

Министерство образования и науки Российской Федерации

Государственное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра физического воспитания

*В.В. Баранов, Г.В. Боброва*

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СФЕРЕ ДОСУГА СТУДЕНТОВ**



Методические рекомендации

Рекомендовано к изданию Редакционно-издательским советом  
Государственного образовательного учреждения высшего профессионального  
образования «Оренбургский государственный университет»

Оренбург  
ИПК ГОУ ОГУ  
2010

УДК 796.(07)  
ББК 75 я 7  
Б 24

Рецензент - доцент, кандидат педагогических наук М.И. Кабышева

**Баранов, В.В.**  
Б 24 Физическая культура в сфере досуга студентов: методические рекомендации / В.В. Баранов, Г.В. Боброва – Оренбург: Оренбургский гос. университет, 2010. – 50 с.

Практическое использование материала методических рекомендаций позволит существенно расширить знания, умения и навыки студентов в организации самостоятельных занятий по физической культуре и спорту, будет способствовать привлечению к занятиям физической культурой в свободное от учебы время большее количество студенческой молодежи, позволит наиболее полно удовлетворить познавательные, общекультурные потребности, содействовать формированию здорового образа жизни.

Содержание методических рекомендаций соответствует основным требованиям учебной программы дисциплины «Физическая культура» по теме: «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями».

Методические рекомендации предназначены студентам, обучающимся по всем специальностям, при изучении дисциплины «Физическая культура» для организации самостоятельных занятий, также могут быть полезны преподавателям физической культуры высших учебных заведений.

УДК 796 (07)  
ББК 75 я 7

© Баранов В.В.,  
Боброва Г.В., 2010  
© ГОУ ОГУ, 2010

## Содержание

|   |    |
|---|----|
| Введение.....   | 4  |
| 1 Физическая культура в сфере досуга студента.....  | 6  |
| 1.1 Понятие досуга и его место в жизнедеятельности молодёжи.....  | 6  |
| 1.2 Физическая культура и спорт в досуговой деятельности студента.....  | 9  |
| 2 Самостоятельные занятия физическими упражнениями как средство досуговой деятельности студента .....                 | 15 |
| 2.1 Типовая схема построения самостоятельных тренировочных занятий....  | 17 |
| 2.2 Средства и методы воспитания физических качеств.....  | 19 |
| 2.3 Методика самостоятельных тренировочных занятий.....   | 20 |
| 3 Методика выбора средств и форм занятий физическими упражнениями с учетом индивидуальных особенностей личности ..... | 25 |
| 4 Разнообразие средств, форм и видов спортивной деятельности.....   | 31 |
| 4.1 Циклические виды спорта.....  | 31 |
| 4.2 Туризм, треккинг .....  | 32 |
| 4.3 Теннис, настольный теннис (пинг-понг), бадминтон .....  | 33 |
| 4.4 Мини-футбол.....  | 36 |
| 4.5 Аэробика, шейпинг, культуризм .....   | 36 |
| 4.6 Баскетбол.....  | 39 |
| 4.7 Волейбол, пляжный волейбол.....   | 41 |
| Заключение.....   | 44 |
| Список использованных источников .....  | 47 |
| Приложение А (рекомендуемое). Поведение студента в физкультурно-спортивной деятельности.....                          | 49 |

## Введение

Досуг – это время вне работы, используемое для привычных занятий. Проблема досуга остро встала во время первоначальной стадии развития капитализма. Следствием длительного рабочего дня было почти полное отсутствие досуга у низших классов общества. Одержимость производством, конкуренция, отсутствие правового регулирования навязывали ритм труда, не оставлявший времени для досуга – ведь едва хватало времени даже на психологический отдых. К тому же неоспоримым результатом разделения труда, монотонности производственных задач стало разрушительное воздействие такого труда на человеческую психику. Тогда досуг становится необходимым, существенно важным для восстановления душевного равновесия людей, пытающихся, как это показал Фрейд, в проведении досуга реализовать ту сторону личности, которая не находит себе применения в профессиональном труде. Некоторые социологи даже пришли к выводу, что досуг должен заменить труд на пути расцвета человеческой личности, в том смысле, что те виды деятельности, которые раньше рассматривались как вторичные, могут стать первостепенными. Досуг – это не обязательно отдых; он может представлять собой активную деятельность. Но речь идет о свободной и неоплачиваемой деятельности, представляющей собой просто средство самовыражения человеческой личности.

Для молодежи досуг традиционно является одной из важнейших сфер жизнедеятельности. Трансформации всех сторон жизни российского общества привели к изменению социокультурной ситуации в области досуга. Молодежь представляет собой особую социальную группу, наиболее восприимчивую к социокультурным инновациям, которые оказывают различное по своей направленности влияние на становление личности молодого человека. Досуг для современной молодежи является одной из первостепенных ценностей, в этой области реализуются многие социокультурные потребности молодых людей. Для досуговой сферы жизнедеятельности в наибольшей степени ха-

рактерна свобода личности, которая проявляется в выборе форм, места, времени проведения досуга. Именно в сфере досуга молодые люди более чем где-либо выступают в качестве свободных индивидуальностей. Сфера досуга характеризуется свободой от профессиональных и семейно-бытовых обязанностей, кроме того, в ее рамках ослабляется институциональное давление на личность молодого человека. Поэтому в современном российском обществе, в котором наблюдается нестабильность нормативно-ценностных систем, проблема досуга молодежи приобретает особую остроту.

Актуализация вопросов молодежного досуга обусловлена и тем, что молодое поколение, в соответствии со своими социокультурными потребностями, время досуга посвящает в основном общению в молодежных компаниях, группах, где формируется особая молодежная субкультура, влияющая на становление личности молодого человека. Молодежные субкультуры представляют собой явление, обусловленное как характером культуры и социальных взаимодействий современного общества, так и принципиальным изменением в его рамках места и роли молодежи. В связи с тем, что негативные проявления в сфере досуга во многом обусловлены его неорганизованностью, возникает необходимость определения способов регулирования досуговой сферы жизнедеятельности молодежи. Таким образом, досуг как социокультурная сфера жизнедеятельности современной российской молодежи требует глубокого научного осмысления.

# **1 Физическая культура в сфере досуга студента**

## **1.1 Понятие досуга и его место в жизнедеятельности молодёжи**

Плодотворное использование досуга студентом – важная задача, ибо, когда он осуществляет процесс своего досугового общения с искусством, техникой, спортом, природой, а так же с другими людьми, важно, чтобы делал он это рационально, продуктивно и творчески.

Так что же такое досуг? До сих пор нет общепринятого определения этого понятия. Более того, в специальной литературе досуг имеет самые разнообразные определения и толкования.

Досуг часто отождествляется со свободным временем, с внеучебным временем. Но можно ли отождествлять свободное время с досугом? Нет, так как свободное время есть у всех, а досугом обладает не каждый. Существует много интерпретаций слова «досуг». Досугом называют деятельность, отношения, состояние ума. Множество подходов осложняет попытки понять, что значит досуг.

Этимологически слово «досуг», на английском «*licere*», означает позволение, разрешение. От последнего берет начало английское слово *license* (разрешение) и французское *loisir* (свободное время). Таким образом, слово *leisure* означает свободу действий.

Досуг способен объединить и отдых и труд. Большая часть досуга в современном обществе занята разными видами отдыха, хотя понятие «досуг» включает в себя и такие виды деятельности, как продолжение образования, общественная работа на добровольных началах.

Определение досуга распадается на четыре основных группы.

1 Досуг как созерцание, связанное с высоким уровнем культуры и интеллекта; это состояние ума и души. В этой концепции досуг обычно рассматривается с точки зрения эффективности, с какой человек делает что-либо.

2 Досуг как деятельность - обычно характеризуется как деятельность, не связанная с работой. Это определение досуга включает ценности самореализации.

3 Досуг, как свободное время, время выбора. Это время может быть использовано различным образом, причем оно может быть использовано для деятельности связанной с работой или не связанно с ней. Досуг рассматривается как время, когда человек занимается тем, что не является его обязанностью.

4 Досуг интегрирует три предыдущих концепции, стирает грань между «работой» и «не работой» и оценивает досуг в терминах описывающих человеческое поведение. Включает в себя понятия времени и отношения к времени.

Макс Каплан считает, что досуг - это гораздо больше, чем просто свободное время или перечень видов деятельности, направленных на восстановление. Досуг следует понимать как центральный элемент культуры, имеющий глубокие и сложные связи с общими проблемами работы, семьи, политики.

Досуг является благоприятной почвой для испытания юношеством фундаментальных человеческих потребностей. В процессе досуга студенту гораздо проще формировать уважительное отношение к себе, даже личные недостатки можно преодолеть посредством досуговой активности.

Досуг способствует выходу из стрессов и мелких беспокойств. Особая ценность досуга заключается в том, что он может помочь студенту реализовать то лучшее, что в нем есть.

Можно выделить реальный досуг (общественно полезный) и мнимый (асоциальный, личностно значимый) досуг.

Реальный досуг никогда не находится в разрыве как с самой личностью, так и с обществом. Наоборот, это состояние деятельности, создание свободы из необходимых повседневных дел, время для отдыха, самоактуализации, развлечения.

Мнимый досуг - это, прежде всего насилие, либо над собой, либо над обществом, и как результат разрушение себя и общества. Мнимый досуг, обусловлен неумением проводить свое время, это бесцельное времяпрепровождение, приводящее к асоциальным поступкам.

Выведем следующие основные характеристики досуга студентов:

- досуг имеет ярко выраженные физиологические, психологические и социальные аспекты;
- досуг основан на добровольности при выборе рода занятий и степени активности;
- досуг предполагает не регламентированную, а свободную творческую деятельность;
- досуг формирует и развивает личность;
- досуг способствует самовыражению, самоутверждению и саморазвитию личности через свободно выбранные действия;
- досуг стимулирует творческую инициативу ;
- досуг есть сфера удовлетворения потребностей личности;
- досуг способствует формированию ценностных ориентаций;
- досуг формирует позитивную «Я - концепцию»;
- досуг обеспечивает удовлетворение, веселое настроение и персональное удовольствие;
- досуг способствует самовоспитанию личности.

Таким образом, можно констатировать, что сущностью студенческого досуга является творческое поведение (взаимодействие с окружающей средой) людей в свободном для выбора рода занятий и степени активности пространственно-временной среде, детерминированный внутренне (потребностями, мотивами, установками, выбором форм и способов поведения) и внешне (факторами, порождающими поведение). Студенты выросшие в малых городах не реализуются в перечисленных выше факторах.

Жизнедеятельность студентов предельно насыщена и относительно строго регламентирована, а потому требует больших затрат физических, пси-



хических и интеллектуальных сил. На этом фоне досуг помогает снять создавшееся напряжение. Именно в рамках досугового времени происходит восстановление и воспроизводство утраченных сил, то есть, реализуется рекреационная функция.

## **1.2 Физическая культура и спорт в досуговой деятельности студента**

Физическая культура и спорт являются не только эффективным средством физического развития студента, но и укреплением и охраной его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности студентов, разумной формой организации и проведения досуга. Они бесспорно влияют на другие стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, на структуру нравственно-интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностных ориентации.

Современное общество предъявляет высокие требования не только к профессиональной подготовке специалистов, но и к уровню их физического развития и физической подготовленности, что объясняется тем, что даже при современных условиях труда, когда в производстве превалирует автоматизация и компьютеризация трудового процесса, а учеба студента сопровождается огромными умственными нагрузками, двигательная активность по-прежнему является одним из основных факторов, определяющих конечный уровень эффективности трудовой и учебной деятельности. Тем явственнее становится ценностный потенциал физической культуры и спорта, который отражает конкретный уровень общественного мнения, престижность физической культуры среди различных слоев населения, в том числе и среди молодежи. По эффективности освоения этих ценностей можно реально оценить запросы общества и каждого человека в физической культуре, а также их действительное отношение к этой важнейшей сфере культуры. Рассматривая значение физической культуры в жизни человека, Виленский М.Я. и Беляева

В.А. отмечают, что единство физического и интеллектуального прослеживается на всем жизненном пути человека. Если оно оптимально, то человек достигает значительных высот в своем развитии. Если же этого не наблюдается и развитие умственных способностей идет в отрыве от совершенствования физических способностей либо физическое развитие намного опережает умственное, то общество несет издержки, так как всестороннего развития личности не происходит. Поэтому выбор молодежью спортивно-оздоровительной деятельности можно рассматривать как попытку внутренней самоорганизации и накопления качественного здоровьесберегающего потенциала для активной жизни в современных условиях.

Физкультурно-спортивная деятельность, в которую включаются студенты - один из эффективных механизмов слияния общественного и личного интересов, формирования общественно необходимых индивидуальных потребностей. Ее специфическим ядром являются отношения, развивающие физическую и духовную сферу личности, обобщающие ее нормами, идеалами, ценностными ориентациями. При этом происходит превращение социального опыта в свойства личности и превращение ее сущностных сил во внешний результат. Целостный характер такой деятельности делает ее мощным средством повышения социальной активности личности.

Физическая культура личности определяет способность к саморазвитию, отражает направленность личности «на себя», что обусловлено ее социальным и духовным опытом, обеспечивает ее стремление к творческому «самостроительству», самосовершенствованию. А также физическая культура - основа самодеятельного, инициативного самовыражения будущего специалиста, проявление творчества в использовании средств физической культуры, направленных на предмет и процесс его профессионального труда. Она отражает творчество личности, направленное на отношения, возникающие в процессе физкультурно-спортивной, общественной и профессиональной деятельности, т.е. «на других». Чем богаче

и шире круг связей личности в этой деятельности, тем богаче становится пространство ее субъективных проявлений.

Приобщение студенческой молодежи к физической культуре – важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. И здесь, наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Здоровье и учеба студентов взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чем крепче здоровье студента, тем продуктивнее обучение, иначе конечная цель обучения утрачивает подлинный смысл и ценность. Что бы студенты адаптировались к условиям обучения в вузе, сохранили и укрепили здоровье за время обучения, необходимы здоровый образ жизни и регулярная оптимальная двигательная активность. Поэтому, отношение молодежи к занятиям физической культурой и спортом – одна из актуальных педагогических проблем. А глубокое понимание физической культуры личности студента как общественной и индивидуальной ценности может стать реальностью для развития различных видов физической культуры в гуманитарных и технических вузах страны. Оно может способствовать формированию прогрессивных направлений в развитии общественного мнения и личностных мотивов и потребностей в освоении ценностей физической культуры. Успех деятельности человека в различных областях зависит от направленности личности. Именно она определяет все поведение личности, отношение к себе и к окружающим. Направленность личности раскрывается не в отдельных случайных поступках человека, а в избранной главной сфере деятельности. Образ жизни студента есть не что иное, как определенный способ интеграции его потребностей и соответствующей им деятельности, сопровождающих ее переживаний. Структура образа жизни выражается в тех отношениях субординации и координации, в которых находятся разные виды жизнедеятельности. Это проявляется в той доли бюджета времени личности, которая на них тратиться; в том, на какие виды жизнедеятельности личность расходует свое свободное

время, каким видам отдает предпочтение в ситуациях, когда современные сложные условия жизни диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью организованной и самостоятельно организованной двигательной активности (физические тренировки, занятия по интересам) помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье, позволяет в рамках короткого рабочего дня выполнить все рабочие дела.

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». Но чтобы двигательная активность стала образом жизни молодого человека, требуется повысить интерес к спортивной и физкультурной деятельности, изменить способ проведения досуга молодежи, повысить ценность свободного времени, то есть изменить само отношение студента к занятиям физической культурой и спортом.

Отношение студентов к физической культуре и спорту – одна из актуальных социально-педагогических проблем. Задача физического воспитания сегодня – формирование у студентов осознанного творческого отношения к повышению уровня физической культуры, мировоззрения, убеждения в необходимости освоения различных ее видов, в развитии мотивационно-потребностной сферы и в самоорганизации здорового образа и спортивного стиля жизни молодежи. Реализация этой задачи каждым студентом должна рассматриваться с двуединой позиции – как лично значимая и как общественно необходимая.

Существуют субъективные и объективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность.

К объективным факторам относятся:

- состояние материальной спортивной базы;
- направленность учебного процесса по физической культуре и содержание занятий;
- уровень требований учебной программы;
- личность преподавателя;
- состояние здоровья занимающихся, частота проведения занятий, их продолжительность и эмоциональная окраска.

К субъективным факторам можно отнести:

- удовлетворение от проделанной работы;
- соответствие эстетическим вкусам;
- понимание личностной значимости занятий;
- понимание общественной значимости занятий для коллектива;
- духовное обогащение;
- развитие познавательных способностей.

Кроме того, можно выделить ряд потребностей, заставляющих студентов заниматься физическими упражнениями в независимости от учебной программы (уроков физической культуры).

1. Потребности спортивной направленности. Отличаются единством характера спортивных целей (разряд, титул) и мотивов (стремление к достижениям). Эти потребности удовлетворяют такой вид физической культуры, как спортивная деятельность – соревновательная деятельность и подготовка к ней со всей спецификой целей, задач, средств и методов учебно-тренировочных занятий и восстановительных мероприятий.

2. Потребности в рекреационной деятельности, связанные с переменной деятельности, активным отдыхом с применением физических упражнений в щадящем режиме, элементов спортивных игр и соревнований по

упрощенным правилам. Их важнейшие мотивы – укрепление здоровья, хорошее физическое развитие, красивое телосложение. Иногда в качестве руководящих мотивов физкультурной деятельности этой группой студентов проявляется желание соперничества, что можно объяснить их спортивной притязательностью.

3. Потребности реабилитационной направленности. Они присущи лицам, у которых возникают проблемы восстановления сниженных или утраченных в процессе физкультурной, бытовой, трудовой деятельности физических способностей. Они смыкаются с лечебным использованием физических упражнений (ЛФК).

Если существуют потребности, то определяется цель занятий, ею может быть: активный отдых, укрепление здоровья, повышение уровня физического развития и физической подготовленности, выполнение различных тестов, достижение спортивных результатов.

Кроме того, существуют интересы, которые реализуются в занятиях физической культурой и спортом. Для студенческой молодежи характерно моральное удовлетворение, получаемое от физических нагрузок, «выброс» эмоций во время соревновательной и игровой деятельности, так же следует отметить, что занятия в группе, единой командой удовлетворяет потребность в общении, и если в одной команде объединяются юноши и девушки степень роли общения в спорте возрастает.

Представленные мотивы, потребности и интересы молодежи позволяют наиболее полно подчеркнуть, что организацию досуга молодежи можно рассматривать как часть государственной политики, которая в основном реализуется системой образования. В данном контексте мотивация является важнейшим фактором, задающим качество программ досуга на уровне системы образования. Результатом применения педагогической модели организации досуга является адекватное отношение молодежи к целенаправленным (созидающим, воспитывающим, развивающим и т.д.) формам досуга на всех

ступенях образования. Вариативность форм досуга определяется инвариантностью его целей, направленностью, содержанием.

## **2 Самостоятельные занятия физическими упражнениями как средство досуговой деятельности студента**

Важным аспектом в формировании здорового образа жизни является приобщение студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом. Наиболее доступные формы занятий - это самостоятельные занятия различными видами физических упражнений и спорта. Однако, как указывают литературные источники, физкультурно - спортивная деятельность еще не стала для студентов насущной потребностью, не превратилась в интерес личности. Тем не менее большинство студентов не отрицает ее положительной направленности и социальной значимости.

Необходимо отметить, что занятия по физической культуре не только позволяют реализовать потребность в совершенствовании биологического способа жизнедеятельности организма через его физическое развитие, но и способствуют удовлетворению социально значимых потребностей личности в общении, стремлении познанию, самореализации и самоубеждению.

Повышению двигательной активности студентов способствует привлечение их к массовым физкультурно - оздоровительным мероприятиям. К таким как: соревнования по различным видам спорта среди студентов на первенстве факультета, университета; дружеские соревнования с другими вузами, участие в спортивных шоу и т.д.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями в досуге современного студента должны занимать одно из важнейших мест, то есть стать обязательной составной частью здорового образа жизни студентов высших учебных заведений. Самостоятельные занятия физическими упражнениями восполняют дефицит двигательной активности, способствуют более

эффективному восстановлению организма после утомления, повышению физической и умственной работоспособности.

Существуют объективные и субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения студентов в активную физкультурно - спортивную деятельность.

К объективным факторам относятся: состояние материальной спортивной базы, направленность учебного процесса по физической культуре и содержание занятий, уровень требований учебной программы, личность преподавателя, состояние здоровья занимающегося, частота проведения занятий, и их продолжительность и эмоциональная окраска.

К субъективным факторам выбора вида самостоятельных занятий можно отнести: удовлетворение от деятельности, соответствие выбора эстетическим вкусам, духовное обогащение, понимание личностной значимости занятий и значимости для коллектива и общества, развитие познавательных способностей.

Наиболее важным положительным фактором самостоятельных занятий физическими упражнениями является то, что самостоятельные занятия могут проводиться в любых условиях, в разное время и включать задания преподавателя-тренера или проводиться по самостоятельно составленной программе, индивидуальному плану. Установка на обязательное выполнение задания, развитие инициативы, самонаблюдения и анализа своей деятельности активизирует занимающихся. В то же время отсутствие контроля со стороны преподавателя может отрицательно сказаться на регулярности проведения таких занятий (в этом случае требуется высокая мотивация и сознание необходимости занятий) и повышает риск переутомления на тренировке (поэтому занимающимся необходимо владеть методами самоконтроля).

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе из 3-5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Заниматься рекомендуется 2-7 раз в неделю по 1-1,5 ч. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, т.к. это не спо-



способствует повышению уровня тренированности организма. Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.

## **2.1 Типовая схема построения самостоятельных тренировочных занятий**

Каждое самостоятельное тренировочное занятие состоит из трех частей:

1 Подготовительная часть (разминка) делится на две части: общеразвивающую и специальную. Общеразвивающая часть состоит из ходьбы (2-3 мин), медленного бега (девушки 6-8 мин, юноши 8-12 мин), общеразвивающих гимнастических упражнений на все группы мышц. Упражнения рекомендуется начинать с легких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать упражнениями для ног. После упражнений силового характера и на растягивание следует выполнять упражнения на расслабление; специальная часть разминки преследует цель подготовить к составной части занятий различные мышечные группы и костный аппарат и обеспечить нервно-координационную и психологическую настройку организма на предстоящее в основной части занятия выполнение упражнений. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитационные, специально-подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы.

2 Основная часть. В основной части изучаются спортивная техника и тактика, осуществляется тренировка, развитие физических волевых качеств. При выполнении упражнений в основной части занятия необходимо придерживаться следующей последовательности: после разминки выполняются упражнения, направленные на изучение и совершенствование технических уп-

ражнений и на быстроту, затем упражнения для развития силы и в конус основной части занятия – для развития выносливости.

3 Заключительная часть. В заключительной части выполняются медленный бег (3-8 мин.), переходящий в ходьбу (2-6 мин.), упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые обеспечивают постепенное снижение тренировочной нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.

При тренировочных занятиях продолжительностью 60-90 мин можно ориентироваться на следующее распределение времени по частям занятий: подготовительная 15-20 и 25-30 мин, основная 30-40 и 45-55 мин, заключительная 5-10 и 5-15 мин.

Для управления процессом самостоятельной тренировки необходимо:

а) определение цели самостоятельных занятий – укрепление здоровья, закаливание организма, улучшение общего самочувствия, повышение уровня физической подготовленности, повышение спортивного мастерства по избранному виду спорта;

б) определение индивидуальных особенностей занимающегося – спортивных интересов, условий питания, учебы и быта, его волевых и психических качеств. В соответствии с индивидуальными особенностями определяется реально достижимая цель занятий;

в) разработка и корректировка перспективного и годичного плана занятий, а также плана на период, этап и микроцикл тренировочных занятий с учетом индивидуальных особенностей занимающегося и динамики показателей состояния здоровья, физической и спортивной подготовленности, полученных в процессе занятий;

г) определение изменения содержания, организации, методики и условий занятий, а также применяемых средств тренировки для достижения наибольшей эффективности занятий в зависимости от результатов самоконтроля и учета тренировочных нагрузок. Учет проделанной тренировочной работы

позволяет анализировать ход тренировочного процесса, вносить коррективы в план тренировок.

## **2.2 Методика самостоятельных тренировочных занятий**

Методические принципы, которыми необходимо руководствоваться при проведении самостоятельных тренировочных занятий, следующие:

- принцип сознательности и активности предполагает углубленное изучение занимающимися теории и методики спортивной тренировки, осознанное отношение к тренировочному процессу, понимание целей и задач занятий, рациональное применение средств и методов тренировки в каждом занятии, учет объема и интенсивности выполняемых упражнений и физических нагрузок, умение анализировать и оценивать итоги тренировочных занятий;

- принцип систематичности требует непрерывности тренировочного процесса, рационального чередования физических нагрузок и отдыха, приемственности и последовательности тренировочных нагрузок от занятия к занятию. Эпизодические занятия или занятия с большими перерывами (более 4-5 дней) неэффективны и приводят к снижению достигнутого уровня тренированности;

- принцип доступности и индивидуализации обязывает планировать и включать в каждое тренировочное занятие физические упражнения, по своей сложности и интенсивности доступные для выполнения занимающимися. При определении содержания тренировочных занятий необходимо соблюдать правила: от простого – к сложному, от легкого – к трудному, от известного – к неизвестному, а также осуществлять учет индивидуальных особенностей занимающихся: пол, возраст, физическую подготовленность, уровень здоровья, волевые качества, трудолюбие, тип высшей нервной деятельности и т.п.. Подбор упражнений, объем и интенсивность тренировочных нагрузок осуществлять в соответствии с силами и возможностями их организма;

- принцип динамичности и постепенности определяет необходимость повышения требований к занимающимся, применение новых, более сложных физических упражнений, увеличение тренировочных нагрузок по объему интенсивности. Переход к более высоким тренировочным нагрузкам должен проходить постепенно с учетом функциональных возможностей и индивидуальных особенностей занимающихся.

Если в тренировочных занятиях был перерыв по причине болезни, то начинать занятия следует после разрешения врача при строгом соблюдении принципа постепенности. Вначале тренировочные нагрузки значительно снижаются и постепенно доводятся до занимающегося в тренировочном плане уровня.

Все выше перечисленные принципы находятся в тесной взаимосвязи. Это различные стороны единого, целостного повышения функциональных возможностей занимающихся.

### **2.3 Средства и методы воспитания физических качеств**

С помощью воспитания физических качеств осуществляются повышение физической подготовленности занимающихся, которое способствует укреплению здоровья и формированию телосложения. Физические качества, развиваемые с помощью спортивной тренировки, имеют свойство переноса, т.е. их более высокое развитие переносится на все виды деятельности человека на производстве, в быту, проявляются в повышении эффективности умственной и физической работы.

**Воспитание силы.** Силой (или силовыми способностями) называют способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Сила, как физическое качество, характеризуется степенью напряжения или сокращения мышц. Развитие силы сопровождается утолщением и образованием новых мышечных во-

локон. Развивая массу различных мышечных групп, можно изменять конфигурацию тела (телосложение).

Средствами воспитания силы являются: гимнастические упражнения с отягощением (как отягощение используется масса собственного тела или отдельных его частей – сгибание и выпрямление рук в упорах, подтягивание на перекладине, наклоны и выпрямления туловища, приседания и т.п.); разнообразные прыжки; специальные силовые упражнения с малыми отягощениями (гантелями, эспандерами, резиновыми амортизаторами); специальные силовые упражнения с большими отягощениями (гирями, штангой и др.).

Наиболее распространены следующие методы воспитания силы.

Метод максимальных усилий – характеризуется выполнением упражнений с применением предельных или околопредельных отягощений (90 % от рекордного для данного спортсмена). В одной серии (при одном подходе к снаряду) выполняется 1-3 повторений. За одно занятие выполняется 5-6 серий. Отдых между сериями 4-8 мин. Преимущественно развивается при использовании этого метода максимальная динамическая сила.

Метод повторных усилий (или метод «до отказа») предусматривает упражнения с отягощениям 30-70 % от рекордного, 4-12 повторений в одном подходе, 3-6 серий, отдых между сериями – 2-4 мин. При этом методе происходит эффективное наращивание мышечной массы.

Метод динамических усилий связан с применением малых и средних отягощений – до 30 % от рекордного, 15-20 повторений за один подход в максимальном темпе, 3-6 серий, отдых между сериями 2-4 мин. С помощью этого метода преимущественно развиваются спортивно-силовые качества.

Изометрический (статический) метод предполагает статическое максимальное напряжение различных мышечных групп продолжительностью 4-6 с, 3-5 раз повторяют с отдыхом после каждого напряжения продолжительностью 30-60 с. Этот метод развивает преимущественно силу, которая в наибольшей степени проявляется при статической работе.

При выполнении силовых упражнений их необходимо сочетать с упражнениями на гибкость и с расслаблением участвовавших в работе мышц.

**Воспитание быстроты движений (скорости).** Быстрота движений характеризуется временем двигательной реакции максимальной скоростью одного движения и максимальной частотой движений в единицу времени.

К средствам воспитания быстроты движений относятся: физические упражнения; выполняемые с максимальной скоростью; скоростно-силовые упражнения (прыжки, метания и др.); подвижные и спортивные игры.

Применяются два основных метода воспитания скорости: повторное выполнение упражнений в максимально быстром темпе в условиях (преодоление отдельных отрезков дистанций, бег под углом, метание снарядов и т.п.), упражнений в максимально быстром темпе в затруднительных условиях (удлинение пробегаемых отрезков, бег в подъем, метание более тяжелых снарядов и т.п.).

При выполнении упражнений на развитие быстроты движений следует соблюдать следующие требования: повторение упражнений следует выполнять с околопредельной или предельной интенсивностью; длительность упражнения должна не быть большой, так как поддерживать долго максимальную интенсивность невозможно; во время отдыха между повторениями рекомендуется использовать медленную ходьбу или покой, а отдых продолжать до восстановления дыхания; упражнения повторять до тех пор, пока скорость не начнет снижаться; дальнейшее выполнение упражнений на быстроту следует прекратить.

**Воспитание ловкости (координации движений).** Ловкость – способность управлять своими движениями во времени и пространстве, быстро овладевать новыми движениями, способность перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Средством воспитания ловкости являются упражнения со сложной координацией движений.

В качестве методов применяют разучивание новых упражнений; многократное повторение упражнений со сложной координацией движений; выполнение упражнений в две стороны поочередно (вправо и влево); выполнение упражнений поочередно правой и левой рукой (ногой); выполнение упражнений в меняющихся, нестандартных условиях (подвижные и спортивные игры).

**Воспитание гибкости.** Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой.

Средства развития гибкости: активные свободные движения с постепенно увеличивающейся амплитудой (например, маховые движения руками); повторные пружинящие движения (в выпаде, в полушпагате, пружинящие наклоны и т.д.); движения с использованием инерции, например, махи ногами, движения с доставанием ориентиров; движения с помощью партнера, помогающего увеличивать амплитуду; движения с отягощениями с большой амплитудой; движения с большой амплитудой у дополнительной опоры.

Основным методом является регулярное многократное повторение упражнений на гибкость. Например, выполнение их при проведении ежедневной утренней гигиенической гимнастики, во время проведения тренировочных занятий их в подготовительной и заключительной частях и т.д.

**Воспитание выносливости.** Выносливость – это способность организма длительное время эффективно выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление. Различают общую и специальную выносливость.

Специальная выносливость – способность длительное время эффективно выполнять специфическую мышечную работу, присущую тому или иному виду физических упражнений или виду спорта, преодолевая наступающие утомления. Специальная выносливость развивается на основе общей выносливости и подразделяется на скоростную, силовую и выносливость в упражнениях ациклической и смешанной структуры.

При выполнении упражнений на выносливость тренировочная нагрузка характеризуется: интенсивностью упражнений, продолжительностью упражнений, числом повторений, продолжительностью интервалов отдыха, характером отдыха.

Интенсивность физической нагрузки может определяться по ЧСС, т.е. пульсу, который измеряется сразу после выполнения упражнений.

Рекомендуется придерживаться следующей градации интенсивности:

– малая интенсивность – ЧСС до 130 уд/мин. При этой интенсивности эффективного воспитания выносливости не происходит, однако создаются предпосылки для этого, расширяется сеть кровеносных сосудов в скелетных мышцах и в сердечной мышце;

– большая интенсивность – ЧСС от 150 до 180 уд/мин. В этой тренировочной зоне интенсивности к аэробным механизмам подключаются анаэробные механизмы энергообеспечения, когда энергия образуется при распаде энергетических веществ в условиях недостатка кислорода;

– предельная интенсивность – ЧСС 180 уд/мин. и больше. В этой зоне интенсивности совершенствуются анаэробные механизмы энергообеспечения.

Зависимость максимальной величины ЧСС от возраста при тренировке на выносливость можно определить по формуле:

$$\text{ЧСС (максимальная)} = 220 - \text{возраст (в годах)}$$

Например, для занимающихся в возрасте 18 лет максимальная ЧСС будет равна  $220 - 18 = 202$  уд/мин; для лиц 30 лет – 190 уд/мин и т.д.

Исследованиями установлено, что для разного возраста максимальной интенсивностью по ЧСС, которая дает тренировочный эффект, является для лиц 20 лет – 130 уд/мин, 30 лет – 129 уд/мин, 40 лет – 124 уд/мин, 50 лет - 118 уд/мин.

Учитывая наличия максимальных и минимальных величин интенсивности по ЧСС, можно определить зоны оптимальных и больших нагрузок при проведении самостоятельных тренировочных занятий. Например, для



лиц 20 лет оптимальной зоной будет диапазон ЧСС от 150 до 177 уд/мин. и т.д.

Средствами воспитания общей и скоростной выносливости являются циклические упражнения.

Для развития общей и специальной выносливости необходимо выполнять следующие правила: повторять упражнения до утомления и на фоне утомления; строго координировать дыхание с движениями; интенсивность тренировочной нагрузки желательно регулировать с помощью показателей ЧСС.

### **3 Методика выбора средств и форм занятий физическими упражнениями с учетом индивидуальных особенностей личности**

Физическая культура в совокупности с санитарно-гигиеническими мероприятиями выступает как фактор, укрепляющий здоровье, повышающий дееспособность организма и улучшающий конкретные навыки будущих специалистов.

Решение проблемы вовлечения наибольшего числа молодежи в занятия физической культурой и спортом возможно при широком использовании научных методик выбора и организации досуга студента. В то же время многолетний опыт показывает, что при выборе спорта (или систем физических упражнений) у большей части студентов не наблюдается четкой, осознанной и обоснованной мотивации.

Чаще всего выбор определяется случайностью: то вместе с другом или подругой; то преподаватель более симпатичен; то расписание более удобно... Гораздо реже выбор на устойчивый интерес к определенному виду спорта или на понимании необходимости выполнять те или иные физические упражнения, чтобы исправить недостатки в своем физическом

развитии или функциональной подготовленности. А случайный выбор, как правило, приводит к утрате интереса и снижению активности, а значит, занятия не будут эффективными, или будут прекращены вообще. Тогда как повышенный положительный эмоциональный фон, желание работать и получать от физических нагрузок удовлетворение будет способствовать вовлечению и «привязанности» к определенному виду спорта. Поэтому особое внимание в процессе физического воспитания специалисты отводят роли эмоции. Выполнение физических упражнений в процессе занятий может явиться у молодого человека источником различных эмоций. Соответственно эффективность выполнения физических упражнений во многом зависит от особенностей протекания эмоционального состояния занимающихся. Положительные эмоции – воодушевление, радость, наслаждение, ликование и другие, усиливают активность, повышают работоспособность занимающихся и помогают снять чувство усталости. Отрицательные эмоции – боязнь, печаль, страх и т.д. угнетающе влияют негативно на высшую нервную деятельность, резко снижая работоспособность и ухудшая настроение человека. Поэтому эмоции в спорте рассматриваются как одна из сторон формирования мотивации и средство психического управления деятельностью занимающихся.

Следовательно, знание особенностей и склонностей своего характера, объективная оценка своего физического развития, телосложения, физической подготовленности, а также предварительное ознакомление с «возможностями» различных видов спорта необходимы для осознанного и оправданного выбора вида спорта и упражнений для своего физического совершенствования и морального удовлетворения.

Одной из методик определения выбора средств и форм занятий физическими упражнениями может быть протокол наблюдений за поведением молодого человека в физкультурно-спортивной деятельности. Протокол наблюдений поможет выявить индивидуальные особенности личности и предложить вид спорта, который наиболее всего отвечает потребностям

студента, занятия этим видом спорта смогут удовлетворить будущего специалиста как физически, так и морально. В протоколе наблюдений каждое свойство личности расшифровывается в вариантах поведения студента в той или иной ситуации (приложение А).

Первый вариант поведения характеризует позитивную сторону индивидуального свойства личности; второй вариант – негативную сторону. Например, проявление социальной активности и смелости преподаватель может фиксировать по следующим показателям: активен в какой-либо деятельности, стремиться к достижению высокого результата, активно выполняет поручения преподавателя, проявляет смелость в предложенных не знакомых ситуациях.

Негативная сторона свойств личности наблюдается по таким показателям поведения: пассивен, избегает дополнительной работы или поручений, ведет себя не смело, не уверенно.

Исследования показали, что лица с сильным типом нервной системы на поведенческом уровне обладают высокой общительностью, социальной смелостью, доминантностью и выносливостью к физическим нагрузкам. Фактор чувствительности у них заметно снижен.

Лица со слабым типом нервной системы характеризуются относительно низкими: общительностью, социальной смелостью, уровнем доминантности и выносливости к физическим нагрузкам, но повышенной чувствительностью и тревожностью.

Лица с подвижным типом нервной системы в жизненных ситуациях демонстрируют высокую пластичность, т.е. способность легко осваивать новые операции и переключаться от одного действия к другому, гибко приспосабливаться к внешним воздействиям.

Лица с инертным типом нервной системы проявляют ригидность, т.е. медленно осваивает новые операции, с трудом переключаются от одного действия к другому, инертны, косны в поведении, привычках, суждениях.

Неуравновешенные лица с преобладанием процесса возбуждения в жизненных ситуациях характеризуются «агрессивностью» (боевитостью и эмоциональной реактивностью, которые проявляются в конфликтности или спортивном азарте в физкультурно-спортивной деятельности, в повышенной эмоциональной реакции на окружающую действительность).

Спокойные и уравновешенные, или тормозные лица, в общении проявляют устойчивость настроения, собранность, сосредоточенность.

Таким образом, на занятиях физической культурой преподаватель, наблюдая за поведением студентов, может выявить индивидуальные особенности личности, характер поведения и желание заниматься теми или иными упражнениями. После занятия преподаватель может сделать необходимые заметки в протоколе в соответствии с перечисленными свойствами личности. Выявив индивидуальные особенности занимающихся. Отметить в протоколе характерные особенности их поведения. И в дальнейшем по протоколу наблюдений преподаватель может осуществить предварительный отбор занимающихся на конкретные виды физкультурно-спортивной деятельности, которые могут понравиться тому или иному студенту, и где он может оптимально проявить свои способности к двигательной активности. Это необходимо для индивидуального подхода при осуществлении физкультурно-спортивной деятельности.

Методика выбора занятий позволяет выявить наклонности личности к определенному виду спорта в зависимости от черт характера.

Лицам, обладающими такими индивидуальными особенностями, как общительность, социальная смелость, доминантность, выносливость, пластичность, агрессивность, эмоциональная реактивность, можно рекомендовать физические упражнения, требующие комплексного проявления двигательных качеств (подвижные, спортивные игры, различные виды единоборств). Выбор этих видов спорта объясняется желанием студентов с таким типом личности продемонстрировать свое превосходство перед другими, испытать на занятиях волнение, возбуждение, азарт. Реализовать

потребность в движениях, уверенность в способностях к спорту, любовь к подвижным играм, предпочтение к быстрым темповым упражнениям с частой сменой и разнообразием действий. Кроме того, их заинтересуют *групповые занятия*: в секциях, неформальных коллективах, командах. Так как там происходит реализация индивидуальных потребностей личности, связанных с проявлением социальной активности, боевитости, доминантности. Этим студентам следует выполнять *умеренную или высокую нагрузку* в силу их способности выдерживать ее длительное время.

Лиц, для которых характерны такие индивидуальные особенности, как общительность, социальная активность, чувствительность (необходимое качество при скоростной работе и быстрой перестройке в процессе спортивных игр и единоборств), «агрессивность», пластичность, эмоциональная реактивность, привлекут занятия такими видами спорта как легкая атлетика (скоростной бег), подвижные, спортивные игры, различные виды единоборств. Таких лиц привлекает соперничество, желание испытать азарт, тяготение к физическим упражнениям с частой сменой и разнообразием действий. Также рекомендуются *групповые занятия*, где можно реализовать индивидуальные потребности, проявляющиеся в социальной активности. Данным лицам в силу низкой выносливости слабой нервной системы и ее неспособности выполнять длительное время работу большого объема и интенсивности необходимы занятия с *умеренной физической нагрузкой*.

Молодым людям, для которых характерна высокая чувствительность, тревожность, быстрая психическая и физическая утомляемость, низкая выносливость в стрессовых ситуациях, низкий уровень смелости и решительности, ригидность (т.е. неспособность к быстрому переключению с одного действия на другое), но определенная усидчивость и сдержанность, устойчивость к монотонной деятельности и хорошими скоростными качествами, рекомендуется выполнять физические упражнения, требующие проявления выносливости (бег, ходьба, плавание, лыжи). Этот

выбор объясняется мотивом выполнять спокойные физические упражнения, но при этом быть не зависимым в своих действиях.

Занятия такими видами физической активности отражают склонность индивидуума к *самостоятельным*, спокойным физическим упражнениям, не разнообразным, но вызывающим желание быть независимым в своих действиях при выполнении этих упражнений и требующих собранности и сосредоточенности. Лицам с указанными выше, характерными особенностями рекомендуется *умеренная нагрузка* в силу их повышенной тревожности, быстрой психической утомляемости, низкой выносливости в стрессовых ситуациях, низким уровнем смелости и решительности.

Молодым людям, обладающими такими индивидуальными особенностями, как низкий уровень общительности, социальной активности, эмоциональной реактивности, но высокой выносливостью, устойчивостью к монотонной деятельности, собранности, терпеливости в однообразной работе можно рекомендовать занятия физическими упражнениями, требующими проявления выносливости (бег, лыжи, плавание, велоспорт). Таким людям предлагается *индивидуальная или групповая формы* занятий *с умеренной и с высокой физической нагрузкой*. Мотив выбора определяется склонностью таких студентов к спокойным упражнениям, не отличающихся разнообразием, но требующим большой собранности и сосредоточенности, желание переносить значительные физические нагрузки и быть независимым при выполнении упражнений.

Таким образом, методика выявления особенностей личности, ее возможности и способности к определенной деятельности поможет преподавателю составить рекомендации по выбору физкультурно-спортивной деятельности, которые можно предложить студенту. Индивидуальный подход при подборе определенных средств и форм занятий позволит заинтересовать занятиями спортом любого студента, выработать в нем устойчивый интерес к этому виду спорта, что в дальнейшем будет способство-

вать продолжению занятий физической культурой и спортом уже в своей профессиональной деятельности.

## **4 Разнообразие средств, форм и видов спортивной деятельности**

Слово «спорт» происходит от старофранцузского и английского слова «de sporte», что означает: развлечение, увеселение, забава. Ныне содержание понятия «спорт» лишь отчасти соответствует первоначальному смыслу, доминирует же другое – результат и сравнение результатов в соревновании. И все-таки для современного молодого человека спорт должен стать интересом, «хобби», развлечением, которое продлится всю жизнь. Грамотный выбор вида спорта с учетом личностных потребностей, а также временных и финансовых возможностей позволит сохранить и приумножить здоровье, а также сделать молодого человека, а в дальнейшем и его семью счастливее.

### **4.1 Циклические виды спорта**

Циклическое повторение движений для перемещения собственного тела в пространстве – суть циклических видов спорта. В определении победителя решающую роль играет скорость перемещения.

При таких видах спорта спортсмены стараются двигаться очень циклично с определенной периодичностью для того, чтоб достичь максимальной продуктивности физической силы и показать лучшие результаты. И хоть мало кто знает про циклические виды спорта, все же их существует достаточно большое количество: бег, лыжи, плавание, гребля, велоспорт и многие другие. Самую важную и решающую роль, на которую делаются все ставки является ничто иное, как скорость перемещения при осуществлении тех самых циклических движений. Как правило, такие виды спорта называются скоростными, потому как большая их часть и соответственно результаты определяются по

скорости. Тем не менее соревновательная деятельность не обязательна для занимающихся физической культурой, здесь этот вид спортивной деятельности может преследовать другие цели: оздоровление, получение морального удовлетворения от проделанной работы, развитие физических качеств, «построение тела» и т.д.. Особенность циклических видов спорта в том, что ими можно заниматься как самостоятельно, индивидуально, так и в группе, под руководством тренера. Выбор места занятий может быть также разнообразен в зависимости от пожелания и возможности занимающегося. Занятия могут проводиться как в специальных местах: бассейне, на стадионе, в манеже, так и на водоеме, на природе, в городских парках и даже на улице (утренние и вечерние пробежки).

#### **4.2 Туризм, треккинг**

Спортивный туризм - вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер и пр.), и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе. Существуют различные виды туризма: водный – на байдарках, катамаранах, каяках; пеший; спелео туризм; туризм на средствах передвижения – велосипед, мотоцикл, автомобили; лыжный туризм и комбинированный туризм, включающий в себя несколько видов. Туризм может быть индивидуальный – спортсмен, экипаж, связка или групповым – командным. Если увлечение туризмом начинает захватывать, то туризм может стать не только приятным время проведением, но и заставить молодежь включиться в соревновательную деятельность. По всем видам туризма проводятся соревнования согласно положению Федерации спортивного туризма.

Одной из разновидностью туризма является треккинг. Треккинг - означает туристическое путешествие пешком в местах, где отсутствуют современные виды транспорта, с целью осмотра природных и культурных досто-



примечательностей. Говоря привычным для нас языком, треккинг – это самостоятельный пеший поход в горах самоцелью которого не является преодоление естественных препятствий. Треккинг ни в коем случае не то же самое, что пешеходный туризм, который преследует именно спортивные цели. При этом треккинг - не всегда прохладительная прогулка по торным тропам с фотоаппаратом и ночевками в горных отелях. Существует понятие: треккинговая вершина, восхождение на которые требует наличия серьезной технической и физической подготовки и использования некоторого ассортимента альпинистского снаряжения. Треккинг может быть приемлемым видом проведения досуга студенческой молодежи, так как не требует большой технической оснащенности и финансовых затрат. А выбор места проведения походов будет полностью зависеть от пожелания участников.

#### **4.3 Теннис, настольный теннис (пинг-понг), бадминтон**

**Теннис** — вид спорта, в котором соперничают либо два игрока («одиночная игра»), либо две команды, состоящие из двух игроков («парная игра»). Задачей соперников (теннисистов или теннисисток) является при помощи ракеток отправлять мяч на сторону соперника так, чтобы тот не смог его отразить, при этом, чтобы мяч не вылетел за поле игры. У современного тенниса есть официальное название «лаун-теннис» (англ. lawn — лужайка) для отличия от реал-тенниса (или «жё-де-пом», во французском варианте названия) — более старой разновидности, в которую играют в закрытых помещениях и на совершенно другом типе корта. Теннис является олимпийским видом спорта. Игроки (команды) находятся по разным сторонам сетки. Один из них является подающим и вводит мяч в игру, производит подачу. Второй игрок — принимающий подачу. Задача игроков — направлять мяч ударами ракетки на сторону соперника, попадая при этом мячом в границы корта. Игрок должен успеть в свою очередь ударить по мячу, пока тот не коснулся корта более одного раза. Возможно также ударить по мячу, не дожидаясь его

падения на корт — сыграть с лёта. Игрок, допустивший ошибку, проигрывает розыгрыш, а его соперник набирает очко. Игрокам необходимо набирать очки для выигрышей геймов (4 мяча: 15-30-40-гейм, но не менее разницы в 2 мяча). Игрок, первым выигравший 6 геймов (при условии, что его соперник выиграл не более 4 геймов), считается выигравшим «сет». После счёта в сете 5:5 для выигрыша сета необходимо выиграть два гейма подряд. Если сет игруется с «тай-брейком» (игруется до 7 мячей, но не менее разницы в два мяча), он назначается при счёте в сете 6:6. Для выигрыша матча необходимо выиграть 2 из 3 либо 3 из 5 сетов. Как только один из игроков набирает необходимое количество выигранных сетов, матч завершается.

**Настольный теннис (пинг-понг)** — спортивная игра, основанная на перекидывании мяча ракетками через игровой стол с сеткой по определённым правилам, в которой целью игроков является достижение ситуации, когда мяч не будет отбит противником. Игра происходит на столе размером 2,74 м (9 футов) на 1,525 м (5 футов). Высота стола — 76 см (30 дюймов). Стол обычно сделан из ДСП или похожего материала и выкрашен в зелёный, тёмно-синий или чёрный цвет. Посередине стола находится сетка высотой 15,25 см (6 дюймов). При игре используются ракетки, сделанные из дерева, покрытого одним или двумя слоями специальной резины с каждой стороны. Мяч для настольного тенниса сделан из целлулоида. Размер мяча — 40 мм в диаметре, масса — 2,7 г. Мяч должен быть окрашен в белый цвет. С 2007 года другой цвет шарика на международных соревнованиях не используется. Игра проходит между двумя игроками, либо между двумя командами из двух игроков. Каждый розыгрыш мяча заканчивается присвоением одного очка одному или другому игроку (команде). По современным международным правилам, установленным в 2001 году, каждая игра идёт до 11 очков, хотя игра до 21 очка все ещё популярна на непрофессиональном уровне. Матч состоит из нечётного количества игр (обычно пяти или семи).

**Бадминтон** — вид спорта, заключающийся в перекидывании через сетку игрового снаряда под названием волан с помощью ракеток. Олимпий-

ский вид спорта с 1992 года. В бадминтон играют два человека друг против друга или две команды из двух человек. Игра проходит на площадке, разделённой сеткой. Противники располагаются на противоположных сторонах площадки. Цель игры — перекинуть волан через сетку так, чтобы тот коснулся земли на половине противника в пределах площадки. По традиционным (старым) правилам: одно очко начисляется при выигрыше розыгрыша подающим игроком. В случае, если подающий игрок проиграл розыгрыш, подача переходит к сопернику. В парной встрече у каждой команды имеется 2 подачи, при потере обеих подач подача переходит к сопернику. подача производится из соответствующего поля подачи (чётно-го/нечётного) согласно количеству очков у подающего спортсмена, в парной встрече первый игрок (выбирается до начала игры) подаёт так же как и в одиночной игре (количество очков чётное — чётное поле подачи), а второй игрок подаёт наоборот (количество очков чётное — нечётное поле подачи). Игра идёт до 15 очков (11 для женщин). В случае равного счёта 14-14 (10-10 для женщин) сторона, первой набравшая 14 (10) очков, выбирает, будет игра вестись до 17 (13) или до 15 (11) очков. По современным правилам (введены в 2006 г. для повышения зрелищности матчей) очки начисляются в каждом розыгрыше независимо от принадлежности подачи, игра ведётся до 21 очка; при счёте 20:20 игра продолжается до превосходства одной из сторон в 2 очка либо до 30 (сторона, первой набравшая 30 очков, выигрывает). В парной встрече у каждой команды по одной подаче, в отличие от старых правил.

**Пляжный** вариант играют двое, просто для развлечения пытаюсь удержать волан как можно дольше в воздухе. Сетка не требуется, очки не считают. Скорость полёта волана после удара профессионального спортсмена достигает 360 км/ч, что является абсолютным рекордом скорости полёта игрового снаряда. За матч профессиональные игроки пробегают до 10 км и теряют несколько килограммов веса. Бадминтон является одним из самых физически нагрузочных видов спорта и одним из самых богатых и сложных с технической точки зрения.

#### **4.4 Мини-футбол**

Площадка и ворота вдвое меньше, чем в обычном футболе, мяч легче. В команде по 5 игроков (вратарь и четыре полевых). Продолжительность игры составляет два равных периода по 20 минут. Перед началом игры проводится жеребьевка для выбора сторон площадки и права начального удара. По сигналу главного судьи один из игроков начинает игру ударом по неподвижному мячу, лежащему в центре площадки, мяч при этом должен быть направлен на половину площадки соперников. Все игроки должны находиться на своей половине площадки, причем игроки команды, не выполняющей начальный удар, должны располагаться на расстоянии не менее 3 м от мяча до тех пор, пока начальный удар не будет выполнен. Игрок, выполнивший начальный удар, не имеет права вторично коснуться мяча раньше кого-либо из остальных игроков. После забитого мяча игра возобновляется так же, как и в начале игры, той командой, в ворота которой был забит гол. Перед началом второго тайма команды меняются сторонами площадки. Мяч считается забитым в ворота, если он полностью пересек линию между стойками и под перекладиной и если при этом игрок атакующей команды умышленно не внес, не вбросил и не протолкнул мяч в ворота рукой. В случае пробития шести метровых ударов продолжительность обоих таймов увеличивается. Команды имеют право на взятие в каждом тайме по одному тайм-ауту продолжительностью 1 минуту.

#### **4.5 Аэробика, шейпинг, культуризм**

**Аэробика** (известна также под названием ритмическая гимнастика) — гимнастика под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений. Комплекс упражнений включает в себя ходьбу, бег, прыжки, упражнения на гибкость. Результат регулярных занятий аэробикой — поддержание тела в тонусе, тренировка мышц и кожи, общее оздоровле-

ние организма. Используется в профилактических и лечебно-оздоровительных целях. Связка, или композиция — танец с использованием основных элементов аэробики, выполняемый синхронно командой из 8, 6, 3 человек, парой мужчина - женщина или соло. Продолжительность связки, от 1 минуты до 3,5 минут. Основные компоненты связки: джек (jack), ланч (lunch), скип (skip), прыжок (jump), ни-ап/колени (knee-up), шаг (step), бег, шасси, мамба, захлест, кик (мах вперед, kick), сайт (мах в сторону, sight), теп (tap) и другие. Элементы танца — физические упражнения или прыжки, количество которых определяется правилами соревнований, категорией, к которой принадлежит команда. Элементы танца категории «оздоровительная аэробика»: отжимание в упоре на коленях, равновесие (стояние на одной ноге, не согнутой в колене, неподвижно, наклонив тело параллельно полу и выпрямив горизонтально вторую ногу и противоположную руку так, чтобы они образовали прямую линию друг с другом и с телом) уголок пистолетом (поднятие одной ноги горизонтально полу на руках мышцами пресса, держа другую ногу на плече), «складка» — сведение верхней части туловища с ногами, сидя на полу, с выпрямленными коленями и натянутыми носками, женский шпагат, прыжок «разножка» — прыжок с двух ног с разведением их в стороны максимально, как только позволяет растяжка, и сведением в воздухе обратно с приземлением на две ноги вместе, прыжок «лошадка» («кенгуру») - прыжок с двух ног с одновременным подтягиванием коленей к груди; спортивная аэробика — отжимание в упоре лежа, в упоре лежа локти назад, уголок ноги вместе (горизонтальное поднимание ног над полом на руках мышцами пресса в течение 4 или 8 счетов), поворот угла на 90, 180, 360 градусов, «лошадка», страдл — прыжок с двух ног одновременно, с помощью мышц ног и пресса разведение ног в воздухе, насколько позволяет растяжка, при этом доведение ног практически до горизонтали с некоторым «складыванием» тела вперед, «складка», проползание через шпагат, мах и другие. Различают: оздоровительная аэробика, спортивно-оздоровительная аэробика, силовая аэробика. Также: базовая аэробика (без дополнительных снарядов

и элементов), степ-аэробика (с использованием степ-платформы), фитбол-аэробика (аэробика на фитболах).

**Шейпинг** (англ. *shaping* — придание формы) — вид оздоровительной гимнастики, разработанный ленинградскими специалистами под руководством И. В. Прохорцева в 1988 году. Официально запатентован.

Основной метод — метод строго регламентированного упражнения. Для разработки системы были проведены специальные исследования, результаты которых выявили ведущие параметры телосложения, определяющие привлекательность фигуры женщины. Авторы системы выделили 9 типов конституции женского тела, для каждого из которых были описаны объективные параметры шейпинг-модели. Исходные параметры занимающегося заносятся в диагностическую карту шейпинга и сравниваются с параметрами шейпинг-модели, после чего с учетом состояния функциональных систем организма назначается индивидуально подобранная шейпинг-технология. Шейпинг-технология представляет собой точную последовательность действий, правила и режимы, которым необходимо следовать для получения результата, определяемого выбранной моделью. Диагностика исходных данных, включающая антропометрическое обследование и медицинское тестирование, а также текущий и этапный контроль при занятиях шейпингом осуществляются с помощью компьютерных технологий. В занятиях шейпингом различают два этапа, различающиеся по задачам и способу применения упражнений: «катаболический», направленный на уменьшение излишнего жирового компонента и «анаболический» — силовые упражнения для придания мускулатуре необходимой формы и объёма. В соответствии с этими задачами, на «катаболическом» этапе занятий режим работы мышц преимущественно аэробный, на «анаболическом» доля упражнений, выполняемых в анаэробном режиме значительно больше. Занятия классическим шейпингом должны быть регулярными, обычно 2 раза в неделю. Средняя продолжительность занятия — около одного часа. Упражнения выполняются

в спокойном темпе, с большой амплитудой, без больших отягощений, с большим количеством повторений.

**Культури́зм** (фр. culturisme — культура тела), также известный как бодибилдинг (англ. body building — строительство тела) — процесс наращивания и развития мускулатуры путем занятия физическими упражнениями с отягощениями, высокоэнергетического питания с повышенным содержанием белков и достаточного для гипертрофии мышечных волокон. Человека, занимающегося поднятиями тяжестей с целью увеличения объема или качества мышц, называют культуристом (или бодибилдером). Соревновательный культуризм — спорт, где судьи на основании эстетичности, объема и качества физического развития культуристов, демонстрирующих их путём позирования, определяют лучшего культуриста. В культуризме в качестве отягощений используются гири, штанги, гантели, эспандеры, тренажёры различных типов, а также собственный вес тела (например в подтягиваниях). Участием в соревнованиях и позированием занимается относительно небольшой процент культуристов, в основном, профессиональные спортсмены. Также устраиваются любительские непрофессиональные или полупрофессиональные турниры. Основы и терминология современного культуризма разработаны в Европе конца XIX века выходцем из Пруссии Евгением Сандовым (автор книги «Строительство тела»). В 50-е годы в США братьями Джо и Беном Вейдерами была создана первая научно обоснованная система культуризма, объединившая множество существовавших систем тренировок, основан ряд специализированных изданий («Muscle & Fitness», «Flex» и др.), а также самый престижный международный турнир «Мистер Олимпия».

#### **4.6 Баскетбол**

**Правила игры.** Игра проходит на прямоугольной площадке длиной 28 и шириной 15 м (раньше ее размеры составляли, соответственно, 26 x 14 м) специальным мячом. Матч начинается в центре площадки. Судья подбрасы-

вает мяч строго вверх между двумя игроками команд-соперниц. В тот момент, когда они касаются мяча (брать мяч в руки нельзя), начинается отсчет игрового времени. После каждого свистка судьи секундомер останавливается – и с возобновлением игры включается вновь. (Соответственно, в баскетболе различают «живой мяч» и «мертвый мяч».) Игровое время фиксирует судья-секундометрист. Раньше матчи под эгидой Международной любительской федерации баскетбола (ФИБА) состояли из 2 таймов по 20 минут чистого игрового времени. Согласно новым правилам, принятым в 2000, матч состоит из четырех таймов по 10 м чистого времени каждый (в НБА – из четырех таймов по 12 м) с 2-минутными перерывами между первым и вторым, третьим и четвертым таймами, перерыв в середине матча – 15 мин. По правилам ФИБА 2000-го года, на атаку командам также отводится не более 24 секунд. Кроме этого, существуют также «правило трех секунд» (столько времени игрок атакующей команды может находиться в ограниченной зоне соперника, которую иногда так и называют – «3-секундная зона») и «правило восьми секунд» (за это время команда, овладевшая мячом на своей половине площадки, должна перевести его из тыловой зоны в передовую). Ничьих в баскетболе не бывает. Если по истечении основного времени матча счет оказывается равным, назначается дополнительный 5-минутный тайм – овертайм. Если и в овертайме ни одна из команд не добьется победы, назначается еще одна дополнительная пятиминутка и т.д. Исключение возможно в том случае, если команды по регламенту соревнований проводят парные встречи (по так называемой кубковой системе): тогда в первом матче может быть засчитана ничья, а победитель в паре определяется по результатам второй игры. Точный бросок в корзину с позиции за дугой, проведенной на расстоянии 6,25 м от щита (в НБА – 7,27 м), оценивается в три очка. Эта дуга называется также «трехочковой линией». Все остальные броски (в том числе и из-под щита) оцениваются в два очка. Нередко судьям приходится разыгрывать в ходе игры спорный мяч. Мяч считается спорным в следующих случаях: если два соперника крепко держат мяч и ни один из них не может овладеть им, не нару-



шив правил; если мяч вышел за пределы площадки от двух игроков разных команд (или судья не смог точно определить, кто из игроков коснулся мяча последним); если мяч застрял между щитом и кольцом и т.д. В зависимости от ситуации спорный мяч может разыгрываться или между непосредственными участниками «спора», или между двумя любыми игроками команд-соперниц. Игрок, участвующий в розыгрыше спорного мяча, не может быть заменен. В баскетбольных правилах есть несколько ограничений, касающихся техники ведения мяча. После дриблинга игрок может сделать только два шага с мячом в руках, не ударяя им о пол. Затем он должен или бросить мяч в кольцо, или отдать партнеру. В случае третьего шага фиксируется пробежка, и мяч переходит к другой команде. Если же баскетболист остановился с мячом в руках и вместо броска в корзину или паса партнеру снова начинает дриблинг, фиксируется двойное ведение и мяч также переходит к сопернику. Игрок, владеющий мячом, может останавливаться и затем снова продолжать движение при условии, что во время остановки он продолжал постукивать мячом о пол. Мяч в баскетболе можно вести поочередно то одной, то другой рукой, но не двумя руками сразу. Если игрок получил мяч, стоя на месте, или остановился после того, как получил мяч, ему не разрешается отрывать от пола опорную ногу раньше, чем он выпустит мяч из рук. От каждой команды на площадке выступают одновременно пять игроков. Кроме того сегодня популярность обрела разновидность баскетбола – **уличный баскетбол**, где команда может состоять из трех человек, а размеры игровой площадки должны соответствовать половине стандарта для игры в баскетбол.

#### **4.7 Волейбол, пляжный волейбол**

**Волейбол** является спортивной игрой с мячом, в которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой. Цель игры - направить мяч над сеткой, чтобы он коснулся площадки соперника, и предотвратить такую же попытку соперника. Для этого команда име-

ет 3 касания мяча (и еще одно возможное дополнительное касание мяча на блоке). Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом направляет мяч на сторону соперника. Розыгрыш каждого мяча продолжается до его приземления на площадку, выхода «за» или ошибки команды. В волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко (система «каждый розыгрыш - очко»). Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать, и ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке.

Игровое поле включает игровую площадку и свободную зону. Оно должно быть прямоугольным и симметричным. Размеры свободной зоны: расстояние от боковых линий 3 – 5 м и от лицевых – 5 – 8 м. Высота свободного пространства над игровым полем – 12,5 м. Минимальные размеры свободной зоны и высоты свободного пространства над игровым полем могут быть указаны в положении о соревнованиях. На каждой площадке передняя зона ограничена осью средней линии и краем линии нападения, проведенной на расстоянии трех метров от этой оси (ширина линии входит в зону). Передняя зона простирается за боковыми линиями до конца свободной зоны. Зона подачи - это участок шириной 9 м позади каждой лицевой линии. Она ограничена по бокам двумя короткими линиями длиной 15 см каждая, нанесенными на расстоянии 20 см от лицевой линии, позади ее, как продолжение боковых линий. Обе короткие линии включены в ширину зоны подачи. Сетка устанавливается вертикально над осью средней линии. Верхний край сетки устанавливается на высоте 2,43 м для мужчин и 2,24 м для женщин. Команда набирает очко: при успешном приземлении мяча на игровой площадке соперника; когда команда соперника совершает ошибку; когда команда соперника получает замечание. Если две (или более) ошибки совершены последовательно, то принимается во внимание только первая ошибка. Если две (или более) ошибки совершены соперниками одновременно, то это считается обоюдной ошибкой и мяч переигрывается.

Розыгрышем мяча являются игровые действия с момента удара при подаче до того, как мяч выйдет из игры. Если подающая команда выигрывает розыгрыш мяча, она набирает очко и продолжает подавать. Если принимающая команда выигрывает розыгрыш мяча, она набирает очко и получает право подавать. Партия (кроме решающей - 5-ой) выигрывается командой, которая первой набирает 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. В случае равного счета 24 - 24, игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26 - 24, 27 - 25 и т. д.).

Победителем матча является команда, которая выигрывает три партии. В случае равного счета 2 - 2, решающая (пятая) партия играется до 15 очков с минимальным преимуществом в 2 очка.

Ошибки при игре мячом: четыре удара: команда касается мяча 4 раза, чтобы вернуть его на сторону соперника; удар при поддержке: игрок пользуется поддержкой партнера по команде или любого устройства/предмета в пределах игрового поля для того, что бы дотянуться до мяча; захват: игрок не ударяет мяч, и мяч оказывается захваченным и/или брошенным; двойное касание: игрок ударяет мяч дважды подряд или мяч касается различных частей его тела последовательно.

Характеристики удара (касания): мяч может касаться любой части тела; мяч должен быть ударен, а не схвачен и/или брошен. Он может отскочить в любом направлении; мяч может касаться различных частей тела, только если соприкосновения происходят одновременно.

**Пляжный волейбол.** Многие люди играют в эту игру при первом же удобном случае, получая не только огромное удовольствие от этой замечательной игры, но и заряд бодрости на долгое время. Другие просто не против понаблюдать за ходом игры, особенно, если играют настоящие профессионалы. Нужно отметить, что профессиональный пляжный волейбол имеет свои корни. Впервые турниры по пляжному волейболу с незначительным денежным вознаграждением стали проводиться в Соединенных Штатах Америки еще в конце 40-х годов прошлого столетия. Похожие турниры обрели такую

огромную популярность, что очень скоро достаточно быстрыми темпами пляжный волейбол стал приближаться к облику профессионального вида спорта. Поэтому стали возникать ассоциации, благодаря которым в турнирах стали принимать участие все большее и большее количество команд, постепенно занимая твердую нишу в спортивном мире и приобретая коммерческую поддержку. Впервые была проведена в 1989 году всемирная серия игр, а настоящим торжеством для волейболистов и их поклонников стало известие о том, что пляжный волейбол был признан официальным олимпийским видом спорта.

## **Заключение**

Досуг – немаловажная составляющая жизни современного молодого человека, несмотря на ограниченность во времени и в материальных ресурсах, которые испытывает большинство студентов, они находят возможность для саморазвития вне учебно-профессиональной сферы деятельности в рамках многообразных увлечений, интересов, хобби.

В процессе реализации своих потребностей в сфере досуга студенты сталкиваются с разнообразными проблемами, важнейшими, из которых являются – недостаток свободного времени и располагаемых материальных ресурсов.

Оренбургский государственный университет является одним из самых спортивных вузов области, это подтверждается высокими достижениями студентов-спортсменов на крупнейших российских и международных соревнованиях.

При поддержке руководства университета кафедра физического воспитания организует активную физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую деятельность. Студентам предлагается широкий спектр выбора видов двигательной активности разнообразной по формам организации и на-

правленности. Для этого кафедра физического воспитания использует хорошую спортивную базу.

Многообразие спортивных секций предлагаемых кафедрой физического воспитания способно удовлетворить потребности большого количества студенческой молодёжи в занятиях физической культурой и спортом не зависимо от уровня их здоровья и физической подготовленности.

В свободное от учёбы время студенты ОГУ могут заниматься в секциях шейпинга, аэробики, волейбола, баскетбола, настольного тенниса, бадминтона, тяжёлой атлетики, атлетической гимнастики, гиревого спорта, плавания, в группах здоровья и др.

В университете в течение учебного года проводятся Спартакиады: «Первокурсник» и «Университет», в которых участвуют студенты всех факультетов университета.

Спортсмены разрядники могут совершенствовать свою спортивную подготовку в сборных командах Университета и выступать на соревнованиях самого высокого ранга.

Немаловажно то, что именно в университете есть возможность осуществления целенаправленной и контролируемой социализации студентов, учитывая как их желания, потребности, так и задачи, стоящие перед государством, в рамках формирования личности не только образованного, но воспитанного, в самом широком смысле слова, специалиста.

Внедрение предложенных методических рекомендаций в практику, будет способствовать укреплению и сохранению здоровья студентов, поможет занять их досуговое время социально активной положительной деятельностью.

В целях развития и совершенствования оздоровительно - рекреационной физической культуры будет способствовать:

- приобретению знаний, умений и навыков для формирования устойчивой мотивации на: здоровый и спортивный стиль жизни, профилактику вредных привычек (табакокурение, алкоголизм, наркомания);

- повышению уровня информированности и грамотности студентов в области физической культуры и спорта;
- обеспечению равных возможностей для занятий студентов физической культурой и спортом не зависимо от их уровня здоровья, физической подготовленности и материального состояния;
- формированию потребности студентов в систематических занятиях физической культурой и спортом после завершения обучения в университете.

## Список использованных источников

- 1 Баранов, В.В. Физическая культура: учебное пособие / В.В. Баранов – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2009.– 289 с.
- 2 Быховская, И.М. Человеческая телесность в социокультурном измерении: традиции и современность. Теория и практика физической культуры / И.М. Быховская – М.: РИО, ГЦОЛИФК, 2004. – № 23. - 168 с.
- 3 Виленский, М.Я. Педагогические отношения в теории и практике физического воспитания студентов. Теория и практика физической культуры / М.Я. Виленский - М.: РИО, ГЦОЛИФК, 2004. - № 38. – С. 11.
- 4 Грачев, О.К. Физическая культура: учеб. пособие / О.К. Грачев. – М.: ИКЦ «МарТ», 2005.- 464 с.
- 5 Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – Изд. 4-е – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 378 с.
- 6 Кабышева, М.И. Здоровый образ жизни студента: методические указания / М.И. Кабышева. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2005.– 43 с.
- 7 Коровин, С.С. Основы методологии познания, организации и управления в физическом образовании: программа спецкурса / С.С. Коровин; мин-во образования и науки РФ, Федер. Агентство по образованию, Оренб. Гос. Пед. ун-т. – Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2008. – 68 с.
- 8 Кулагин, Б.В. Основы профессиональной психодиагностики / Б.В. Кулагин. – М: [б.и.], 2004. - С. 33.
- 9 Левитес, Д.Г. Современная технология обучения педагогов / Д.Г. Левитес. - Мурманск: ИФК,- 2004. - 95с.
- 10 Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
- 11 Никитина, Е.Д. Конструктивная деятельность тренера: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / Е.Д. Никитина. – М.: [б.и.], 2004. – 24 с.
- 12 О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Электронный ресурс]: федер. закон Российской Федерации от 29 апреля

1999 № 80-ФЗ // Российское образование. Федеральный образовательный портал. – Режим доступа: <http://www.edu.ru/>. – 09.10.2007.

13 Раевский, Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов / Р.Т. Раевский. - М.: [б.и.], 2004. С. 35.

14 Сакун, Э.И. Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе: учебное пособие. / Э.И. Сакун. – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К», 2008. – 208 с.

15 Чубаров, М.М. Интерактивное информационное сопровождение теоретической и практической подготовки студентов в физическом воспитании: монография / М.М. Чубаров. – М.: МГИУ, 2008. – 436 с.

16 Шамова, Т.И. Исследовательский подход в управлении школой / Т.И. Шамова. – М.: АПП ЦИТП, 2004. – С.15.



## Приложение А

(рекомендуемое)

### Поведение студента в физкультурно-спортивной деятельности

Таблица А.1 - Протокол наблюдений за поведением студента в физкультурно-спортивной деятельности

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

| Свойства личности                                 | Факторы проявления свойств личности студента в его поведении   | * |
|---|--|---|
| Общительность                                     | Общается с широким кругом коллектива   |   |
|   | Замкнут, держится особняком  |   |
| Социальная активность                             | Проявляет смелость, любит выступать на соревнованиях   |   |
|   | Ведет себя не смело, предпочитает оставаться в стороне   |   |
| Агрессивность                                     | Часто вступает в конфликты, в игре быстро вступает в азарт   |   |
|   | В спортивной игре в азарт не вступает, выбирает тактику защитника  |   |
| Чувствительность                                  | Обидчив, беспокоен, неудачи в тренировках резко снижают активность   |   |
|   | Спокоен, неудачи в тренировках не снижают активности в занятиях  |   |
| Эмоциональная реактивность                        | В общении с окружающими эмоционален, говорит громко, торопливо. На занятиях возбужден, допускает реплики.              |   |
|   | Спокоен, обладает ровным настроением. На соревнованиях проявляет спокойствие, имеется тенденция к запаздыванию реакции |   |
| Устойчивость настроения, собранность, спокойствие | На занятиях ровен, спокоен, сосредоточен, не отвлекается по пустякам   |   |
|   | Настроение не устойчивое. Не собран, не внимателен.  |   |
| Тревожность                                       | В условиях соревнований проявляет беспокойство, допускает ошибки   |   |
|   | Любую работу выполняет спокойно, ровно. На занятиях и соревнованиях может сосредоточиться                              |   |

Продолжение таблицы А.1

| Свойства личности        | Факторы проявления свойств личности студента в его поведении   | * |
|--------------------------|--|---|
| Пластичность, ригидность | Легко переходит из одного вида деятельности к другому. Обладает более высокой работоспособностью при выполнении динамических движений  |   |
|                          | Склонен к однообразной деятельности. Медленно осваивает новые движения. Не способен переключаться с одного вида деятельности к другому |   |
| Доминантность            | Стремится всегда быть первым   |   |
|                          | На лидерство не претендует   |   |
| Выносливость             | Способен длительное время выполнять упражнения с высокой физической нагрузкой  |   |
|                          | Не способен длительное время выполнять упражнения с высокой физической нагрузкой   |   |

\* Отметить напротив соответствующей графы