортивной секции.
 - 4.3. Сами занимающиеся.

- 4.4. Другие лица (укажите кто).
- 4.5. Никто не руководит, так как занятия не проводятся.
5. Как часто проводятся занятия с использованием нетрадиционных средств?
 - 5.1. Каждый день.
 - 5.2. Несколько раз в неделю.
 - 5.3. Раз в неделю.
 - 5.4. Раз в месяц и реже.
 - 5.4. Вообще не проводятся.
6. нравятся ли вам занятия с применением нетрадиционных средств?
 - 6.1. Да.
 - 6.2. Нет.
 - 6.3. Не знаю, что это такое.
7. Что привлекает вас в физкультурно- оздоровительной деятельности с использованием нетрадиционных средств?
 - 7.1. Возможность укрепить здоровье.
 - 7.2. Возможность освоить новые средства упражнений.
 - 7.3. Возможность активно отдохнуть, получить удовольствие от занятий.
 - 7.4. Возможность разнообразить занятия.
 - 7.5. Возможность выделиться, самоутвердиться.
8. Чем предпочитаете заниматься в свободное время?
 - 8.1. Просмотром телепередач, видеофильмов, компьютерными играми.
 - 8.2. Чтением различной литературы.
 - 8.3. Конструированием, рисованием, занятиями музыкой.
 - 8.4. Спортом.
 - 8.5. Занятиями по физической культуре.
 - 8.6. Самостоятельными занятиями физическими упражнениями, в том числе нетрадиционными.
9. Занимаетесь ли вы самостоятельно физическими упражнениями (в том числе нетрадиционными)?

- 9.1. Да, каждый день.
- 9.2. Несколько раз в неделю.
- 9.3. Один раз в неделю.
- 9.4. Не занимаюсь вообще.

10. Если вы редко или вообще не занимаетесь физическими упражнениями, то укажите причины:

10.1. Не знаю, как правильно выполнять упражнения, что бы это было полезно для здоровья.

10.2. Не хватает времени.

10.3. Не хватает силы воли.

10.4. Не считаю, что это необходимо.

10.5. Негде заниматься.

11. Занимаются ли ваши знакомые физической культурой?

11.1. Да.

11.2. Нет.

11.3. Иногда.

12. Если занимаются, то укажите чем?

12.1. Утренней зарядкой.

12.2. В группе здоровья.

12.3. Оздоровительным бегом.

12.4. Аэробикой, шейпингом, культуризмом.

12.5. Аутотренингом, точечным массажем, йогой.

13. Укажите ваш:

13.1. Пол _____

13.2. Возраст _____

СПАСИБО ЗА СОТРУДНИЧЕСТВО

Приложение Б

(рекомендуемое)

Определение досуговых предпочтений

АНКЕТА

Правила заполнения: прочитайте внимательно вопрос и отметьте один или несколько выбранных вами ответов.

1. Ваш пол?

- 1) Мужской
- 2) Женский

2. Ваше Образование?

- 1) Высшее
- 2) Неполное (незаконченное) высшее
- 3) Среднее специальное
- 4) Среднее

3. Укажите - сколько часов в день и на какое время суток выпадает Ваше свободное время? _____

4. Как Вы чаще всего проводите своё свободное время?

- 1) Смотрите телевизор
- 2) Занимаетесь домашними делами
- 3) Проводите время в Интернете
- 4) Занимаетесь спортом
- 5) Гуляете по улице
- 6) Читаете книги
- 7) Посещаете культурные заведения (театры, музеи, дискотеки)
- 8) Свой вариант (допишите) _____

5. С кем Вы предпочитаете проводить свободное время?

- 1) С семьёй

2) С друзьями

3) В одиночестве

4) Другое (допишите) _____

6. Какие культурно-спортивные мероприятия и учреждения культуры Вы предпочитаете? (Можно указать несколько вариантов)

1) Выставки

2) Театры

3) Кинотеатры

4) Музеи

5) Дискотеки

6) Фитнесс-клубы

7) Концерты классической музыки

8) Концерты эстрадной музыки

9) Матчи, спортивные турниры

10) Все безразлично

11) Свой вариант (допишите) _____

7. Как часто Вы посещаете музей и различные городские выставки?

1) один раз в год

2) два раза в год

3) раз в месяц

4) каждую неделю

5) не посещаю музеи

8. Укажите, пожалуйста, причины, по которым Вы не посещаете или редко посещаете культурно-спортивные мероприятия и учреждения культуры

1) Меня не интересуют эти формы досуга

2) Меня не устраивает предлагаемая программа и репертуар

3) Мне трудно участвовать в культурных мероприятиях по финансовым причинам

4) Другое

9. Являетесь ли вы посетителем, каких-либо культурно досуговых учреждений?

1) Да (напишите, каких) _____

2) Нет, ПЕРЕХОДИТЕ К ВОПРОСУ №11

10. Из каких источников чаще всего вы получаете информацию о культурно досуговых мероприятиях?

1) Знакомые, друзья, родственники

2) Средства массовой информации

3) Организация, в которой Вы работаете, Ваше учебное заведение

4) Интернет

5) Специалисты по организации данных проектов

6) Другое (напишите) _____

11. Любите ли Вы читать?

1) Да

2) Нет

3) Затрудняюсь ответить

12. Каким книгам отдаёте предпочтение?

1) Учебная

2) Мистика

3) Стихи

4) Классика

5) Женские романы

6) Фантастика

7) Не читаю

8) Другой _____

13. Каковы мотивы Вашего чтения?

1) Учёба

2) Работа

3) Отдых

- 4) Развлечение
- 6) Самообразование
- 7) Творчество

14. Любите ли Вы слушать музыку в свободное время?

1. Да 2. Нет 3. Не знаю

15. Для чего вы слушаете музыку? (выберите одно из утверждений)

- 1) Для отдыха, расслабления
- 2) Чтоб быть в курсе модных новинок
- 3) Для расширения своего кругозора
- 4) Другое _____

16. Пользуетесь ли Вы Интернетом?

1. Да 2. Нет 3. Не знаю

17. Если да, то как часто?

- 1) Менее 1 часа в день
- 2) Менее 3 часов в день
- 3) Менее 5 часов в день
- 4) Больше 5 часов в день
- 5) Не пользуюсь

17. Для чего Вы пользуетесь интернетом?

- 1) Для работы, учёбы, поиска информации
- 2) Для личных целей (социальные сайты)
- 3) Для отдыха (просмотр фильмов, просмотр концертов, прослушивание музыки)
- 4) Другое _____

18. Занимаетесь ли Вы спортом?

1. Да 2. Нет 3. Не знаю

19. Если да, то как часто?

- 1) Менее 1 дня в неделю
- 2) Менее 3 дней в неделю

3) Регулярно 5 – 7 дней в неделю

4) Не занимаюсь

20. С какой целью Вы занимаетесь спортом? (выберите одно из утверждений)

1) Для отдыха, проведения досуга

2) Для поддержания здоровья и физической формы

3) Для физического самосовершенствования

4) Для общения с друзьями

4) Другое _____

21. Есть ли у Вас хобби?

1) Да

2) Нет

3) Затрудняюсь ответить

22. Если да, то какое?

1) Спорт

2) Деятельность, связанная с сетью интернет

3) Рукоделие

4) Деятельность, связанная с механикой (авто, беспилотники и т.д.)

5) Творчество

6) Свой вариант (допишите) _____

23. Как часто Вам бывает нечем заняться?

1) Постоянно

2) Редко

3) Никогда

24. Хватает ли Вам свободного времени?

1) Да

2) Нет

3) затрудняюсь ответить

25. Нравится ли Вам, как Вы проводите свободное время?

1) Да

2) Затрудняюсь ответить

3) Нет

26. Как часто Вы посещаете культурно-спортивные заведения?

1) Несколько раз в неделю

2) Раз в неделю

3) Несколько раз в месяц

4) Раз в месяц

5) Раз в год

- 6) Не посещаю
27. Какую цель Вы преследуете, отправляясь в культурное заведение?
- 1) Узнать больше нового
 - 2) "Убить" время
 - 3) Интересно провести время
 - 4) Познакомиться с новыми людьми
 - 5) Составить компанию и пообщаться с друзьями или семьёй
 - 6) Свой вариант (допишите) _____
28. Удовлетворяет ли Вас качество культурно-массовых мероприятий, которые вы посещаете?
- 1) Да
 - 2) Нет
 - 3) затрудняюсь ответить
29. Если нет, то почему?
- 1) Отсутствие разнообразия
 - 2) Не интересно
 - 3) Свой вариант (допишите) _____
30. Хотелось бы Вам чаще посещать культурные заведения?
- 1) Да
 - 2) Нет
 - 3) Не знаю
31. Если да, то, по каким причинам Вы посещаете их реже желаемого?
- 1) Отсутствие свободного времени
 - 2) Финансовые трудности
 - 3) Опасность из-за криминальной обстановки
 - 4) Не позволяет здоровье
 - 5) Нет компании
 - 6) Свой вариант
32. Привлекают ли Вас различные конкурсы, лотереи на культурно-массовых мероприятиях?
- 1) Да
 - 2) Нет
 - 3) Затрудняюсь ответить
33. Посещаете ли Вы кафе, бары в культурных заведениях?
- 1) Да
 - 2) Нет
 - 3) Не знаю

34. Как часто вы посещаете Торгово-развлекательные центры?

- 1) Несколько раз в неделю
- 2) Раз в неделю
- 3) Несколько раз в месяц
- 4) Раз в месяц
- 5) Не посещаю

35. С какой целью вы посещаете Торгово-развлекательные центры?

- 1) Хожу туда исключительно вынужденно за необходимыми покупками
- 2) Посещаю развлекательные мероприятия
- 3) Провожу свой досуг, занимаясь шопингом

36. Считаете ли Вы, что в вашем городе не хватает культурных заведений?

- 1) Да
- 2) Нет
- 3) Затрудняюсь ответить

37. Если да, то, каких именно заведений не хватает? (Можно указать несколько вариантов)

- 1) Кинотеатр
- 2) Музей
- 3) Театр
- 4) Свой вариант (допишите) _____

СПАСИБО ЗА СОТРУДНИЧЕСТВО

Приложение В

(рекомендуемое)

Ценности студенческой молодежи

Просим Вас ответить на вопросы. Выбрав ответы, которые в наибольшей степени отвечают Вашим приоритетам.

Правила заполнения: (в графе 3 - расставить по рангу 1 место. 2 место и т.д., в графе 4 - поставить оценку 7 исключительно важная в качестве руководящего принципа Вашей жизни (обычно 1-2), 6 – очень важная, 5 – достаточно важная, 3 – не очень важная, 2 – мало важная, 1 – не важная, 0 – совершенно безразличная)

Юноша Девушка (нужное подчеркнуть)

Таблица 1 - Ранжирование ценностей студенческой молодежи

№	Ценность	Ранг
1.	Семья	
2.	Образование	
3.	Получение профессии	
4.	Карьера	
5.	Здоровье	
6.	Друзья	
7.	Общественная деятельность в вузе	
8.	Волонтерство (помощь нуждающимся)	
9.	Материальные ценности	
10.	Дом	
11.	Социальное признание	

Продолжение таблицы 1

12.	Красота	
13.	Досуг	
14.	Аспекты сексуального поведения	
15.	Общение в социальных сетях	
16.	Любовь	
17.	Спорт как зрелищные мероприятия	
18.	Физическая культура	
19.	Родина	
20.	Спорт как саморезультативность	
21.	Природа	
22.	Животные – домашний питомец	
23.	Участие в мероприятиях	
24.	Политика	
25.	Безопасность	
26.	Одиночество	
27.	Культурное наследие (музеи, выставки, театр)	
28.	Путешествие	
29.	Экология	
30.	Музыка	

Приложение Г

(рекомендуемое)

Примерный план организации мероприятия с применением современных видов спорта

ПЛАН проведения спортивного праздника, посвященного Международному дню студенческого спорта сентября 20__ г.

№ п/п	Мероприятия	Дата проведения и время	Место проведения и кол-во участников
1	Торжественное открытие (построение участников)		Открытая площадка перед общежитием
2	Показательные выступления по гиревому спорту и аэробике		Открытая площадка перед общежитием
3	Пятиборье ГТО		Спортивная площадка
4	Стритбол		Баскетбольная спортивная площадка
5	Настольный теннис		Спортивный зал
6	Воркаут		Открытая площадка перед общежитием
7	Гиревой спорт		Открытая площадка перед общежитием (ФОЗ)
8	Дартс		Открытая площадка перед общежитием
9	Перетягивание каната		Спортивная площадка
«Спорт для всех»			
10	Шахматный армагедон		Открытая площадка перед общежитием
11	SMART-Физкультура		Аудитория __
12	Дартс для студентов отнесенных к специальной медицинской группе		Открытая площадка перед общежитием
14	Награждение команд-победителей		Открытая площадка перед общежитием

Заведующий кафедрой физического воспитания ОГУ