

Министерство просвещения Российской Федерации  
Южно-Уральский государственный  
гуманитарно-педагогический университет  
Центр издательской деятельности и научного сервиса

**Л. Б. Фомина, Т. Ю. Каратаева**

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА  
ИЛИ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ  
ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ  
СТУДЕНТОВ**

*Учебно-методическое пособие*

Челябинск

2026

УДК 796.011 + 378.172 (075.8)

ББК: 75.1 + 75.0

Ф76

Рецензенты:

канд. пед. наук, доцент Е. С. Гладкая;

канд. пед. наук В. Ю. Кокин

**Ф76 Фомина, Лариса Борисовна**

Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений для самостоятельных занятий студентов : учебно-методическое пособие / Л. Б. Фомина, Т. Ю. Каратаева; Министерство просвещения РФ, Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. – Челябинск : Центр издательской деятельности и научного сервиса, 2026. – 159 с. : ил.

ISBN 978-5-907821-90-3

Учебно-методическое пособие составлено в соответствии с программой дисциплин «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» и «Физическая культура и спорт». Авторами представлен анализ понятия «спорт», его структуры, видов и особенностей функционирования в современном обществе; раскрываются принципы индивидуального подбора спортивных направлений и комплексов упражнений в соответствии с особенностями организма студента, уровнем физической подготовки, целями тренировок и возможностями организации внеучебных занятий; рассматриваются наиболее распространённые виды двигательной активности, включая фитнес-направления, беговые дисциплины. Пособие направлено на формирование осознанного подхода студентов к выбору вида спорта или системы физических упражнений.

Учебное издание предназначено для сопровождения самостоятельной работы студентов всех специальностей и форм обучения; может быть использовано в работе учителей физической культуры, инструкторов по физической культуре, тренеров.

ДК 796.011 + 378.172 (075.8)

ББК: 75.1 + 75.0

ISBN 978-5-907821-90-3

© Фомина Л. Б., Каратаева Т. Ю., 2026

© Фомина Л. Б., фотографии, 2026

© Оформление. Центр издательской деятельности и научного сервиса, 2026

## Содержание

ВВЕДЕНИЕ .....	6
1. ПОНЯТИЕ СПОРТА И ЕГО ОТЛИЧИЕ ОТ ДРУГИХ ВИДОВ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ .....	9
1.1. Определение спорта как социального явления .....	9
1.2. Принципиальные отличия спорта от других видов занятий физическими упражнениями.....	11
1.3. Характеристика спорта высших достижений.....	13
1.4. Цели и задачи спорта высших достижений.....	15
1.5. Особенности подготовки спортсменов высокого класса .....	16
1.6. Противоречия и социальная значимость спорта высших достижений .....	21
1.7. Сущность массового спорта.....	22
1.8. Роль массового спорта в формировании здорового образа жизни .....	24

2. СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ.	
ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСОБЕННОСТИ.....	26
2.1. Понятие и специфика студенческого спорта .....	26
2.2. Организационная структура студенческого спорта в Российской Федерации .....	27
2.3. Система студенческих соревнований.....	28
2.4. Место спорта в образовательном пространстве вуза .....	30
2.5. Формы организации спортивной работы со студентами.....	31
2.6. Влияние занятий спортом на успеваемость и здоровье студентов.....	32
2.7. Проблемы и перспективы развития студенческого спорта.....	33
3. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ.....	41
3.1. Мотивация выбора физкультурно-спортивной деятельности .....	41
3.1.1. Классификация мотивов физкультурно-спортивной деятельности.....	44
3.1.2. Принципы выбора физической активности.....	50
3.2. Структура построения занятий по физической культуре .....	53
3.3. Правила подбора упражнений .....	55
3.4. Дозировка физических нагрузок на занятиях .....	61
3.4.1. Граница интенсивности физической нагрузки .....	62
3.5. Методика составления программ занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности.....	68

3.6. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.....	73
4. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ .....	79
4.1. Ходьба как вид спорта .....	79
4.1.1. Скандинавская ходьба .....	80
4.1.2. Спортивная ходьба .....	96
4.2. Оздоровительный бег.....	107
4.3. Стретчинг .....	120
4.3.1. Комплекс индивидуальных упражнений.....	123
4.4. Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета (мышц брюшного пресса).....	141
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	151
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	153

## ВВЕДЕНИЕ

Цель данной работы – на основе анализа научно-методической литературы дать комплексную характеристику спорта как социального явления, раскрыть особенности массового спорта, спорта высших достижений и студенческого спорта, показать их организационные формы и значение в современном обществе.

Спорт в современном обществе перестал быть просто видом досуга или способом физического совершенствования. Он превратился в многофункциональное социальное явление, оказывающее влияние на экономику, политику, культуру, образование и здоровье нации. В России последних десятилетий наблюдается устойчивый рост интереса к спорту как со стороны государства (реализация федеральных программ «Развитие физической культуры и спорта», строительство спортивных объектов), так и со стороны населения (увеличение числа занимающихся в фитнес-клубах, секциях, любительских лигах) [19].

Однако за термином *спорт* скрываются различные, порой противоположные по целям и содержанию виды деятельности. Спорт может быть массовым (оздоровительный) и элитным (спорт высших достижений), любительским и профессиональным, детско-юношеским и студенческим. Понимание этих различий необходимо не только специалистам, но и каждому человеку, который хочет осознанно включить спорт в свою жизнь.

Особое место в этой системе занимает студенческий спорт. Высшие учебные заведения являются уникальной средой, где спорт выполняет одновременно образовательную, воспитательную, оздоровительную и досуговую функции. У миллионов студентов именно в вузе вырабатывается привычка к регулярной физической активности, формируется спортивная культура личности.

В условиях нарастающей гиподинамии, высоких учебных нагрузок и цифровизации образовательного процесса традиционный подход «физкультура для всех по единой программе» демонстрирует низкую эффективность. Необходим переход от принудительных занятий к осознанному, индивидуальному выбору физической активности. Критерии выбора: подбор вида спорта или системы физических упражнений (кроссфит, йога, плавание, игровые виды, ОФП и др.) с учётом типа нервной системы, состояния опорно-двигательного аппарата, личных интересов и доступной инфраструктуры.

Опыт показывает, что студент, самостоятельно выбравший вид активности, занимается в 3–4 раза дольше и эффективнее, чем тот, кто посещает занятия по остаточному принципу. Изучение пособия позволит студенту сформировать персональную систему физической подготовки, повысить уровень работоспособности, снизить стрессовую нагрузку и заложить фундамент для долголетия.

Именно физическое воспитание, предмет «Физическая культура» в образовательных учреждениях призваны формировать у человека потребность в укреплении здоровья, систематических

занятиях физической культурой и спортом, обучить навыкам физкультурно-оздоровительной деятельности.

Физическая культура – это не урок, это образ жизни. Задача педагога – не заставить двигаться, а помочь найти то движение, которое принесет радость и пользу именно вам.

# 1. ПОНЯТИЕ СПОРТА И ЕГО ОТЛИЧИЕ ОТ ДРУГИХ ВИДОВ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

## 1.1. Определение спорта как социального явления

Термин *спорт* происходит от старофранцузского *desport* – «развлечение, удовольствие». Исторически спорт возник как игровая, состязательная деятельность, но со временем приобрёл сложную многогранную структуру. В современной науке существует множество определений спорта, отражающих различные его аспекты.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (№ 329-ФЗ) дано следующее определение: «Спорт – сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним» [19]. В этом определении ключевыми являются два элемента: соревновательная деятельность и подготовка к ней (тренировочный процесс).

Теория физической культуры рассматривает спорт в трёх основных аспектах:

1) как деятельность – это специфическая форма соревновательной активности, направленная на достижение максимальных результатов, выявление победителя, сравнение уровней подготовленности людей;

2) как социальный институт – совокупность организаций, учреждений, норм и правил, регулирующих поведение людей в сфере спорта (федерации, клубы, школы, судейство);

3) как элемент культуры – часть общей культуры общества, включающая ценности, знания, традиции, связанные с физическим совершенствованием и состязательностью.

Спорт характеризуется рядом специфических признаков:

1) наличие соревновательной деятельности. Соревнование – ядро спорта, без него спорт теряет свою сущность. Даже тренировочный процесс строится как подготовка к соревнованиям;

2) унификация правил и регламентов. Спортивные состязания проводятся по единым правилам, что позволяет объективно сравнивать результаты участников;

3) специализированная подготовка – тренировочный процесс, направленный на развитие определённых качеств и навыков;

4) направленность на достижение максимального результата. В любом виде спорта (будь то массовый или элитный) присутствует стремление к улучшению личных или абсолютных показателей;

5) рекордный характер. Спорт высших достижений ориентирован на установление рекордов, массовый спорт – на превышение личных достижений;

6) воспитательная и зрелищная функции. Спорт воспитывает личностные качества и является значимым элементом досуга для зрителей [3].

В современном мире спорт пронизывает все уровни общества: от дворовых площадок до международных олимпиад,

от любительских стартов до многомиллионных контрактов профессиональных атлетов.

## **1.2. Принципиальные отличия спорта от других видов занятий физическими упражнениями**

Часто в обыденной речи понятия «спорт» и «физическая культура» используются как синонимы. Однако с научной точки зрения это разные явления. Для уточнения границ содержания понятия «спорт» необходимо сопоставить его с представлением о других формах двигательной активности: физической культуре, физической рекреации, физической реабилитации и адаптивной физической культуре.

«Физическая культура» – более широкое понятие, часть общей культуры общества, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей, формирование двигательных навыков. Она включает в себя спорт как составную часть, но не сводится к нему. Основное отличие – в целях: цель физической культуры – общее оздоровление и гармоничное развитие, цель спорта – достижение максимальных результатов и победа в соревнованиях [16].

В таблице 1 представлены сравнительные характеристики спорта и смежных видов деятельности [16].

Таблица 1 – Отличие спорта от других форм занятий физическими упражнениями

Критерий	Спорт (соревновательный)	Физическая культура	Физическая рекреация	Физическая реабилитация
<b>Основная цель</b>	Достижение максимального результата, победа	Общее оздоровление, развитие качеств	Активный отдых, восстановление, удовольствие	Восстановление утраченных функций
<b>Обязательность соревнований</b>	Обязательна	Не обязательна, может отсутствовать	Может присутствовать как элемент игры	Отсутствует
<b>Характер нагрузки</b>	Экстремальные, часто предельные нагрузки	Умеренные, адекватные состоянию	Умеренные, комфортные	Строго дозированные, щадящие
<b>Отбор участников</b>	Жёсткий (по способностям)	Свободный (для всех желающих)	Свободный	По медицинским показаниям
<b>Основной результат</b>	Спортивный разряд, звание, рекорд	Уровень здоровья, физической подготовленности	Эмоциональный подъём, отдых	Восстановление функции, улучшение качества жизни

Из таблицы видно, что спорт, в отличие от физической культуры, связан с системой подготовки к соревнованиям и самими соревнованиями, что предъявляет особые требования к личности спортсмена, его образу жизни и состоянию здоровья.

Также важно различать спорт и двигательную активность в быту. Ежедневная ходьба, утренняя зарядка, езда на велосипеде для прогулки – это элементы физической активности, но они не являются спортом, пока не включены в систему тренировок и соревнований.

Таким образом, спорт – это специфическая деятельность, отличительными чертами которой являются состязательность, специальная подготовка и стремление к максимальным достижениям.

### **1.3. Характеристика спорта высших достижений**

Спорт высших достижений (элитный спорт, большой спорт) представляет собой деятельность, направленную на достижение максимально возможных спортивных результатов, установление рекордов, победу в крупнейших соревнованиях (Олимпийские игры, чемпионаты мира и Европы). Это вершина спортивной пирамиды, где концентрируются лучшие спортсмены, используются передовые методики подготовки, применяются значительные материально-технические и финансовые ресурсы.

Спорт высших достижений подразделяется на профессиональный (спортсмены рассматривают спортивную деятельность

как основную работу и источник дохода) и любительский (спортсмены могут иметь другую профессию, но тренируются и выступают на высоком уровне, получая поддержку от государства или спонсоров). В настоящее время граница между ними становится всё более условной, поскольку даже спортсмены-любители на уровне сборных команд получают государственные стипендии и призовые.

Отличительные черты спорта высших достижений [16]:

1) ориентация на абсолютные результаты. Главная цель – победа на крупнейших соревнованиях, установление мирового или олимпийского рекорда;

2) предельные физические и психические нагрузки. Тренировочный процесс строится на грани возможностей человека, требует многолетней самоотдачи и нередко сопряжён с риском для здоровья;

3) жёсткий отбор и селекция. В спорт высших достижений попадают лишь единицы, обладающие уникальными генетическими данными и психологическими качествами;

4) высокая социальная значимость. Успехи спортсменов становятся предметом национальной гордости, инструментом мягкой силы в международных отношениях;

5) коммерциализация. Профессиональный спорт превратился в высокодоходную индустрию с многомиллионными контрактами, рекламой, трансферами.

## 1.4. Цели и задачи спорта высших достижений

Основные цели спорта высших достижений:

- 1) завоевание высших титулов и наград на международной арене;
- 2) демонстрация возможностей человека, расширение границ адаптации;
- 3) пропаганда физической культуры и спорта, создание кумиров для подражания;
- 4) развитие научно-методической базы спортивной подготовки (инновации в тренировочном процессе, фармакологии, психологии, биомеханике).

Задачи спорта высших достижений:

- 1) разработка и внедрение эффективных систем многолетней подготовки спортсменов;
- 2) обеспечение условий для подготовки сборных команд страны;
- 3) организация и проведение крупнейших международных соревнований;
- 4) борьба с допингом и обеспечение честной игры (fair play);
- 5) развитие спортивной науки и медицины.

## **1.5. Особенности подготовки спортсменов высокого класса**

Подготовка в спорте высших достижений представляет собой сложнейшую многофакторную систему, целью которой является демонстрация максимально возможных результатов в условиях жесткой конкуренции. Этот процесс коренным образом отличается от подготовки в массовом спорте или на начальных этапах спортивной карьеры. Его главные отличительные черты – предельная индивидуализация, круглогодичный цикл, использование экстремальных нагрузок и обязательное научно-методическое сопровождение. Путь от новичка до спортсмена международного уровня занимает, как правило, от 8 до 15 лет напряженной работы, и этот путь делится на четко очерченные этапы, каждый из которых имеет свои цели и задачи:

- этап начальной подготовки продолжительностью 2–3 года, на котором закладывается основа здоровья и разносторонней физической подготовленности;

- этап предварительной базовой подготовки (2–3 года), где создается прочный функциональный фундамент;

- этап специализированной базовой подготовки (2–3 года), предполагающий углубленное освоение избранного вида спорта и начало серьезной соревновательной практики;

– этап максимальной реализации индивидуальных возможностей (3–5 лет), на котором спортсмен выходит на пик своей формы и добивается главных побед;

– этап сохранения высших достижений и завершения карьеры, когда стоит задача продлить активное спортивное долголетие и подготовиться к переходу к иной деятельности.

Подготовка спортсменов высокого класса требует выполнения колоссальных по объёму и интенсивности нагрузок. Годовой объём тренировочной работы может достигать 1000–1500 часов и более, для большинства видов спорта характерен режим двух-трёх тренировок в день, 5–6 раз в неделю. Тренировочный процесс на этом уровне отличается высокой концентрацией нагрузок, когда спортсмены работают на пределе функциональных возможностей, сложной структурой годичного цикла с его делением на макроциклы, мезоциклы и микроциклы различной направленности, а также необходимостью оптимально сочетать работу над развитием выносливости, силы, скорости, техники и тактики, чтобы не допустить перетренированности [16].

Современный спорт высших достижений немислим без участия целой команды специалистов, окружающих спортсмена, что получило название комплексного научно-методического и медико-биологического сопровождения. Врачебно-физиологический контроль в виде регулярных углубленных медицинских обследований позволяет оценить состояние здоровья и функциональные возможности, а тесты с нагрузкой помогают точно дозировать интенсивность тренировок. Биохимический контроль анализов

крови и мочи отслеживает уровень гормонов и метаболитов, давая информацию о степени утомления и скорости восстановления. Психологическое сопровождение направлено на формирование устойчивости к стрессу, умение концентрироваться и расслабляться, преодолевать предстартовые состояния. Специалисты по биомеханике анализируют технику движений, выявляя резервы для её оптимизации. Важную роль играет фармакологическая поддержка и нутрициология, под которыми понимаются разрешенные средства восстановления, витамины, спортивное питание и планирование рациона в зависимости от этапа подготовки, но ни в коем случае не допинг.

Одной из ключевых форм организации подготовки спортсменов высокого класса являются учебно-тренировочные сборы – метод централизованной подготовки, когда лучшие спортсмены собираются вместе на специализированной базе. Централизованная подготовка позволяет создать условия для максимальной концентрации на тренировочном процессе, обеспечить единую методическую линию, использовать лучшую материальную базу, проводить контрольно-тренировочные старты и работать в едином режиме питания, отдыха и восстановления. Как отмечал Л. П. Матвеев, эффективная централизованная подготовка должна строиться с учётом индивидуальных особенностей, особенно на предсоревновательном этапе [16]. Примером формализации отбора на такие сборы служат критерии, утверждаемые федерациями по видам спорта, учитывающие не только занятые места, но и динамику результатов, и данные тестирования.

Участие в соревнованиях является неотъемлемой частью подготовки. Соревнования выполняют контрольную функцию, позволяя оценить эффективность тренировочного процесса; моделирующую, создавая условия, приближенные к главным стартам; тренирующую, выступая мощным стимулом для развития специальных качеств; и селекционную, служа основой для отбора в сборные команды. Количество стартов у спортсменов высокого класса может достигать 50–80 и более в год, однако важно, чтобы соревновательная практика не была чрезмерной, так как моделирование соревновательной деятельности на тренировках должно быть осторожным, чтобы не вызвать чрезмерного закисления мышц и повреждения митохондрий, что ведет к потере выносливости.

Важнейшую роль играет система отбора и спортивной ориентации, поскольку успех в спорте высших достижений лишь на 30–40 % определяется трудом и волей, остальное – генетическая предрасположенность и правильный отбор. Спортивный отбор – это не разовое мероприятие, а перманентный непрерывный процесс, длящийся на протяжении всей карьеры спортсмена, на каждом этапе которого отсеиваются менее перспективные [16]. Критерии отбора делятся на несколько групп. Морфофункциональные критерии оценивают антропометрические данные и тип телосложения: так, высокий рост и длинные конечности важны в баскетболе и гребле, мощный скелет – в тяжелой атлетике, а небольшой рост и легкий вес – в спортивной гимнастике. Физиологические критерии оценивают функциональные возможно-

сти энергосистем, например, высокий уровень максимального потребления кислорода необходим в лыжных гонках и беге на длинные дистанции, а преобладание быстрых мышечных волокон – для спринтеров и прыгунов. Психологические критерии учитывают свойства нервной системы, тип темперамента, стрессоустойчивость: уравновешенность важна в стрельбе, а высокая возбудимость и реактивность – в единоборствах. Координационные и двигательные критерии выявляют способность к освоению новых движений, чувство ритма, равновесия, что критично для фигурного катания и акробатики. Современные исследования также обращаются к генетическим маркерам, показывая перспективность использования ДНК-маркеров для раннего прогноза предрасположенности к тем или иным нагрузкам. Важно подчеркнуть, что прогноз успешности наиболее достоверен после завершения пубертатного периода, когда организм окончательно сформировался, а ранняя специализация до этого момента может быть неэффективна и даже опасна [16]. Таким образом, подготовка спортсмена высокого класса – это многолетний, строго организованный и научно обоснованный процесс, в котором успех определяется совокупностью факторов: талантом, трудом, качеством управления подготовкой и слаженной работой всей команды специалистов.

## **1.6. Противоречия и социальная значимость спорта высших достижений**

Спорт высших достижений, при всей его привлекательности, сталкивается с рядом проблем:

1. Высокий травматизм и угроза здоровью. Постоянные перегрузки приводят к хроническим заболеваниям, преждевременному износу суставов и позвоночника, проблемам сердечно-сосудистой системы.

2. Допинговые скандалы. Стремление к победе любой ценой толкает спортсменов и тренеров к использованию запрещённых препаратов, что подрывает доверие к результатам и наносит репутационный ущерб.

3. Психологические проблемы. Ранняя профессионализация, жёсткая конкуренция, жизнь в постоянном стрессе могут приводить к депрессиям, эмоциональному выгоранию.

4. Социальная незащищённость после завершения карьеры. Многие спортсмены, не имея другой профессии, с трудом адаптируются к обычной жизни.

Тем не менее социальная значимость спорта высших достижений огромна. Он служит мощным стимулом для развития массового спорта (дети хотят быть похожими на чемпионов), способствует международному диалогу (спортивная дипломатия), стимулирует научные исследования в области физиологии, медицины, педагогики.

## 1.7. Сущность массового спорта

Массовый спорт (иногда называемый «спорт для всех», «общедоступный спорт», «базовый спорт») – это часть спорта, направленная на физическое воспитание и развитие граждан через организованные и (или) самостоятельные занятия, а также участие в массовых спортивных мероприятиях. Основная цель массового спорта – не достижение рекордных результатов, а привлечение максимального количества людей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья, повышение работоспособности и организация досуга [19].

В отличие от спорта высших достижений, массовый спорт доступен людям любого возраста, пола, уровня подготовленности и состояния здоровья. Здесь отсутствует жёсткий отбор, а соревнования носят, как правило, внутригрупповой или локальный характер (соревнования трудовых коллективов, спартакиады школьников, дворовые турниры).

Массовый спорт выполняет важнейшую социальную функцию – он компенсирует дефицит двигательной активности, характерный для современного общества. По данным Всемирной организации здравоохранения, недостаточная физическая активность является четвёртым по значимости фактором риска смертности в мире [3]. Развитие массового спорта рассматривается государствами как стратегический ресурс сохранения здоровья нации.

В Российской Федерации массовый спорт регулируется Федеральным законом «О физической культуре и спорте», государственной программой «Развитие физической культуры и спорта», а также региональными и муниципальными программами. Основным исполнителем мероприятий в сфере массового спорта выступают спортивные клубы по месту жительства, фитнес-центры, школьные и студенческие секции, спортивные сооружения общего пользования.

### **Основные цели и задачи массового спорта**

Исходя из определения, можно выделить следующие цели массового спорта:

- 1) привлечение различных групп населения к регулярным занятиям спортом;
- 2) укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности;
- 3) профилактика заболеваний, обусловленных гиподинамией;
- 4) создание условий для активного досуга и отдыха;
- 5) формирование ценностей здорового образа жизни;
- 6) выявление талантливых спортсменов для последующей подготовки в спорте высших достижений (селекционная функция).

Задачи массового спорта конкретизируются в зависимости от целевой аудитории:

1. Для детей и подростков – формирование базовых двигательных навыков, привитие интереса к спорту, воспитание дисциплины, организация досуга.

2. Для молодёжи и взрослых – поддержание оптимального уровня физической формы, снятие стресса, общение, коррекция фигуры.

3. Для лиц среднего и пожилого возраста – продление активного долголетия, профилактика возрастных заболеваний, поддержание подвижности суставов и тонуса мышц.

Важно подчеркнуть, что массовый спорт не исключает соревновательной деятельности. Напротив, участие в соревнованиях (даже внутришкольных или внутрифакультетских) является сильным мотивирующим фактором. Однако эти соревнования имеют подчинённое значение по отношению к оздоровительным задачам.

## **1.8. Роль массового спорта в формировании здорового образа жизни**

Массовый спорт выступает базовым элементом здорового образа жизни (ЗОЖ). Регулярные занятия спортом оказывают комплексное положительное воздействие на организм:

1. Физиологический эффект: улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепление опорно-двигательного аппарата, нормализация обмена веществ, повышение иммунитета.

2. Психологический эффект: снижение уровня тревожности и депрессии, улучшение настроения за счёт выработки эндорфинов, повышение самооценки, развитие волевых качеств.

3. Социальный эффект: расширение круга общения, интеграция в коллектив, приобретение навыков командного взаимодействия, профилактика асоциального поведения.

Согласно данным Минспорта РФ в 2025 году доля граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, достигла 56,8 % [28]. Это результат целенаправленной государственной политики, включающей строительство доступных спортивных объектов (площадки ГТО, физкультурно-оздоровительные комплексы), проведение массовых мероприятий («Лыжня России», «Кросс наций», «День физкультурника»), внедрение комплекса ГТО.

Особое место в структуре массового спорта занимает корпоративный спорт – организация спортивных мероприятий внутри компаний и предприятий. Футбольные турниры между цехами, сдача норм ГТО становятся частью корпоративной культуры, повышая лояльность сотрудников и улучшая психологический климат в коллективе [28].

Таким образом, массовый спорт является фундаментом спортивной пирамиды, обеспечивая как оздоровление нации, так и создавая базу для отбора перспективных атлетов.

## **ГЛАВА 2. СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСОБЕННОСТИ**

### **2.1. Понятие и специфика студенческого спорта**

Студенческий спорт – это часть спорта, развиваемая в образовательных организациях высшего образования и направленная на физическое воспитание студентов, их спортивную подготовку, участие в соревнованиях различного уровня, а также формирование спортивного резерва.

Студенческий спорт занимает особое место в спортивной системе, поскольку сочетает в себе черты как массового, так и элитного спорта. С одной стороны, в вузах занимаются спортом миллионы студентов, для которых спорт – это способ поддержания здоровья, интересный досуг, возможность общения. С другой стороны, именно студенческая среда является кузницей кадров для сборных команд страны – многие олимпийские чемпионы вышли из студенческого спорта.

Специфика студенческого спорта определяется:

1) возрастными особенностями (17–25 лет) – период завершения биологического созревания, высокая обучаемость, пик развития многих физических качеств;

2) сочетанием спортивной деятельности с учебой – необходимостью совмещать интенсивные тренировки с посещением лекций, сдачей экзаменов;

3) наличием материально-технической базы вузов (спортзалы, стадионы, бассейны), доступной для студентов;

4) социальной поддержкой – предоставлением общежитий, стипендий, гибкого графика обучения для спортсменов высокого уровня.

## **2.2. Организационная структура студенческого спорта в Российской Федерации**

Управление студенческим спортом в России осуществляется на нескольких уровнях:

1. Внутривузовский уровень. Непосредственно в вузах создаются спортивные клубы (или студенческие спортивные клубы – ССК), кафедры физического воспитания, спортивные секции, сборные команды по видам спорта. Вуз самостоятельно разрабатывает календарь внутривузовских соревнований (спартакиады, первенства факультетов), обеспечивает тренировочный процесс.

2. Региональный уровень. В субъектах РФ действуют региональные студенческие спортивные лиги, советы ректоров, которые организуют соревнования между вузами региона (чемпионаты городов, областей).

3. Всероссийский уровень. Координацию студенческого спорта осуществляет Российский студенческий спортивный союз (РССС) – общероссийская общественная организация, объединяющая вузы и проводящая всероссийские соревнования (универсиады, чемпионаты среди студентов).

4. Международный уровень. Студенческий спорт представлен Международной федерацией университетского спорта (FISU), которая проводит всемирные универсиады (летние и зимние) и чемпионаты мира среди студентов по отдельным видам спорта.

### **2.3. Система студенческих соревнований**

Система соревнований в студенческом спорте многоступенчатая:

- 1) внутривузовские соревнования (первенства факультетов, курсов, первенство вуза);
- 2) межвузовские соревнования городского и регионального уровней;
- 3) всероссийские соревнования (финалы студенческой спартакиады, универсиады);
- 4) международные соревнования (универсиады, чемпионаты мира среди студентов).

Внутривузовские соревнования по видам спорта: зачетные соревнования на учебных занятиях; соревнования на первенство учебных групп, курсов, факультетов (или общежитий); на первенство вуза. На этом уровне проводятся такие спортивные соревнования, как массовые кроссы, эстафеты и др. Победители идут на межвузовские соревнования по видам спорта или комплексные спортивные мероприятия: товарищеские соревнования

между курсами, факультетами, вузами; районные, городские соревнования; областные соревнования; зональные соревнования (по территориальному или ведомственному признаку); российские студенческие соревнования.

В межвузовских соревнованиях обычно участвуют и соревнуются сильнейшие студенты-спортсмены лично или в составе сборных команд отдельных курсов, факультетов вуза. Цели подобных состязаний весьма разнообразны: от установления личных контактов до достижения спортивного наилучшего результата в соревнованиях между вузами, городами и по России. На уровне отдельных вузов по инициативе ректората и общественных организаций могут быть организованы международные спортивные встречи.

Наиболее престижным стартом для студентов являются всемирные универсиады, проводимые раз в два года под эгидой FISU. Они собирают тысячи студентов-спортсменов со всего мира и по значимости уступают лишь Олимпийским играм.

Для поощрения студентов-спортсменов в России действует система спортивных стипендий, льгот при поступлении в магистратуру/аспирантуру, предоставления специальных общежитий, гибкого посещения занятий.

## **2.4. Место спорта в образовательном пространстве вуза**

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования, дисциплина «Физическая культура и спорт» (или «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту») является обязательной для всех направлений подготовки. Однако спорт в вузе не ограничивается учебными занятиями. Он пронизывает всю внеучебную жизнь студентов, становясь важным фактором формирования корпоративной культуры и бренда университета.

Современный вуз рассматривает развитие спорта как одно из приоритетных направлений молодежной политики. Это проявляется:

- 1) в строительстве современных спортивных комплексов, стадионов, бассейнов;
- 2) создании студенческих спортивных клубов и лиг;
- 3) поддержке сборных команд, участии в универсиадах;
- 4) организации массовых спортивных праздников и спартакиад;
- 5) реализации программ «Спортивный клуб» как структурного подразделения.

Спорт в вузе выполняет ряд функций:

- 1) образовательную – формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры;
- 2) воспитательную – развитие лидерских качеств, дисциплины, ответственности;
- 3) оздоровительную – укрепление здоровья, профилактика заболеваний;
- 4) социализирующую – интеграцию студентов в коллектив, формирование социальных связей;
- 5) повышения престижа – повышение рейтинга вуза за счёт спортивных достижений.

## **2.5. Формы организации спортивной работы со студентами**

В высшем учебном заведении спортивная работа реализуется в следующих формах:

1. Учебные занятия (лекции, практические) по дисциплине «Физическая культура и спорт». Они обязательны для всех студентов на 1–3 курсах (не менее 360 часов за весь период обучения) и включают как общую физическую подготовку, так и элементы спортивных дисциплин по выбору.

2. Элективные дисциплины (по выбору) – специализированные занятия по видам спорта (футбол, волейбол, плавание, фитнес, единоборства и др.), которые студенты выбирают самостоятельно в зависимости от интересов и уровня подготовки.

3. Занятия в спортивных секциях и клубах. На базе вуза работают секции по различным видам спорта, где студенты могут тренироваться под руководством опытных тренеров, готовиться к соревнованиям.

4. Самостоятельные занятия (тренировки в свободное время, посещение тренажёрных залов, бассейнов).

5. Спортивно-массовые мероприятия: спартакиады, турниры, дни здоровья, эстафеты, праздники.

6. Участие в соревнованиях различного уровня – от факультетских до международных.

7. Работа спортивных клубов по интересам (например, клубы любителей бега, туризма, шахмат).

Эффективность спортивной работы во многом зависит от материальной базы вуза и квалификации кадров [9].

## **2.6. Влияние занятий спортом на успеваемость и здоровье студентов**

Вопрос о том, не мешает ли спорт учёбе, волнует многих студентов и преподавателей. Исследования показывают, что при рациональной организации режима дня занятия спортом не только не снижают успеваемость, но и способствуют её повышению.

Механизмы положительного влияния:

1. Улучшение мозгового кровообращения – физическая активность усиливает приток крови к головному мозгу, улучшая когнитивные функции (память, внимание, скорость мышления).

2. Снижение стресса – регулярные тренировки помогают справляться с учебной нагрузкой, уменьшают тревожность и риск депрессии.

3. Дисциплинирующий эффект – необходимость совмещать тренировки с учёбой формирует навыки тайм-менеджмента и ответственности.

4. Переключение вида деятельности – смена умственной работы на физическую является лучшей формой отдыха (эффект Сеченова).

В то же время чрезмерные нагрузки в спорте высших достижений могут приводить к переутомлению, пропускам занятий, академическим задолженностям. Поэтому для студентов-спортсменов высокого уровня в вузах предусмотрены индивидуальные учебные планы, академические отпуска на период сборов и соревнований.

## **2.7. Проблемы и перспективы развития студенческого спорта**

Несмотря на позитивные тенденции, студенческий спорт сталкивается с рядом проблем:

1. Недостаточное финансирование спортивных клубов и секций, особенно в региональных вузах.

2. Изношенность материально-технической базы – многие спортивные сооружения требуют ремонта или реконструкции.

3. Кадровый дефицит – нехватка квалифицированных тренеров, работающих со студентами.

4. Низкая мотивация части студентов к занятиям спортом (предпочтение пассивного досуга).

5. Трудности совмещения учёбы и спорта для спортсменов высокого уровня.

Перспективы развития связаны с реализацией государственной стратегии развития физической культуры и спорта до 2030 года, которая предусматривает:

1) строительство и реконструкцию студенческих спортивных объектов,

2) увеличение числа студенческих спортивных клубов и лиг,

3) поддержку проведения всероссийских и международных студенческих соревнований,

4) развитие системы студенческого спорта как составной части подготовки спортивного резерва,

5) внедрение цифровых технологий в управление студенческим спортом.

Таким образом, спорт в высшем учебном заведении является не просто обязательным предметом, а важнейшим элементом воспитания гармоничной личности, сохранения здоровья студентов и формирования кадрового потенциала страны.

В современном обществе физическая культура студентов обретает статус субкультуры. Её суть раскрывается в выполнении биологической, информационной, эстетической, коммуникативной, гедонистической, компенсаторной и ряда других, присущих

только физической культуре, функций. Наряду с этим она стала выполнять неспецифические функции социального института, помогающего будущему специалисту хорошо ориентироваться в условиях рыночной конъюнктуры. Средства физической культуры с этой целью используются для воспитания у студентов управленческой готовности, стремления к лидерству, успеху. Занятия по физическому воспитанию строятся таким образом, чтобы обеспечить максимальный профессионально-прикладной эффект при воспитании предприимчивости, оригинальности мышления, настойчивости, честолюбия, интуиции, способности идти на риск.

Структура физической культуры студентов включает три относительно самостоятельных блока: физическое воспитание, студенческий спорт и активный досуг.

Физическое воспитание является неотъемлемой составной частью обучения и профессиональной подготовки студентов. Оно направлено на укрепление здоровья, улучшение физической и профессионально-прикладной подготовленности студентов. Физическое воспитание осуществляется комплексно в тесной взаимосвязи учебных занятий, занятий в спортивных секциях, оздоровительных группах, клубах по видам спорта, а также спортивно-массовых мероприятий во внеучебное время и самостоятельных занятий студентов. Значение физического воспитания во внеучебное время в условиях интенсификации учебного процесса в вузе непрерывно повышается. Помимо решения воспитательных и образовательных задач, оно выступает и как средство по-

вышения двигательной активности, которая у значительной части студентов существенно ограничена, и как средство улучшения профессиональной подготовки, сохранения работоспособности, активного отдыха, снятия нервно-эмоционального напряжения, а также воспитания студенческого актива. Именно понимание студентом значения собственного здоровья как личностной ценности способствует повышению эффективности его занятий, связанных с двигательной активностью для укрепления здоровья во внеучебное время [9].

Сделать физическое воспитание процессом непрерывного действия даже на протяжении такого короткого отрезка времени, как суточный цикл, создать наилучшие условия для воспитания привычки к систематическим занятиям, и, следовательно, содействовать внедрению физической культуры в быт студентов – главная функция внеаудиторных форм занятий.

В отличие от учебного процесса по физическому воспитанию, который в вузах регламентирован и обеспечен основополагающими документами федерального уровня, а также государственным образовательным стандартом, внеурочная работа организовывается как самодеятельное движение.

Внеурочная деятельность носит вспомогательный и добровольный характер. С одной стороны, заниматься изучением дисциплин или иных сфер деятельности или нет – решение индивид принимает самостоятельно, исходя из собственных возможностей, способностей. С другой стороны, она позволяет отточить имеющиеся навыки, глубже познать свои возможности, повысить

уровень здоровья, эрудиции, а значит и конкурентоспособности будущего специалиста.

Занятия физической культурой могут осуществляться как в организованных формах (занятия в спортивных секциях; тренировочные занятия в спортивно-оздоровительных клубах), так и в самодеятельных формах (гигиеническая гимнастика, пешие и лыжные прогулки, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, туризм). Самыми распространенными видами спорта, доступными в рамках внеурочной деятельности выступают: волейбол, баскетбол, футбол, легкая атлетика, настольный теннис, фитнес, шейпинг, атлетическая гимнастика и пр.

Физическое воспитание студентов включает в себя следующие основные направления: общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное, гигиеническое, оздоровительно-рекреативное, лечебное.

*Общеподготовительное направление* обеспечивает всестороннюю физическую подготовку студентов и поддержание её на уровне требований государственной программы физического воспитания. Средствами выступают общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, легкая атлетика, плавание, лыжный спорт, туризм, спортивные игры и др.

*Спортивное направление* обеспечивает специализированные систематические занятия одним из видов спорта в отделениях спортивного совершенствования (секциях), а также участие в спортивных соревнованиях с целью повышения уровня спортивного мастерства.

*Профессионально-прикладное направление* способствует использованию средств физического воспитания в системе научной организации труда, а также при подготовке к работе по избранной специальности с учётом её особенностей.

*Гигиеническое направление* предусматривает использование средств физического воспитания для восстановления работоспособности и укрепления здоровья. Средствами этого направления являются утренняя гигиеническая гимнастика, закаливание, рациональный режим учебы и отдыха, питание в соответствии с требованиями гигиены, оздоровительные прогулки и др.

*Оздоровительно-рекреативное направление* предусматривает использование средств физического воспитания при организации отдыха и культурного досуга в выходные дни и в период каникул для укрепления здоровья. Средствами оздоровительно-рекреативного направления служат туристские походы, экскурсии, подвижные игры и др.

*Лечебное направление* обеспечивает восстановление здоровья в целом или отдельных функций организма, сниженных либо утраченных в результате заболеваний, травм [9].

*Студенческий спорт* представляет собой обобщенную категорию деятельности студентов в форме соревнования и подготовки к нему с целью достижения предельных результатов в избранной спортивной специализации. Это требует от студента мобилизации его резервных возможностей, проявления максимальных психофизических кондиций.

Занятия спортом выступают формой самовыражения и самоутверждения студента, определяя его образ жизни, общекультурные и социально значимые приоритеты. На передний план в спорте выдвигается стремление к успеху, поощряется стремление личности к реализации своих возможностей в рамках определённого спортивного сценария. Результатом сопряженной учебной и спортивной деятельности студентов является формирование социально значимых качеств: социальной активности, самостоятельности, уверенности в своих силах, а также честолюбия.

В сфере *активного досуга* удовлетворяются биологические потребности студентов в двигательной активности, здоровом образе жизни, получении удовольствия от занятий различными видами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Выбор студентами формы активного досуга подвержен влиянию культурных и социальных факторов, тесно взаимодействующих с индивидуальными запросами личности. В последнее время студенческая молодёжь всё больше выбирает активные виды отдыха – именно для удовлетворения потребности в движении, развития физических качеств, при этом также осознавая значимость оздоровительного воздействия физических упражнений.

Комплексное использование всех форм физического воспитания должно обеспечить включение физической культуры в образ жизни студентов, достижение оптимального уровня физической активности.

Учебно-воспитательный процесс отражает взаимосвязь учебных и внеучебных форм физкультурно-оздоровительной

и спортивной работы, с тенденцией к возрастанию роли и значимости сферы студенческого спорта (развитие системы спортивных секций, клубов, объединений по интересам). Ориентация студентов на постепенный переход от обязательных регламентированных занятий по физической культуре к индивидуальным самостоятельным занятиям является одной из важных задач всего учебного процесса по этой дисциплине.

# **ГЛАВА 3. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ**

## **3.1. Мотивация выбора физкультурно-спортивной деятельности**

Отношение студентов к физической культуре и спорту – одна из актуальных социально-педагогических проблем. Многочисленные исследования свидетельствуют о том, что физкультурно-спортивная деятельность ещё не стала для студентов потребностью, не превратилась в интерес личности.

Существуют объективные и субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения студентов в активные занятия физической культурой и спортом [17].

К объективным факторам относятся: состояние материальной базы, содержание занятий и направленность учебного процесса по физическому воспитанию, состояние здоровья занимающихся, личность преподавателя, частота проведения занятий, их продолжительность и эмоциональная окраска.

Блок мотивации образуют потребности, мотивы и цели физкультурно- спортивной деятельности.

Потребность, или ощущение человеком нужды в чем-либо,

означает нарушение равновесия с окружающей средой. Психологически это всегда связано с возникновением внутреннего напряжения, более или менее выраженного дискомфорта, от которого можно избавиться, лишь удовлетворив соответствующую нужду. Именно поэтому любая потребность пробуждает так называемую поисковую активность, направленную на поиск способа её удовлетворения.

Потребность в движении является базовой, врожденной потребностью человека и животных. У разных индивидов эта потребность выражена по-разному, что зависит как от генетических, так и социальных факторов. Так, суточная активность человека (объём локомоций) может отличаться в два-три раза в связи с генетически предопределённой потребностью в активности вообще и в движениях в частности.

Как показывают исследования учёных, любая потребность может быть удовлетворена разными способами. Человек может выбрать любой способ из тех, которые он знает, но реально сфера его выбора лимитирована конкретными условиями жизни. Иногда сами жизненные обстоятельства подталкивают к выбору определённого пути. И тогда выбор происходит как бы сам собой, без ясного осознания процесса. Часто именно так, спонтанно, происходит выбор физкультурно-оздоровительной деятельности как способа удовлетворения сначала, может быть, только одной, а затем – целого комплекса потребностей.

Мотивация физкультурно-спортивной деятельности вытекает из различных потребностей. Г. Д. Горбунов включает в этот комплекс следующие потребности: потребность в деятельности,

активности, потребность в движении, потребность в реализации рефлексов цели и свободы, потребность в соперничестве, соревновании, самоутверждении, потребность быть в группе, общаться, потребность в новых впечатлениях, потребность выполнения обязанностей и потребность в физкультурной деятельности [8].

Мотив – побуждение к определённому виду активности, к удовлетворению потребности определённым способом. Если потребность является источником активности, то мотивы придают этой активности определённое направление и удерживают человека в рамках данного пути. Мотивы позволяют понять, почему именно ставятся те или иные цели, развивается неугасимое стремление к их достижению. Для физкультурно-спортивной деятельности характерно большое разнообразие мотивов. Это вполне объяснимо физическим и психическим напряжением, и человек должен знать, во имя чего он напрягается [17].

Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью организованной двигательной активности (физической тренировки) помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье. Если мотивы, побуждающие к самостоятельным занятиям, сформировались, то определяется цель занятий; ею может быть: активный отдых, укрепление здоровья, повышение уровня физического развития и физической подготовленности, выполнение различных тестов, достижение спортивных результатов.

### **3.1.1. Классификация мотивов физкультурно-спортивной деятельности**

Мотивация к физической активности – особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности.

Существуют различные мотивы физкультурно-спортивной деятельности. В первую очередь, мотивацию можно разделить на кратковременную и долговременную.

Кратковременную мотивацию можно понимать как первоначальный эмоциональный толчок, который побуждает человека начать занятия физической культурой и поменять свой образ жизни. Причины такого толчка, как правило, являются сугубо личными и могут быть связаны с какими-то событиями или личностными особенностями. Основная особенность кратковременной мотивации заключается в том, что она представляет лишь ежеминутное желание, идею, связанную во многом с настроением. Такая мотивация может быть использована только для того, чтобы начать изменение образа жизни. Со временем она иссякнет, и желание отдавать себя тренировкам пойдет на спад.

Для регулярных занятий физической культурой необходима долговременная мотивация, которая позволит тренирующемуся сохранить желание заниматься и не бросать, сделать тренировки своей привычкой.

Долговременную мотивацию можно рассматривать как совокупность нескольких факторов, позволяющих тренирующемуся заниматься физическими упражнениями с комфортом и получать

удовольствие от процесса. Само занятие должно быть, в первую очередь, качественным. Одним из самых важных критериев качественного занятия физической культурой является грамотное построение плана занятий. Они не должны быть единообразными, а должны включать в себя выполнение различных упражнений, чтобы не возникала как физическая, так и психическая усталость. Программа каждого занятия должна учитывать индивидуальные потребности занимающегося, связанные с его способностями к выполнению того или иного упражнения и физическим состоянием.

Помимо интереса к занятию, для долговременной мотивации человек должен иметь также и цель, мотивы для тренировок. Такие мотивы можно разделить на две подгруппы: физиологические и психологические.

*К физиологическим мотивам* относятся все мотивы, связанные с улучшением физиологических качеств тела.

1. Эстетические мотивы: желание улучшить свой внешний вид, выглядеть красиво и производить впечатление на окружающих. Является самой популярной мотивацией среди молодёжи.

2. Оздоровительные мотивы: желание укрепить иммунитет и здоровье, поддерживать свой организм в тонусе. Как правило, такая мотивация направляет человека на тренировки, связанные с легкими, но постоянными нагрузками, которые способствуют развитию и укреплению внутренних систем организма.

3. Познавательно-развивающие мотивы: желание познать свое тело, раскрыть свой потенциал и развивать такие свои физические качества, как работоспособность, энергичность, подвиж-

ность, гибкость, скорость, силу, выносливость.

К *психологическим мотивам* относятся мотивы, связанные с интересами и желаниями тренирующегося как личности.

1. Соревновательно-конкурентные мотивы: желание быть лучше других в каких-то конкретных аспектах или каком-то конкретном виде упражнений или спорта. Такие мотивы напрямую связаны с желанием быть высоко оцененным, выделяться среди других, быть особенным, лучшим, войти в историю. По сути, благодаря такой мотивации и зародился профессиональный спорт в современном его понимании.

Соревновательно-конкурентные мотивы являются основными для профессиональных спортсменов и мотивируют их доводить свои физиологические и психологические качества до совершенства. Тем не менее такие мотивы могут использоваться и на обычных групповых занятиях физической культурой у школьников или студентов, но являются скорее индивидуальными, так как приоритетны далеко не для каждого.

2. Коммуникативные мотивы: связаны с получением удовольствия от групповых занятий физической культурой и возможности видеться и общаться со своими друзьями и тренерами.

Психологически значимые мотивы: связаны с получением удовольствия не от достижения результата, а от самого процесса. Это может быть желание простого удовлетворения потребностей в двигательной активности. Или же желание психологической разгрузки: при тренировке мысли и эмоции человека нейтрализуются, это помогает многим сбросить нервы, отдохнуть от посто-

янных психологических нагрузок и на некоторое время отвлечься от проблем. Также, к таким мотивам можно отнести желание постоянно развивать себя как личность: желание стать более дисциплинированным, настойчивым, самоуверенным, самоорганизованным.

3. Административные мотивы: условия, требующие от тренирующегося занятий физической культурой и достижения каких-либо конкретных результатов. Это, как правило, относится к школьным и студенческим занятиям физической культурой, где незаинтересованных в спорте обучающихся необходимо дополнительно мотивировать. Суть такой мотивации заключается в том, что за занятия и достижение конкретных результатов обучающиеся получают зачет или оценку.

Как показывает анализ литературных источников, на протяжении физкультурно-спортивной деятельности роль конкретных мотивов в стимулировании активности занимающегося меняется, и для каждого этапа физкультурной карьеры характерны свои доминирующие мотивы.

Так Е. П. Ильин [10] отмечает, что первоначальными причинами занятий физкультурно-спортивной деятельностью (независимо от вида деятельности) могут быть:

- стремление к самосовершенствованию,
- стремление к самовыражению и самоутверждению,
- социальные установки,
- удовлетворение духовных и материальных потребностей.

Каждая из перечисленных причин имеет для конкретного

человека большую или меньшую действенность в связи с его ценностными ориентациями.

Американский психолог Б. Дж. Кретти [13] среди мотивов, побуждающих заниматься спортом, выделяет:

- стремление к совершенству,
- повышение социального статуса,
- получение материальных поощрений.

Общественный мотив характеризуется осознанностью общественной значимости физкультурно-оздоровительной деятельности. Занимающиеся с доминированием этого мотива ставят перед собой высокие перспективные цели, они увлечены занятиями физической культурой. Мотив самоутверждения характеризуется чрезмерной ориентацией занимающихся на оценку достижения желаемых ими результатов.

Следует отметить, что при психологическом обеспечении физкультурно-спортивной деятельности важно учитывать и тот и другой мотивы. Успешное воспитание этих мотивов у занимающегося и достижение им желаемых результатов возможно только при правильном соотношении общественного и индивидуального мотивов. Анализ практики показывает, что пренебрежение одним из них, игнорирование того или иного мотива одинаково приводит к негативным результатам.

Результаты практических исследований, проведенных психологами, показывают, что контакт с противниками или партнёрами также является важной мотивационной особенностью избранного вида физкультурно- спортивной деятельности. Разли-

чают три основные разновидности контактов: непосредственные (в единоборствах, регби и др.), опосредованные (волейбол, футбол, сквош, шахматы, теннис и др.) и условные (плавание, аэробика и др.).

Итак, если мотивы определяют выбор пути, направление движения, то цели – насколько далеко человек намерен пройти по данному пути. В психологии цель определяется как образ предполагаемого результата деятельности, того, к чему человек хочет прийти к концу деятельности или конкретного её этапа. Поэтому цели – это своеобразные вехи, которые человек мысленно выстраивает на своем пути, на протяжении занятиями спортом и физической культурой (ФК). Трудность достижения этих целей тесно связана с уровнем притязаний личности, то есть её склонностью вообще выбирать легкодостижимые или труднодостижимые цели.

Многие исследователи мотивации, связанной с занятиями физической культурой: А. Пилоян, Б. Д. Кретти, Ю. Ю. Палайма, А. Ц. Пуни и др., – отмечают разную степень осознанности трёх её слагаемых. Потребности и мотивы могут быть неосознанными, полуосознанными или осознанными. Цели же всегда осознаваемы и являются итогом мысленной работы, в процессе которой человек пытается в идеальной форме разрешить противоречие между требованиями физкультурно-спортивной деятельности, её конкретными условиями, с одной стороны, и собственными возможностями, способностями адаптироваться к этим условиям и требованиям – с другой. Поэтому цель выступает в качестве ре-

гулятора активности, влияя на выбор конкретных средств достижения желаемого результата [22].

Следовательно, блок мотивации выполняет в структуре физкультурно- спортивной деятельности следующие функции:

- является пусковым механизмом деятельности;
- поддерживает необходимый уровень активности в процессе физкультурно-спортивной деятельности;
- регулирует содержание активности, использование различных средств деятельности для достижения желаемых результатов.

### **3.1.2. Принципы выбора физической активности**

Процесс выбора вида спорта для активного отдыха является сугубо индивидуальным. Ошибка на этом этапе (например, выбор модного, но неподходящего вида активности) ведёт к быстрой потере интереса и прекращению занятий. Специалисты в области спортивной медицины и психологии физической культуры выделяют несколько ключевых факторов, которые необходимо учитывать.

1. Оценка состояния здоровья (медицинский аспект). Это первый и самый важный шаг. Перед началом любых занятий необходима консультация врача для выявления возможных противопоказаний. Например, бег не рекомендуется людям с заболеваниями коленных суставов и позвоночника; им лучше выбрать плавание или велосипед. При варикозном расширении вен пока-

заны упражнения в воде и ходьба. Людям с гипертонией на начальных этапах подходит скандинавская ходьба с контролем пульса [20].

## 2. Оценка уровня физической подготовленности.

Для новичков, которые «последний раз занимались физкультурой в школе», недопустимо начинать с интенсивных тренировок (кроссфит, интервальный бег). Начальный уровень требует адаптационного периода. Простым тестом на готовность может служить способность подняться пешком на 3–4 этаж без одышки или сделать 10 приседаний [20]. При низком уровне подготовки стартовать следует с ходьбы, плавания или легких занятий на велотренажере.

## 3. Определение целей.

Разные люди ищут в занятиях разное:

- Для профилактики заболеваний и повышения тонуса оптимальны аэробные нагрузки умеренной интенсивности (ходьба, плавание, легкий бег).
- Для снижения веса эффективны аэробные нагрузки средней и высокой интенсивности (бег, сайклинг, интервальные тренировки).
- Для снятия стресса и расслабления лучше всего подходят йога, пилатес, плавание, прогулки на природе.
- Для общения и эмоциональной разрядки – командные игры и танцы.

## 4. Учёт темперамента и психотипа.

Этот фактор часто недооценивают, хотя он является ключевым для формирования устойчивой привычки.

- Сангвиники (общительные, энергичные) лучше всего чувствуют себя в командных видах спорта и групповых программах (футбол, волейбол, групповой фитнес).

- Флегматики (спокойные, усидчивые) предпочитают размеренную, методичную активность. Им подойдут бег трусцой, плавание, скандинавская ходьба, велопрогулки.

- Холерики (вспыльчивые, с высокой нервной возбудимостью) нуждаются в активном выходе энергии. Им рекомендованы единоборства, интенсивный фитнес, теннис, спринтерский бег.

- Меланхолики (чувствительные, ранимые) часто выбирают индивидуальные виды спорта, где можно сосредоточиться на себе, – йогу, растяжку, верховую езду [8].

#### 5. Учёт биоритмов.

Жаворонкам легче встать пораньше и сделать зарядку или пробежку до работы. Совам не стоит мучить себя утренними нагрузками; им лучше планировать тренировки на вторую половину дня [8].

Соблюдение этих принципов позволяет превратить физическую активность из обязанности в удовольствие, встроенное в повседневную жизнь.

## 3.2. Структура построения занятий по физической культуре

Каждое тренировочное занятие должно состоять из трёх частей: подготовительной (разминки), основной и заключительной [29].

*Подготовительная (разминка) часть* делится на две части: общеразогревающую и специальную. Общеразогревающая часть состоит из ходьбы (2–3 мин), медленного бега (женщины – 6–8 мин, мужчины – 8–12 мин), общеразвивающих гимнастических упражнений на все группы мышц. Упражнения рекомендуется начинать с мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать упражнения для ног. После упражнений силового характера и на растягивание следует выполнять упражнения на расслабление.

Специальная часть разминки преследует цель подготовить к основной части занятий те или иные мышечные группы и обеспечить 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.

Например, в занятии по тренировке в беге на 100 м специальная разминка может состоять из семенящего бега на 30–40 м,

бега с высоким подниманием бедра на 30–40 м, бега прыжковыми шагами на 20–30 м, бега с ускорением на 30–60 м. Каждое упражнение повторяется 2–3 раза. Если в тренировке запланировано два и более вида занятий, например, бег на 100 м и толкание ядра, то перед началом каждого вида необходимо сделать специальную разминку. В данном случае перед выполнением толкания ядра необходимо проделать несколько упражнений для рук, плечевого пояса и туловища, имитационные упражнения без ядра, с небольшими отягощениями (камни, мячи) и с самим ядром.

**В основной части** изучаются спортивная техника и тактика, осуществляется тренировка, развитие физических и волевых качеств. При выполнении упражнений в основной части занятия необходимо придерживаться следующей наиболее целесообразной последовательности: сразу же после разминки выполняются упражнения, направленные на изучение и совершенствование техники движений и на быстроту, затем упражнения для развития силы и в конце основной части занятия – упражнения для развития выносливости.

Основная часть занятий бывает простой и сложной. Простая характеризуется однотипной деятельностью (например, кроссовый бег на 4 000–5 000 м, двусторонняя игра в баскетбол, футбол). В сложной части применяются разнородные упражнения, требующие иногда дополнительной специальной разминки (например, при переходе от прыжков к силовым упражнениям).

**В заключительной части** постепенно снижается функциональная активность занимающегося и организм приводится

в сравнительно спокойное состояние. Это достигается с помощью медленного бега (3–8 мин), переходящего в ходьбу (2–6 мин), и упражнений на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые обеспечивают постепенное снижение тренировочной нагрузки. При необходимости в заключительной части проводится анализ проделанной работы, определяются задания для самостоятельной подготовки и др.

При тренировочных занятиях продолжительностью 60–90 мин можно ориентироваться на следующее распределение времени по частям занятий: подготовительная – 15–20 мин, основная – 30–40 мин, заключительная – 5–10 минут [29].

### **3.3. Правила подбора упражнений**

Физкультурно-оздоровительная тренировка имеет определённые отличия от тренировки спортивной. Если спортивная тренировка предусматривает использование физических нагрузок в целях достижения максимальных результатов в избранном виде спорта, то оздоровительная – в целях сохранения и укрепления здоровья.

В зависимости от задач, которые ставит перед собой занимающийся, различные системы физических упражнений могут целенаправленно использоваться:

1. Для развития основных физических качеств:

– для развития силы применяются упражнения с отягощениями (собственный вес тела, с резиновыми амортизаторами,

с эспандером, отягощения малого, среднего и большого веса, упражнения на тренажерах); атлетическая гимнастика; тяжелая атлетика; гиревой спорт;

– для развития быстроты движений используются различные упражнения с ускорением, спринтерские дистанции в легкой атлетике (100, 200 м), конькобежном спорте;

– для развития ловкости большое значение имеет разучивание новых сложных движений, а также упражнения спортивной и художественной гимнастики, акробатики, аэробики, прыжки на батуте, спортивные различные игры;

– для развития гибкости рекомендуется выполнять различные гимнастические упражнения для всех частей тела с максимальной амплитудой: активные (за счёт собственных усилий) и пассивные (за счёт внешних усилий), с помощью партнёра или с использованием отягощений;

– для развития выносливости используются все циклические виды спорта, нагрузка в которых продолжается от 6 до 30 мин и более. Например, спортивная ходьба, лыжные гонки, бег на средние и длинные дистанции, плавание и т. д.

2. Для освоения жизненно необходимых навыков используются ходьба, бег, плавание, передвижение на лыжах, ритмическая гимнастика.

3. Для воспитания волевых качеств необходимо во время занятий добиваться выполнения тренировочных планов, преодолевать вводимые в занятия усложнения, применять элементы соревнований.

4. На формирование различных психофизических и специальных прикладных физических качеств можно воздействовать с помощью направленного подбора средств физической культуры:

– устойчивость к низким температурам вырабатывается при занятиях зимними видами спорта на открытом воздухе;

– устойчивость к гипоксии вырабатывается при занятиях циклическими видами спорта на средние и длинные дистанции;

– устойчивость к работе на высоте вырабатывается при занятиях спортивной гимнастикой, акробатикой, прыжками на батуте;

– устойчивость к длительной концентрации внимания вырабатывается при занятиях пулевой стрельбой, стрельбой из лука, шахматами и шашками;

– устойчивость к распределенному вниманию вырабатывается при занятиях футболом, волейболом, баскетболом.

Основная направленность оздоровительной физической культуры – повышение функциональных возможностей организма и физической подготовленности. Однако, чтобы добиться выраженного оздоровительного эффекта, физические упражнения должны сопровождаться значительным расходом энергии и давать длительную равномерную нагрузку системам дыхания и кровообращения, обеспечивающим доставку кислорода тканям, т. е. иметь выраженную аэробную направленность.

Эффективность физических упражнений оздоровительной направленности определяется периодичностью и длительностью занятий, интенсивностью и характером используемых средств,

режимом работы и отдыха, использованием закаливающих процедур

Для того чтобы физкультурные занятия с оздоровительной направленностью оказывали на человека только положительное влияние, необходимо соблюдать ряд методических правил:

1. Постепенное увеличение интенсивности и длительности нагрузок. Постепенно наращивать нагрузку, не перегружая организм, а наоборот, давая ему возможность адаптироваться, справляться с всё более длительными и сложными заданиями, можно следующими способами:

- увеличением частоты занятий;
- увеличением продолжительности занятий;
- увеличением моторной плотности занятий. На первых занятиях она равна примерно 45–50 %, по мере приспособления организма к физическим нагрузкам может достигать 70–75 % общего времени занятий;
- увеличением интенсивности занятий, темпа, в котором выполняются физические упражнения;
- постепенным расширением средств, используемых на тренировке, с тем, чтобы оказывать воздействие на различные мышечные группы, на все суставы и функциональные системы организма;
- увеличением сложности и амплитуды движений;
- правильным построением занятий. В зависимости от самочувствия, погоды, степени подготовленности занимающихся можно увеличить или уменьшить подготовительную, основную и заключительную части занятий.

2. Разнообразии применяемых средств. Для качественного разнообразия физических нагрузок достаточно всего 7–12 упражнений, воздействующих на все мышечные группы. Эффективными средствами разносторонней тренировки, включающими в работу большое количество мышц, являются бег, ходьба на лыжах, плавание, аэробика и др. В содержание оздоровительной тренировки должны включаться упражнения на выносливость (бег в медленном и среднем темпе), силовые упражнения для крупных мышечных групп (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, приседания, поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической стенке и т. д.), упражнения для суставов, позвоночника, рук и ног, а также упражнения с изменением положения тела (разные исходные положения), упражнения с предметами (мячи, обручи, гантели и т. д.).

3. Регулярные систематические занятия. Систематические занятия физическими упражнениями оказывают оздоровительное воздействие на все органы и системы организма.

4. Осуществление регулярного контроля за физическими нагрузками.

Содержанием типового физкультурного занятия являются основные движения. Именно основные движения определяют педагогическую направленность занятия. В соответствии с двигательными характеристиками самого трудного (технически сложного или нового) основного движения подбирается комплекс общеразвивающих упражнений, призванный обеспечить не только общую, но и специальную подготовку определённых групп

мышц. Основные движения и следующая за ними подвижная игра должны согласовываться по двигательному содержанию и доминирующим физическим качествам.

Для того чтобы занятие было наиболее эффективным, необходимо соблюдать правила подбора упражнений:

1. Комплексы упражнений должны составляться с учётом тех задач, которые ставятся перед данными занятиями на ближайшее время и более длительные периоды.

2. При составлении комплексов необходимо учитывать место, время проведения занятий, а также возраст, пол, уровень физической и технической подготовленности занимающихся.

3. Упражнения следует подбирать так, чтобы они оказывали разностороннее воздействие на занимающихся и обеспечивали развитие основных физических качеств, способствовали формированию правильной осанки.

4. Для удобства подсчёта и музыкального сопровождения каждое упражнение следует составлять и выполнять на 2, 4, 8, 16, 32... счётов.

5. Упражнениям на развитие силы должны предшествовать упражнениям на растягивание. Такая последовательность обеспечивает разогревание организма и избавляет от возможных травм (растяжений).

6. Следует чередовать упражнения на силу, растягивание, расслабление, упражнения в быстром темпе и медленном.

7. Упражнения на развитие силы следует повторять до ощущения усталости, а упражнения на растягивание – до ощущения незначительной боли.

### **3.4. Дозировка физических нагрузок на занятиях**

Физические упражнения не принесут желаемого эффекта, если нагрузка недостаточна. Чрезмерная по интенсивности нагрузка может вызвать в организме явление перенапряжения. В связи с этим возникает необходимость определить оптимальный уровень интенсивности занятий для каждого, кто занимается самостоятельно. Для этого необходимо определить исходный уровень функционального состояния организма перед началом занятий и затем в процессе занятий контролировать изменение показателей [29].

Дозировка физических упражнений, т. е. увеличение или уменьшение их интенсивности, обеспечивается:

- изменением исходных положений (например, наклоны туловища вперёд с доставанием руками пола, не сгибая ног в коленях, легче делать из исходного положения ноги врозь и труднее делать из исходного положения ноги вместе);
- изменением амплитуды движений (с увеличением амплитуды нагрузка на организм возрастает);
- ускорением или замедлением темпа (в циклических упражнениях, например, большую нагрузку дает быстрый темп, а в силовых – медленный темп);
- увеличением или уменьшением числа повторений упражнений (чем большее число раз повторяется упражнение, тем больше нагрузка);

– включением в работу большего или меньшего числа мышечных групп (чем больше мышц участвует в работе, тем значительнее физическая нагрузка);

– увеличением или сокращением пауз для отдыха (более продолжительный отдых способствует более полному восстановлению организма).

По характеру паузы отдыха могут быть пассивными и активными. При активных паузах, когда выполняются легкие упражнения разгрузочного характера или упражнения на расслабление, восстановительный эффект увеличивается. При сокращении пауз для отдыха (когда организм не полностью восстанавливается, нагрузка на организм увеличивается).

Тренировочные нагрузки характеризуются рядом физических и физиологических показателей. К физическим показателям нагрузки относятся: интенсивность и объём, скорость и темп движений, продолжительность, число повторений. К физиологическим параметрам относятся: увеличение частоты сердечных сокращений (ЧСС), ударного объёма крови, минутного объёма крови [20].

### **3.4.1. Граница интенсивности физической нагрузки**

Решающим условием обеспечения оптимального оздоровительного эффекта при использовании физических упражнений является соответствие величины нагрузок функциональным воз-

возможностям организма. Существуют следующие способы регламентации нагрузок:

1) по относительной мощности (% к МПК, % к  $PWC_{max}$ ). При оздоровительной тренировке диапазон рекомендуемой мощности колеблется в довольно широких пределах и составляет 40–90 % МПК. Наиболее рациональной является интенсивность 60–70 % МПК;

2) по абсолютным и относительным значениям числа повторений упражнений (количество повторений, % к максимальному числу повторений);

3) по величине физиологических параметров (ЧСС, энергетические затраты).

Регламентация нагрузок с учётом уровня максимального потребления кислорода или максимальной работоспособности весьма затруднительна в условиях использования массовых форм физической культуры. Поэтому в практике нагрузки чаще дозируют по ЧСС.

Во время занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью сердце должно работать с определённой нагрузкой, обеспечивающей безопасный уровень для выполнения непрерывных упражнений. Задавая физическую нагрузку по пульсу, можно дозировать величину физиологических сдвигов, к которым должна привести тренировка. Это несравненно более объективно, чем дозирование физической нагрузки по объёму и интенсивности выполняемых упражнений.

Хорошо известно, что одна и та же нагрузка может вызвать неодинаковое увеличение частоты сердечных сокращений у раз-

ных людей, и если для одного эта нагрузка окажется недостаточной, то у другого вызовет перенапряжение.

Наиболее эффективны тренировки с оздоровительной направленностью при нагрузках, которые повышают ЧСС от 100 до 170–180 уд/мин в зависимости от возраста и состояния здоровья человека. Для проведения контроля за интенсивностью нагрузки каждому занимающемуся необходимо знать свою нижнюю и верхнюю границу пульса, а также оптимальную для себя величину колебания ЧСС [34].

Нижняя граница пульса определяется по формуле:

$$220 - \text{возраст (в годах)} \times 0,6.$$

Верхняя граница пульса определяется по формуле:

$$220 - \text{возраст (в годах)} \times 0,7.$$

Исследованиями установлено, что для разного возраста минимальная интенсивность по ЧСС, которую дает тренировочный эффект, различна (табл. 2).

Таблица 2 – Рекомендуемая частота сердечных сокращений при занятиях физкультурой для людей разного возраста и состояния здоровья (уд/мин) [21]

Возраст, лет	Состояние здоровья	
	без нарушений	с нарушениями
18–35	120–180	110–150
35–60	100–150	100–130
60–75	100–130	90–110

Чем выше частота пульса, тем выше тренировочный эффект. Установлено, что для каждой возрастной группы людей существует наиболее благоприятный режим тренировок, характеризующийся определённым диапазоном верхнего и нижнего предела сердечных сокращений (табл. 3).

Таблица 3 – Оптимальные величины ЧЧС (уд/мин) во время занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности [21]

Возраст (лет)	Величина ЧСС, уд/мин		
	Уровень физической подготовленности		
	Низкий	Средний	Хороший
10–25	120	140	160
26–30	116	136	155
31–35	113	132	150
36–40	109	127	146
41–45	106	123	141
46–50	103	120	137

При физической нагрузке, при которой наблюдается минимальный тренировочный эффект для лиц молодого возраста (18–30 лет), минимальной считается частота пульса 110 уд/мин. Однако при такой частоте пульса необходимо значительно дольше выполнять физические нагрузки, чем при более высоком пульсе (табл. 4).

Таблица 4 – Рекомендуемое время занятий в зависимости от частоты пульса [21]

Частота пульса, уд/мин	Время занятий, мин
110	180
120	90
130	45
140	20
150	10

Колебания ЧСС очень индивидуальны, однако можно считать, что ЧСС 120–130 уд/мин является зоной тренировки для новичков. У пожилых ослабленных людей или людей, имеющих отклонения в деятельности сердечно-сосудистой системы, пульс во время занятий не должен превышать 120 уд/мин. Тренировка при ЧСС 130–140 уд/мин обеспечивает развитие общей выносливости у начинающих и её поддержание у более подготовленных. После 30 лет доводить пульс до 180 уд/мин могут лишь люди, регулярно занимающиеся физическими упражнениями. Максимальный тренировочный эффект для развития аэробных возможностей и общей выносливости наблюдается во время тренировки при ЧСС от 144 до 156 уд/мин.

Решающим условием обеспечения оптимального оздоровительного эффекта при использовании физических упражнений является соответствие величины нагрузок функциональным возможностям организма и уровнем физической подготовленности.

Кроме того, физическую нагрузку необходимо дозировать в соответствии с энергетическими затратами. Специалисты считают, что для получения желаемых результатов минимальный расход энергии во время занятий должен составлять 300–500 ккал. Оздоровительные программы, предлагающие меньший калорийный расход, оказываются неэффективными или почти неэффективными. Для того чтобы оставаться здоровым, каждый человек должен ежедневно расходовать (сверх основного обмена) за счёт мышечных усилий не менее 1 200–2 000 ккал.

Выбор количества занятий в неделю зависит от поставленных целей занятий. Общие рекомендации таковы: для поддержания физического состояния на достигнутом уровне достаточно заниматься 2 раза в неделю по 1–1,5 часа. Для его повышения – три раза в неделю, а для достижения заметных результатов – 4–5 раз в неделю.

По данным Российского научно-исследовательского института физической культуры рекомендуется следующий недельный объём двигательной активности для людей разного возраста (часов в неделю):

- дошкольники – 21–28 ч;
- школьники – 14–21 ч;
- студенты – 10–14 ч;
- лицам старшего возраста – 6–10 ч.

### **3.5. Методика составления программ занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности**

Общая программа практических занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности представляет собой, как правило, лишь часть общего плана укрепления здоровья. Ввиду значительных индивидуальных различий в способности выполнять физическую нагрузку даже между людьми одного возраста и одинакового телосложения, каждая программа должна быть строго индивидуальной и основываться на результатах физиологических, медицинских и педагогических тестов, а также индивидуальных потребностей и интересах.

Общая программа занятий физическими упражнениями оздоровительными целями должна включать следующие разделы:

- выбор физических упражнений или видов спорта;
- разминку и упражнения на растягивание;
- упражнения на развитие выносливости;
- упражнения, направленные на развитие гибкости;
- упражнения, направленные на развитие силовых способностей;
- заминку и упражнения на растягивание, выполняемые в конце занятия;
- рекреационные виды деятельности.

Рассмотрим в отдельности каждый из этих компонентов.

### *Выбор физических упражнений или видов спорта*

Организовывать физическую тренировку с оздоровительной направленностью можно с использованием многих упражнений, хотя задача оздоровления будет решаться по-разному при различном подборе их. Поэтому важно определить принципиальные различия их воздействия на морфофункциональное состояние организма. Физические упражнения могут быть аэробными, анаэробными, силовыми, скоростно-силовыми, развивающими гибкость, координацию движений и т. д. Наибольшим же оздоровительным эффектом обладают аэробные, силовые упражнения и упражнения, развивающие гибкость. При этом для получения оздоровительного эффекта необходимо:

- а) участие в работе больших мышечных групп;
- б) возможность продолжительного выполнения упражнений;
- в) ритмический характер мышечной деятельности;
- г) энергообеспечение работы мышц в основном за счёт аэробных процессов.

### *Разминка и упражнения на растягивание*

Тренировочные занятия должны начинаться с выполнения упражнений небольшой интенсивности, а также упражнений на растягивание. Такая разминка повышает ЧСС и частоту дыхания, подготавливая сердце, кровеносные сосуды, легкие и мышцы к последующей более интенсивной мышечной деятельности. Эффективная разминка также снижает степень болезненных ощущений в области мышц и суставов, которые могут возникать

в первое время после начала занятий, а также снижает вероятность получения травм.

### *Тренировка выносливости*

Чаще всего профилактико-оздоровительный эффект физической тренировки связывают с применением упражнений умеренной (аэробной направленности) интенсивности. К ним может быть отнесен широкий класс циклических (бег, плавание, велоспорт, гребля и др.) и ациклических (танцы, спортивные игры и др.) видов упражнений, в которых энергообеспечение производится, в основном, аэробным путем. Циклические упражнения вовлекают в работу наиболее крупные мышечные группы ( $1/5-1/2$  и более мышечного массива), требующие значительного количества кислорода, и поэтому развивают преимущественно сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Хорошее состояние этих систем составляет основу здоровья человека.

### *Силовая подготовка*

Силовые упражнения также широко рекомендуется использовать в оздоровительной физической тренировке. Существуют целые системы, построенные в основном на применении силовых действий. Целью оздоровительной силовой тренировки является улучшение здоровья и самочувствия занимающихся, повышение силы, увеличение или уменьшение веса тела, снижение жировых запасов, улучшение осанки и т. д. Движения выполняются медленно, плавно. Основная цель таких упражнений – накопление в мышце метаболитов и биологически активных веществ. В результате систематических силовых тренировок в организме происходят следующие изменения:

1. Увеличивается сила и выносливость мышц, формируется желаемая человеком фигура.

2. Улучшается деятельность сердечно-сосудистой системы, в частности, совершенствуются сосудистые реакции, улучшается микроциркуляция крови.

3. Нормализуется работа внутренних органов.

4. Наблюдается долговременная психическая и нервно-мышечная релаксация.

Планируя силовые тренировочные нагрузки, необходимо, в первую очередь, определить, какие мышечные группы необходимо тренировать, а затем подобрать соответствующие упражнения и величину сопротивления (нагрузки).

*Заминка и упражнения на растягивание, выполняемые в конце тренировочного занятия*

Каждое тренировочное занятие должно завершаться выполнением заминки. Это проявляется в снижении интенсивности мышечной деятельности в последние минуты занятия. Резкое прекращение выполнения упражнений может привести к аккумуляции крови в ногах, головокружению и иногда даже к потере сознания. По окончании тренировочного занятия рекомендуется также выполнять упражнения на растягивание, что способствует увеличению гибкости.

*Рекреационные виды деятельности*

Рекреационные виды деятельности играют важную роль в любой программе физических упражнений. К рекреационным видам деятельности относятся различные виды массажа, водные,

солнечные процедуры, сауны, физиотерапевтические процедуры. При планировании программ тренировочных занятий необходимо соблюдать следующие методические правила:

1. Постепенность наращивания интенсивности и длительности физических нагрузок. При низкой исходной тренированности добавления должны составлять 3–5 % в день по отношению к достигнутому уровню, а после достижения высоких показателей – меньше. Постепенно увеличивать нагрузку, можно следующими способами:

- увеличением частоты занятий;
- увеличением продолжительности занятий;
- увеличением плотности занятий, т. е. времени, используемого на занятии непосредственно на выполнение физических упражнений. На первых занятиях она равна примерно 45–50 %, по мере приспособления организма к физическим нагрузкам она может достигнуть 70–75 % общего времени занятий;
- увеличением интенсивности занятий, темпа выполнения физических упражнений;
- постепенным расширением средств, используемых на тренировке, с тем чтобы оказывать воздействие на различные мышечные группы, на все суставы и внутренние органы;
- увеличением сложности и амплитуды движений;
- правильным построением занятий. В зависимости от самочувствия, погоды, степени подготовленности занимающихся можно увеличить или уменьшить разминку, основную и заключительную части занятий.

2. Разнообразии применяемых средств. Для качественного разнообразия физических нагрузок достаточно всего 7–12 упражнений, существенно отличающихся друг от друга. Эффективными средствами разносторонней тренировки, включающими в работу большое количество мышц, являются бег, ходьба на лыжах, плавание, ритмическая гимнастика и др.

3. Систематичность (регулярность) занятий. Физические упражнения оказывают оздоровительное воздействие на организм человека только при их систематическом выполнении. Регулярная двигательная активность вызывает ряд эффектов, ведущих к совершенствованию адаптационно-регуляторных механизмов организма человека.

### **3.6. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями**

Занятия физическими упражнениями и спортом оказывают на организм человека разное воздействие. Но только правильно организованные занятия с соблюдением принципов спортивной тренировки под наблюдением преподавателя и врача укрепляют здоровье, улучшают физическую подготовленность и повышают работоспособность организма человека, способствуют росту спортивного мастерства. Исключить отрицательное воздействие занятий физическими упражнениями и спортом на здоровье призваны мероприятия врачебного контроля и самоконтроля зани-

мающихся, осуществляемые путем наблюдения за происходящими в организме изменениями в процессе занятий.

К основным видам диагностики относят: врачебный контроль, педагогический контроль и самоконтроль [22].

**Врачебный контроль** – научно-практический раздел медицины, изучающий состояние здоровья, физическое развитие, функциональное состояние организма студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.

**Педагогический контроль** – процесс получения информации о влиянии занятий физическими упражнениями и спортом на организм занимающихся студентов с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

**Самоконтроль** – это метод самонаблюдения за состоянием своего организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. Он необходим для того, чтобы занятия оказывали тренирующий эффект и не вызывали нарушений в состоянии здоровья.

Для рационального планирования нагрузки тренировочной и оздоровительной направленности, оценки её эффективности необходимо использовать контроль за различными функциями, системами, физическими качествами, состоянием здоровья занимающихся. Объективную оценку состояния занимающихся дает применение разнообразных тестов.

При использовании контроля и, что ещё более важно, – самоконтроля нужно придерживаться ряда правил и положений:

– самоконтроль должен быть систематическим. Наблюдения, проводимые время от времени, не позволят сделать качественный анализ эффективности тренировочных занятий;

– самоконтроль должен быть комплексным, т. е. нужно описать состояние различных систем организма занимающихся: сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной, а также уровень развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;

– самоконтроль должен быть надежным, т. е. контрольные испытания должны проводиться в стандартных условиях, с одной и той же мотивацией. Контрольные упражнения и пробы должны позволять максимально оценить то качество или способность, которые вы исследуете.

Рекомендуется проводить предварительный, текущий и итоговый контроль с записью данных в личный дневник самоконтроля. Цель предварительного учёта – зафиксировать данные исходного уровня подготовленности и тренированности занимающихся. Эти данные должен иметь каждый приступающий к занятиям для составления плана тренировочных занятий с учётом индивидуального уровня физической подготовленности. Текущий учёт позволяет анализировать показатели тренировочных занятий. В ходе тренировочных занятий анализируется: количество проведенных тренировок в неделю, месяц, год; выполненный объём, интенсивность и виды тренировочной работы; результаты участия в соревнованиях. Анализ показателей текущего учёта позволяет проверить правильность хода тренировочного процесса и вносить необходимые поправки в планы тренировочных занятий.

Итоговый учёт осуществляется в конце периода или в конце годового цикла тренировочных занятий. Этот учёт предполагает систематизацию и обобщение данных состояния здоровья и тренированности, а также данных об объёме тренировочной работы, выраженной во времени, затраченном на выполнение упражнений, и в количестве километров легкоатлетического бега, бега на лыжах, коньках, плавания различной интенсивности с результатами, показанными на спортивных соревнованиях. На основании этого сопоставления и анализа корректируются планы тренировочных занятий на следующий годичный период.

Самоконтроль может быть:

- оперативным, т. е. измеряющим состояние или функцию в данный момент или влияние какого-либо упражнения, тренировочного занятия:

- текущим, т. е. оценивающим влияние нескольких занятий той или иной направленности микроцикла (недели);

- этапным, определяющим эффективность занятий в мезоцикле тренировки (семестре).

Самоконтроль необходимо вести регулярно каждый день во все периоды тренировки, а также во время отдыха. Учёт данных самоконтроля проводится студентом самостоятельно, однако на первых этапах вести дневник самоконтроля ему помогает тренер (преподаватель). В дальнейшем он должен периодически проверять, как осуществляется студентом самоконтроль и ведение дневника.

Самоконтроль состоит из простых, общедоступных приемов наблюдения и учёта субъективных показателей (самочувствие,

сон, аппетит, работоспособность и др.) и данных объективного исследования (вес, пульс, динамометрия, жизненная ёмкость лёгких и др.).

К объективным показателям самоконтроля относятся также наблюдение за мышечной силой, спортивными результатами, всем, что можно измерить и подсчитать. С этой целью используют антропометрические индексы, функциональные пробы, упражнения, тесты и т. д.

Наиболее удобная форма самоконтроля – ведение специального дневника. Дневник самоконтроля служит для учёта самостоятельных занятий физкультурой и спортом, а также регистрации антропометрических изменений, показателей, функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности, контроля выполнения недельного двигательного режима.

В дневнике также следует отмечать случаи нарушения режима и то, как они отражаются на занятиях и общей работоспособности.

Для ведения дневника самоконтроля необходима небольшая тетрадь, которую следует разграфить по показателям самоконтроля и датам.

При регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом очень важно систематически следить за своим самочувствием и общим состоянием здоровья. Самочувствие занимающихся точно отражает изменения, происходящие в организме под влиянием занятий физическими упражнениями, является индикатором состояния и деятельности всего организма, и главным образом состояния нервной системы.

Самочувствие после занятий физическими упражнениями должно быть бодрым, настроение хорошим, занимающийся не должен чувствовать головной боли, разбитости и ощущения переутомления. В дневнике самоконтроля самочувствие отмечается как хорошее, удовлетворительное, плохое. Самочувствие как показатель физического состояния надо оценивать с учётом настроения занимающегося.

Признаками чрезмерной нагрузки являются: утомление, бессонница или повышенная сонливость, боль в области сердца, одышка, тошнота. При проявлениях данных признаков необходимо снизить физическую нагрузку или временно прекратить занятия. При наличии сильного дискомфорта следует прекратить занятия и обратиться за консультацией к специалистам.

Регулярное ведение дневника даёт возможность определить эффективность занятий, средства и методы, оптимальное планирование величины и интенсивности физической нагрузки и отдыха на отдельном занятии.

# **ГЛАВА 4. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

## **4.1. Ходьба как вид спорта**

Ходьба бывает разная: прогулочная, оздоровительная, скандинавская и, наконец, спортивная. Все они различны по скорости, но, пожалуй, только у спортивной ходьбы свой, ни на что не похожий стиль.

От других видов спортивная ходьба отличается и интенсивностью нагрузки: на коротких дистанциях она предполагает кислородный долг, в то время как остальные типы ходьбы вряд ли вызовут у вас невозможность говорить в процессе движения.

В обычной фитнес-практике спортивная ходьба малопопулярна, она выступает как профессиональный вид деятельности. Для похудения и поддержания тонуса любители прибегают к оздоровительной и скандинавской ходьбе как достаточно доступному и простому средству.

### 4.1.1. Скандинавская ходьба

Эта разновидность спортивной ходьбы появилась в Финляндии (поэтому она ещё называется *финской ходьбой*) несколько десятилетий назад, а точнее – в 40-х годах XX века, и связана с профессиональными лыжниками, стремившимися поддерживать себя в форме вне лыжного сезона. Они догадались тренироваться без лыж, используя бег с лыжными палками.

Ходьба с палками переросла в самостоятельный вид спорта в конце 1990-х, позднее практика такой ходьбы проникла в Германию и Австрию под названием «северная ходьба» – Nordic walking. В 2000 году в Международную ассоциацию скандинавской ходьбы (INWA) входили три страны: Финляндия, Германия и Австрия со штаб-квартирой в финском городе Вантаа. INWA является первой официальной международной федерацией в мире, развивающей Nordic Walking. В каждой стране Федерацию INWA представляет одна главная организация – Национальная ассоциация скандинавской ходьбы (NNWA), эксклюзивно уполномоченная на предоставление интересов INWA в этой стране. В России INWA представлена Русской национальной ассоциацией скандинавской ходьбы RNWA.

Сейчас в эту организацию входят более 20 стран, а инструкторы проводят тренировки в ещё 40 странах.

В последние годы и в России растёт количество приверженцев этой разновидности фитнеса. Скандинавская ходьба – это ходьба со специальными палками, похожими на лыжные, а, если по-другому сказать, то это ходьба на лыжах, но без лыж.

Эффективность этой аэробной тренировки чрезвычайно высока. Польза скандинавской ходьбы (рис. 1) состоит в том, что она:

- по словам медиков, считается лучшим спортивным упражнением для снижения веса. Она позволяет сжечь примерно на 46 процентов калорий больше, чем при обычной ходьбе. Затраты энергии за один час ходьбы составляет примерно 400 ккал;

- активизирует около 90 процентов всех мышц нашего тела, стимулирует развитие мышц плечевого пояса, спины, ног;

- улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нормализует кровяное давление, снижает уровень «плохого» холестерина;

- одновременно поддерживает тонус мышц верхней и нижней части тела, тренирует выносливость;

- уменьшает давление на колени и суставы, увеличивается плотность костной массы, снижается риск возникновения остеопороза, уменьшается риск переломов;

- очень хорошо подходит для коррекции осанки и решения проблем шеи и плеч;

- помогает двигаться с помощью палок в более быстром темпе без больших усилий;

- возвращает к полноценной жизни людей с проблемами опорно-двигательной системы;

- позволяет поддерживать спортивную форму, жизненный тонус и внешний вид;

- доступней и безопасней для людей пожилого возраста, чем бег.



Рис. 1. Влияние занятий скандинавской ходьбой на организм человека [21]

Экипировка для ходьбы включает специальные палки (*нордики*), удобную одежду и обувь. Одежду и обувь вы выбираете по вкусу, а вот палки необходимо купить в спортивном магазине – они сконструированы в соответствии с задачами скандинавской ходьбы.

Палки бывают двух видов: с фиксированной длиной и телескопические, то есть с несколькими выдвигаемыми коленьями. Палки изготавливают из различных материалов: алюминиевые, алюминиевые с карбоном, карбоновые палки, углепластики с карбоном. Они имеют крепления для фиксации рук.

Во-первых, на рукоятке специальной формы крепится темляк – ремешок для руки – нечто среднее между ремешком и перчаткой. Его выбирают по размеру, чтобы он удобно сидел на руке и надёжно удерживал палку.

Задача темляка не дать выронить палку при ходьбе; с обычным ремешком это обязательно произойдёт, так как на последней фазе шага нужно раскрыть ладонь и отпустить палку (рис. 2).



Рис. 2. Способ крепления палок для скандинавской ходьбы в ладонях [21]

Высота палок зависит от вашего роста. Они подбираются путем умножения вашего роста на коэффициент 0,68 ( $\pm 5$  см). Например, при росте 175 см длина палок должна составлять около 119 см ( $\pm 5$  см). Необходимо иметь в виду, что чем выше длина палок, тем больше нагрузка на определённые мышцы тела (размеры для начинающих (по росту) – см. в табл. 5).

Таблица 5 – Рекомендуемая по росту длина палок для скандинавской ходьбы [21]

Рост, см	Длина палок, см
150—155	100
156—160	105
161—165	110
171—175	115
176—180	120
181—185	125
186—190	130
191—195	130
196—200	135

Однако можно воспользоваться ещё одним способом: в магазине или при настройке телескопических палок. Возьмите палки в руки и поставьте перед собой. Если локти согнуты под углом 90 градусов, вы выбрали нужный размер (рис. 3).



Рис. 3. Методика подбора высоты палок [11]

Техника скандинавской ходьбы достаточно проста:

- во время ходьбы сначала надо вставать на пятку, а затем уже на носок;
- одна рука вытянута вперёд и немного согнута в локте, при этом палка держится под углом;
- другая рука находится на уровне таза и тянется назад;
- далее – повторить эти позиции (рис. 4).



Рис. 4. Техника скандинавской ходьбы [21]

### **Способы передвижения с палками**

Скандинавская ходьба стремительно развивается, вместе с этим развиваются и способы передвижения с палками. Используются три способа передвижения: попеременный шаг, одновременный шаг, шаг «ёлочка».



Рис. 5. Попеременный шаг [21]

Попеременный шаг – самый распространенный вид передвижения с палками (рис. 5). Это естественные движения человека при ходьбе, поэтому двигаться надо непринужденно. Шагайте как обычно: левая нога движется одновременно с правой рукой, а правая нога – с левой рукой. Спина должна быть прямой, без напряжения. Сначала можно ходить, не опираясь на трости, пусть они скользят по земле. Постепенно начинайте опираться на палки при переносе тяжести тела с одной ноги на другую, по лыжному принципу. Держите палки в руках легко и свободно. Следите за тем, чтобы ваши руки двигались параллельно и плавно, как маятник, – без рывков в плече. Амплитуда выноса руки вперед и за спину – 45 градусов, благодаря чему активнее задействованы мышцы рук. При ходьбе попеременным шагом важно стопу ставить правильно: сначала на пятку и, плотно взаимодействуя с по-

верхностью земли, перекатываться на пальцы. При перекате надо оттолкнуться всей поверхностью широкой части стопы. Длина шага регулируется темпом ходьбы и местом установки кончика палки. На длину шага влияет также положение тела: чем больше наклон тела, тем шире шаг. На подъёмах и спусках будет меняться положение тела и соответственно длина шага.

Обучение технике попеременного шага рекомендуется начинать со следующих подготовительных упражнений.

— Выбор толчковой ноги. Стоя вертикально (ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела), плавно сделать наклон всем телом вперёд: какая нога – левая или правая – выступит вперёд, чтобы вы не упали, та и будет считаться толчковой. С этой ноги начинается попеременный шаг.

— Выполнение переката стопы с пятки на носок: стоя на месте, ноги на ширине плеч, выполнить перекат с пятки на носок.

— Передвижение попеременным шагом с постановкой ноги на пятку и плавным переходом через плоскость стопы на носок.

— Передвижение без постановки палок на четыре счёта. Передвижение шагом, руки с палками опущены вниз, с подсчётом шагов в цикле хода (раз, два, три, четыре), при движении палки скользят по земле.

— Передвижение с постановкой палок на четыре счёта. Каждый шаг выполняется на счёт: раз – шаг левой ногой и вынос правой руки с палкой вперёд; два – шаг правой ногой и вынос левой руки с палкой вперёд; три – шаг левой ногой и толчок правой

палкой; – четыре – шаг правой ногой и толчок левой палкой. Целесообразно движения рук сопровождать командами: «Вынос!», «Вынос!», «Толчок!», «Толчок!». Это помогает усвоить, что толчки палками выполняются во втором полуцикле.

— Отработка постановки и выноса руки. Вынос рук вперёд на ширине плеч, не выше уровня пояса, слегка согнутых в локтевых суставах. Руки проносить назад за бедро на 10–15 см.

Одновременный шаг – способ передвижения при скандинавской ходьбе, используемый чаще всего для подъёма вверх, но возможно передвижение таким шагом и под небольшой уклон. Основной упор делается на руки. Работают сразу две руки, палки ставятся к пятке ноги, делающей шаг, вес тела переносится на палки, а корпус наклоняется вперёд.

Шаг «ёлочка» – это лыжное движение, используемое в скандинавской ходьбе для подъёма на крутую горку и спуска с неё. Ноги расставляются наподобие ножниц, руки с палками также расставляются шире, чтобы не споткнуться о собственную палку. Руки и ноги работают попеременно.

Выбрав экипировку и изучив технику движений, можно приступить к занятию ходьбой, которую можно условно разделить на три этапа:

- разминка,
- сама ходьба,
- релаксация после ходьбы.

### *Разминка*

Как и перед любой серьезной тренировкой, необходимо несколько минут потратить на разминку мышц и суставов, чтобы подготовить тело к нагрузкам. Продолжительность разминки зависит от продолжительности основной части и должна составлять 10–25 % от общей длительности тренировки. Например, если планируете потренироваться 60 минут, то 5–10 минут вполне достаточно. Обычно делают суставную разминку, активационные упражнения для мышц и легкий кардиоразогрев. Для этого можно проделать следующие упражнения [21].

#### *Первое упражнение*

1. Возьмите руками одну палку за концы и поднимите её над головой.
2. Сделайте наклоны влево и вправо несколько раз (рис. 6).



Рис. 6

### *Второе упражнение*

1. Выставьте правую ногу вперёд и раскачивайтесь вперёд-назад.
2. При этом обе руки двигаются в сторону, противоположную движению тела.
3. Повторите упражнение несколько раз, меняя ноги.

### *Третье упражнение*

1. Возьмите палки в руки и поставьте их слегка за спину.
2. Сделайте не менее 15 приседаний.

### *Четвертое упражнение*

1. Встаньте прямо, для поддержки держитесь за палку.
2. Осторожно согните одно колено и поднимите лодыжку вверх.
3. Возьмите рукой лодыжку, поднесите её к ягодичным мышцам и удерживайте в течение 15 секунд, затем поменяйте ноги (рис. 7).



Рис. 7

### *Пятое упражнение*

1. Обе палки поставьте перед собой на ширине плеч.
2. Поставьте прямую ногу вперёд, пятку на землю, носок вверх (рис. 8).
3. Осторожно согните другое колено, наклонитесь вперёд с прямой спиной. Задержитесь на 15 секунд. Повторите с другой ногой.



Рис. 8

### *Шестое упражнение*

1. Возьмите обе палки за спиной, руки немного шире, чем ширина плеч.
2. Поднимите палки за спиной вверх, пока не почувствуете растяжение мышц (рис. 9).



Рис. 9

*Седьмое упражнение*

1. Поставьте палки перед собой.
2. Согните тело в талии вниз.
3. Обопритесь на палки с прямыми руками и прогнитесь несколько раз (рис. 10) .

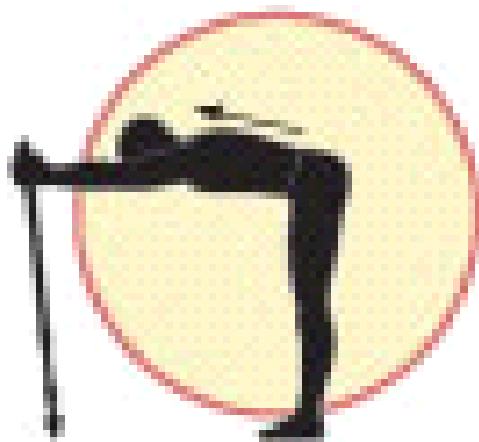


Рис. 10

### *Восьмое упражнение*

1. Захватите за спиной верхнюю часть палки одной рукой, нижнюю часть – другой (рис. 11).

2. Постепенно поднимайте палку вверх до тех пор, пока не почувствуете растяжение мышц руки, держащей нижнюю часть палки. Опустите палку.

Поменяйте руки и проделайте упражнение.



Рис. 11

В дальнейшем вы сами можете придумать для себя различные упражнения.

1. Растягиваем плечи и поясничный отдел. Для этого поднимаем палки вверх и наклоняемся назад.

## *Ходьба*

Прежде чем начать ходьбу, отрегулируйте длину ремней, которые будут удерживать палки в ваших руках. Задача ремня – предотвратить падение палки при ходьбе; с обычным ремешком это обязательно произойдёт, так как на последней фазе шага вы должны раскрыть ладонь и отпустить палку.

Чтобы добиться оздоровления и повысить физические качества всего организма, надо освоить технику скандинавской ходьбы, начиная с правильного дыхания, движения и внимания. Не существует какого-либо особого способа дыхания. В начале ходьбы можно дышать через нос. С увеличением темпа движения вам нужно больше воздуха, чем-то количество, которое поступает через нос. Поэтому начните дышать через рот. Это произойдёт естественным образом. Главное, чтобы дыхание было спокойным и ровным. И, вам должно быть комфортно. Вы также можете беседовать с человеком, идущим с вами рядом. Ритм дыхания удобно подстраивать под шаги. Постарайтесь, чтобы соотношение вдоха и выдоха было 1:1,5–2, то есть, если вы вдох делаете на два шага, то выдох – на три-четыре шага. Во время ходьбы пульс не должен превышать 120–140 уд/мин. На начальных этапах рекомендуется регулярно проверять пульс и при повышении пульса снижать темп ходьбы.

## *Релаксация*

После ходьбы сделайте несколько глубоких вдохов, упражнения на растяжку икроножных мышц, бёдер, а также спины.

Возвратившись домой, примите теплую ванну; если есть возможность, сходите в баню или сауну, прогрейтесь, чтобы на следующий день не болели мышцы.

#### **4.1.2. Спортивная ходьба**

Спортивная ходьба – это циклическое движение человека, которое имеет большое сходство с обычной ходьбой, но в то же время отличается от неё большой координационной сложностью, эффективностью и относительной экономичностью. Отличие спортивной ходьбы от естественной (бытовой) по внешним данным заключается в том, что в естественной ходьбе пешеход может сгибать ногу в коленном суставе, амортизируя постановку ноги, а в спортивной ходьбе спортсмен передвигается на прямых ногах.

Спортивная ходьба является чередованием шагов, которые следует выполнять так, чтобы ходок постоянно имел контакт с землёй. При этом должны быть соблюдены два условия:

- необходимо, чтобы спортсмен постоянно осуществлял контакт с землёй и при этом не происходило видимой для человеческого глаза потери контакта;

- вынесенная вперёд нога должна быть полностью выпрямлена (то есть не согнута в колене) с момента первого контакта с землёй до прохождения вертикали.

## **Дистанции в спортивной ходьбе**

В отличие от беговых дисциплин, в спортивной ходьбе нет такого спектра дистанций: их всего шесть, причём для женщин доступны лишь пять.

Вне стадиона:

- мужчины – 5 км, 20 км, 35 км, 50 км;
- женщины – 5 км, 20 км, 35 км.

На открытом стадионе с длиной дорожки 400 м:

- 3 000 м,
- 5 000 м,
- 10 000 м.

## **Отличительные черты спортивной ходьбы**

Постоянный контакт ноги с поверхностью – вот что делает спортивную ходьбу отличной от бега. Этот технический момент оценивается судьями на дистанции, и за беговую фазу полёта спортсмен получает предупреждение, а при неоднократном нарушении техники – дисквалификацию.

Бег невозможно представить без сгибания ног в коленях при выносе бедра вперёд, но в спортивной ходьбе строгое правило – ноги необходимо держать прямыми до соприкосновения ступни с трассой. Если судья заметит острые колени у ходока, это будет расцениваться как серьёзное нарушение техники.

С точки зрения работы организма бег и спортивная ходьба тоже различны. Ходьба менее травмоопасна, чем бег: нагрузка на суставы и сердце здесь значительно ниже.

По скорости передвижения спортивная ходьба не слишком отличается от бега, особенно любительского. Спортивная ходьба вызывает восхищение своими скоростями, ведь большинство из нас привыкло к слову *ходьба* в ином скоростном значении. Для того чтобы получить звание мастера спорта международного класса, нужно пройти 20 км: спортсмену-мужчине со средним темпом 04:05 мин/км, женщине – с минимальным темпом 04:36 мин/км.



Рис. 12. Техника спортивной ходьбы [11]

В спортивной ходьбе активно работают руки и почти все мышцы, особенно мышцы ног – задняя поверхность бедра (рис. 12). Чтобы преждевременно не наступала усталость, спортсмен должен расслабить те мышцы, которые в данный момент не работают. Так экономят силы, необходимые для быстрого финиша.

Расслабление мышц при ходьбе имеет большое значение в связи с высокой частотой шагов. В спортивной ходьбе эта цифра превышает 200. Экономия сил достигается за счёт умения расслаблять мышцы, не работающие в данный момент.

Сочетание попеременной работы и отдыха мышц требует точно координированной деятельности нервно-мышечного аппарата. Научиться при высокой скорости сохранять двойную опору на поверхности – задача не одного года для профессиональных ходоков. Для того чтобы добиться успехов в спортивной ходьбе, нужна хорошая координация движений, выносливость, гибкость.

Статистика показывает, что взрослый спортсмен учится от 4-5 лет, прежде чем выполнит нормативы кандидата в мастера спорта или мастера спорта.

### **Плюсы спортивной ходьбы**

Теперь поговорим о том, чем спортивная ходьба может быть полезна любителям активного отдыха на свежем воздухе.

1. Отсутствует ударная нагрузка. В отличие от бега, в спортивной ходьбе запрещена фаза полёта, соответственно, нагрузка на суставы, связки и мышцы минимальна. Спортивной ходьбой могут заниматься практически все. Ограничений для занятий значительно меньше, чем в беге.

2. Прокачивается сердечно-сосудистая система. Так же как и бег, ходьба отлично подходит для подготовки к походам, восхождениям, сплавам по бурной воде как способ подготовить сердце к нагрузкам. Тренировка спортсмена-любителя проходит в основном в аэробной зоне, так как без многолетней специфиче-

ской подготовки довольно сложно будет сразу прийти до высоких скоростей. Тренируясь в аэробном режиме, организм успевает восполнять расход кислорода и мышцы не закисляются, что наилучшим образом подходит для подготовки к любым длительным приключениям.

3. Прокачивается общая выносливость. В ходьбе за счёт особенностей техники отлично работают почти все группы мышц. Руки, ноги, корпус. Помимо этого, тренировки чаще проводятся на длинные дистанции – от 5 до 25 км. Так что к выносливости организма добавляется выносливость психологическая и привычка долго двигаться.

4. Мышцы и суставы. При уже упомянутой в первом пункте минимальной ударной нагрузке польза для всех групп мышц и суставов соизмерима с бегом. Развивается мобильность и гибкость плечевого пояса и тазобедренных суставов, значительно укрепляются мышцы ног, спины, пресса и рук.

5. Минимальный риск травм в любое время года. В то время как бегуны зимой для скоростных тренировок вынуждены уходить на крытые площадки и манежи, чтобы не поскользнуться, спортсмены-ходоки могут смело продолжить тренировки на свежем воздухе.

6. Если при обычной ходьбе тело работает почти интуитивно и расслабленно, в спортивной тренировке необходима концентрация на правильной технике движения. Такие тренировки учат следить за тем, как двигается ваше тело, что, конечно же, положительно скажется во время походов и восхождений.

7. Уходит жир. Как мы писали выше, основная тренировка проходит в аэробном режиме, поэтому тренировки по спортивной ходьбе помогут избавиться от лишнего веса.

8. Причастность к спорту. Не забывайте во время тренировок, что вы занимаетесь олимпийской дисциплиной. У спортивной ходьбы большое сообщество, и при желании можно принять участие в соревнованиях.

9. Не нужна специфическая одежда. Вы можете взять свою обычную беговую форму. Отличие будет только в обуви. Как таковую, отдельную категорию кроссовок, предназначенных для спортивной ходьбы, найти трудно. Тем не менее для обуви ходяков есть определённые требования:

- небольшой вес;
- специальная форма подошвы: скошенная низкая пятка для быстрого контакта с поверхностью и лучшего отталкивания;
- у подошвы должна быть широкая платформа, что даёт лучшую стабильность и сцепление;
- хорошая амортизация на пятке;
- подошва не должна сгибаться, потому что ходяки нуждаются в большей стабильности, чем бегуны; чрезмерно гнущаяся подошва приводит к удлинению мышцы подколенного сухожилия. Самые обычные беговые кроссовки тоже подойдут.

### **Методика обучения ходьбе**

Процесс обучения спортивной ходьбе начинается с обучения технике. Несмотря на кажущуюся простоту движений в спортивной ходьбе, процесс обучения технике – это всегда длитель-

ный процесс становления нового и сложного навыка. Научить держать прямую ногу в момент вертикали не требует большого времени. Сложность заключается в умении правильно чередовать сокращение мышц с расслаблением при сравнительно небольших амплитудах движений, выполняемых с большой частотой. За кажущейся простотой движения в спортивной ходьбе скрывается весьма сложная, точно координированная деятельность нервно-мышечного аппарата, обусловленная процессами возбуждения и торможения, позволяющими сочетать работу и отдых. Исключить из работы многие мышцы, не производящие полезного эффекта, сделать ходьбу естественной и свободной, научиться при высокой скорости сохранять двойную опору – задачи далеко не простые, требующие для своего решения много времени. Основная задача обучения – научиться правильной технике спортивной ходьбы, выполнять её свободно, без излишнего напряжения, с разной скоростью передвижения, а также определить оптимальную скорость (темп и длину шага) для каждого занимающегося. Для решения данной задачи ниже предлагается методическая последовательность обучения, приводятся частные задачи, средства и методические указания [11].

*Задача 1.* Ознакомиться с техникой спортивной ходьбы [11].

Средства:

1. Объяснение особенностей техники спортивной ходьбы.
2. Демонстрация спортивной ходьбы (показ преподавателем, просмотр кинопрограмм, кинокольцовок).

3. Попытки выполнения техники спортивной ходьбы. Методические указания. Преподаватель или скороход несколько раз демонстрирует спортивную ходьбу после объяснения её техники. Ходьба проводится с обычной соревновательной скоростью, а также медленно. Пытаясь воспроизвести технику ходьбы, занимающиеся проходят 2–3 раза по 50–60 м, а преподаватель обращает их внимание на основные ошибки: согнутые ноги в фазе передней опоры и в момент вертикали, наклон туловища вперёд и назад, общую скованность движения и так далее.

*Задача 2.* Научиться правильным движениям ног при спортивной ходьбе (рис. 13).

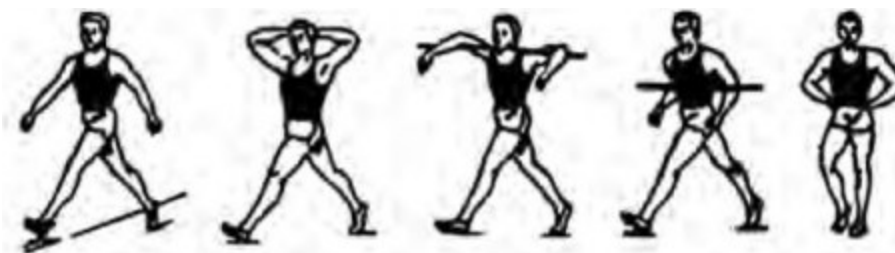


Рис. 13

Средства:

1. Ходьба, при которой нога ставится на землю выпрямленной и остаётся в таком положении до момента вертикали.

2. То же упражнение с постоянным увеличением скорости. Методические указания. При выполнении ходьбы ногу следует ставить на грунт с пятки с последующим перекатом на всю стопу.

Полезно напомнить обучающимся об активном выпрямлении ноги к моменту постановки её на грунт, но не раньше. Иначе будет получаться ходьба с «замахом», что способствует переходу на бег. Активно выводить голень вперёд нужно рекомендовать только тем, кто испытывает затруднения в выполнении разгибания ноги к началу её приземления.

*Задача 3.* Научиться движению таза при спортивной ходьбе (рис. 14).

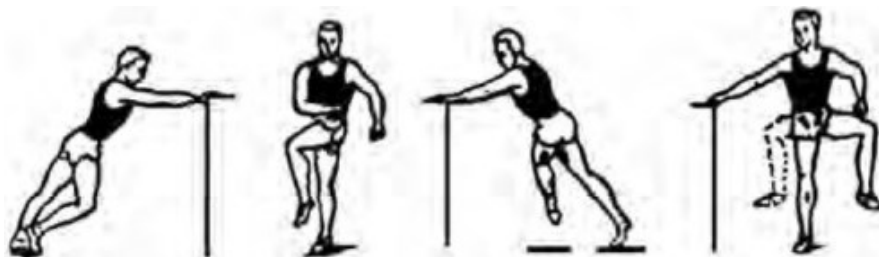


Рис. 14

Средства:

1. Ходьба энергичным, широким шагом с акцентированием на движениях таза вокруг вертикальной оси.

2. Ходьба по прямой линии, выставляя ногу после некоторого поворота вокруг вертикальной оси (рис. 15).

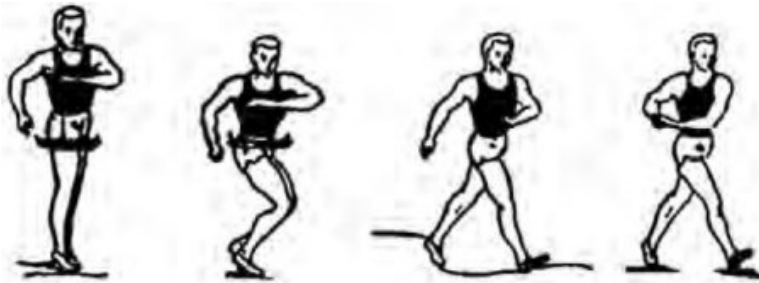


Рис. 15

3. В обычной стойке переменное перенесение тяжести тела с ноги на ногу (без движения рук).

4. То же с продвижением вперёд, делая небольшие шаги, ставя ногу с пятки.

Методические указания. Каждое упражнение повторяется несколько раз (в зависимости от освоения отдельных элементов техники). Дистанция в этих упражнениях – 50–100 м. Если обучающийся хорошо переносит тело с ноги на ногу, не закрепощаясь при этом, то 3-е и 4-е упражнения можно пропустить. 2-е упражнение можно выполнять по беговой линии беговой дорожки стадиона. Во 2-м и 3-м упражнениях стопы надо ставить прямо, не разворачивая носки наружу.

*Задача 4.* Обучиться правильным движениям рук и плеч при спортивной ходьбе (рис. 16).



Рис. 16

Средства:

1. Имитация движений рук на месте.
2. Ходьба с руками за спиной.
3. Ходьба почти с прямыми руками.
4. Спортивная ходьба с активной работой плеч и рук.

Методические указания. В 1-м упражнении не допускать движений в поперечном направлении. Движения должны быть свободными, без излишних напряжений. При выполнении 2-го упражнения надо указывать занимающимся на необходимость активных движений плечами. При этом руки могут быть сзади сцеплены. В 3-м упражнении движения руками выполнять широко и свободно. Дистанция ходьбы в указанных упражнениях – 100 м.

*Задача 5. Совершенствование техники спортивной ходьбы.*

Средства:

1. Спортивная ходьба с различной скоростью: медленной, средней, быстрой.
2. Спортивная ходьба на вираже по наклонной дорожке (вниз, вверх), по шоссе.

Основной принцип многолетней тренировки – постепенность в увеличении тренировочной нагрузки достигаемого увеличением, как объёма тренировочных средств, так и их интенсивности. До определённого времени увеличивается главным образом объём тренировочных средств, затем тренировочный эффект достигается за счёт повышения интенсивности как абсолютной (напряженность упражнения, скорость прохождения отрезков дистанции), так и относительной, то есть увеличением ходьбы и бега, выполненных при ЧСС 130 уд/мин и больше. Если взять средства общей физической подготовки (ОФП), то на первых годах тренировки их роль и значение больше, чем на последующих, когда уже произошло развитие основных качеств спортсмена, то есть созданы предпосылки для более специализированной тренировки.

## **4.2. Оздоровительный бег**

Массовое увлечение бегом – одна из примечательных черт нашего времени. То, что 20 лет назад просто не могло прийти в голову солидному человеку – бегать по улице, – стало теперь

чуть ли не нормой, признаком культуры. Ещё недавно вид бегущих людей шокировал окружающих, теперь на них смотрят с почтением, а иногда и с завистью. В Финляндии около 15 % населения регулярно занимается бегом, предпочитая длинные дистанции. В Швеции целые кварталы семьями выходят на специально проложенные трассы для бега. В США официально зарегистрировано около 25 миллионов человек, регулярно занимающихся оздоровительным бегом.

В последнее время всё большей популярностью пользуется оздоровительный бег. Оздоровительный бег является наиболее простым и доступным (в техническом отношении) видом циклических упражнений, а потому и самым массовым. Согласно официальным данным, в нашей стране зарегистрировано 5 207 клубов любителей бега, в которых занимается 385 тыс. любителей бега; самостоятельно бегающих насчитывается 2 млн человек.

### **Основные задачи оздоровительного бега**

1. Укрепление здоровья, коррекция недостатков телосложения, повышение функциональных возможностей организма.

2. Развитие двигательных качеств: быстроты, гибкости, силы, выносливости, скоростно-силовых и координационных качеств.

3. Воспитание инициативности, самостоятельности, формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.

4. Воспитание привычек здорового образа жизни, привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в свободное время, организация активного отдыха и досуга.

5. Воспитание психических морально-волевых качеств и свойств личности, самосовершенствование и саморегуляция физических и психических состояний.

Занятия оздоровительным бегом, не смотря на свою простоту, несут в себе множество положительных функций. Они являются одной из самых лучших и доступных форм занятий физической культурой.

Оздоровительный бег улучшает самочувствие, поднимает настроение. Занимающиеся проводят свои занятия в основном на свежем воздухе. Это помогает повысить общую работоспособность, увеличивает сопротивляемость организма к различным заболеваниям. Кроме того, при занятиях оздоровительным бегом в работу включается очень большое количество мышц человека, что способствует повышению двигательной активности занимающихся. Общее влияние бега на организм связано с изменениями функционального состояния ЦНС, компенсацией недостающих энергозатрат, функциональными сдвигами в системе кровообращения и снижением заболеваемости.

Существует ряд основных, ярко выраженных положительных эффектов оздоровительного бега.

1. Оздоровительный бег позволяет добиться разумного сочетания между нагрузкой на сердечно-сосудистую систему и сжиганием калорий.

Одна из проблем нашего современного общества – это избыточное питание. Оно приводит к излишнему накоплению в организме: жиров, углеводов, холестерина, а их присутствие в свою

очередь является причиной многих отрицательных последствий, например, ожирения. Для того чтобы этого не допустить, необходимы физические нагрузки, которые помогут избавиться от лишних калорий. В этом плане оздоровительный бег имеет свои преимущества перед другими видами физической нагрузки, так как он не требует больших затрат времени, длительной подготовки и специального инвентаря.

2. Оздоровительный бег замедляет процесс старения.

Оздоровительный бег усиливает обмен веществ, способствует утилизации старых, неработающих структур организма и замене их новыми, чем замедляет процесс старения и помогает омолаживать организм. Из этого можно сделать вывод, что, если человек хочет не только молодо себя чувствовать, но и молодо выглядеть, необходимо естественным способом замедлить процесс старения организма. А одним из лучших естественных способов замедления процесса старения организма является оздоровительный бег, который обязательно должен иметь место в повседневной жизни каждого человека.

3. Оздоровительный бег благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему и кровоснабжение тканей.

Большая проблема современного общества – малоподвижный образ жизни. Именно она приводит к нарушению кровоснабжения тканей и атрофии большого числа капилляров.

4. Правильно дозированные занятия оздоровительным бегом являются отличной естественной стимуляцией защитных систем организма, которая оказывается через дыхательную, сердечно-сосудистую и мышечную системы.

Во время бега в организме занимающихся увеличивается содержание углекислого газа и молочной кислоты. Они оказывают стимулирующее действие на организм бегунов. Кроме того, при занятиях оздоровительным бегом выделяются гормоны удовольствия – эндорфины. Они положительно влияют на нервную систему занимающихся и помогают ей восстанавливаться после нагрузок.

Всё выше сказанное ведёт к сохранению и укреплению здоровья, повышению умственной работоспособности и творческих возможностей человека. Это ещё раз доказывает, что занятия оздоровительным бегом обладают множеством положительных эффектов и в связи с этим должны стать обязательными в режиме дня каждого человека, который хочет сохранить свою молодость и укрепить здоровье.

### **Техника оздоровительного бега**

Техника оздоровительного бега настолько проста, что не требует специального обучения.

1. Постановка стопы с пятки. Это совсем не значит, что бегун топает пятками, – просто пятка первой касается грунта, а носок в этот момент находится чуть-чуть выше. Уже в следующей фазе, ещё до прохождения вертикали, носок мягко опускается на землю.

2. Постановка стопы с носка. Наиболее совершенный, принятый всеми спортсменами способ, обеспечивающий амортизационную, плавную нагрузку ноги. В момент постановки стопы

пятка чуть-чуть приподнята над грунтом и без промедления, мягко опускается на него. Однако во время опоры давление на переднюю часть стопы остается заметно большим, чем на заднюю часть.

3. Постановка стопы сразу на всю плоскость. Этот способ характерен для средне подготовленных людей. В оздоровительном беге не следует абсолютизировать ни один из этих способов. В зависимости от индивидуальных особенностей, степени тренированности, утомления, самочувствия перед пробежкой, качества обуви и покрытия не только можно, но и нужно переходить с одного способа на другой. Это особенно важно при местном утомлении мышц голени, стопы или голеностопного сустава.

Работа ног. Нагрузка на суставы зависит не только от способа постановки стопы. Движение ноги вперед должно выполняться за счёт работы колена. Это значит, что нога довольно сильно сгибается в коленном суставе при пассивном отставании голени и дозированном расслаблении мышц бедра. В противном случае возникает совершенно бесполезная нагрузка на коленную чашечку и весь коленный сустав.

Самая грубая ошибка – вынесение ноги стопой вперед в сочетании с ранним разгибанием голени. Стопа в момент приземления быстро движется вперед относительно земли. Скорость бега затормаживается, и практически вся масса тела обрушивается на суставы.

Очень важно выбрать оптимальную для себя длину шага. Стремление до предела удлинить шаг приводит к нарушению

плавности бега, «натяканию» на ногу, требует большой затраты сил и резко увеличивает нагрузку на суставы. Частый сменяющийся бег не даёт должного оздоровительного эффекта: мышцы сокращаются незначительно, а суставы обеспечивают лишь передачу опорных и толчковых усилий.

Длина шага зависит от вашего роста и длины ног, массы тела, уровня тренированности, способа постановки стопы и скорости бега.

Основное требование – вертикальное положение туловища. Оно обеспечивает необходимый баланс между «передним» и «задним» шагом. Чрезмерный наклон вперёд увеличивает задний шаг и вместе с тем опасность натякания на ногу при постановке стопы. Отклонение туловища назад вызывает излишний подъём бедра и делает бег напряженным, «гарцующим»; при этом голова, как правило, несколько запрокидывается назад. Не сутультесь. Избегайте бокового раскачивания, скручивания туловища.

Руки должны быть согнуты в локтях примерно под углом 90 градусов или несколько меньшим. При недостаточном сгибании и довольно быстром беге работа рук требует большой затраты сил. В неё включаются дополнительные мышцы туловища. Их напряжение затрудняют свободное движение в суставах грудной клетки и плечевого пояса во время вдоха, дыхание становится напряжением, поверхностным.

Для того чтобы правильно подобрать методику занятий оздоровительным бегом, можно разделить всех желающих заниматься на 3 группы.

I группа – люди с ослабленным здоровьем и излишним весом, на 15–20 кг превышающим норму.

II группа – люди практически здоровые, которые раньше никогда не занимались спортом.

III группа – здоровые люди (молодые и среднего возраста), ранее занимавшиеся спортом и хорошо подготовленные.

Первой группе можно рекомендовать заниматься бегом в чередовании с ходьбой (50 + 50, 100 + 100 м и т. д.). Бегать надо медленно. Постепенно интервалы ходьбы можно сокращать, увеличивая длину пробежек.

Регулировать беговую нагрузку лучше всего по самочувствию и пульсу, который подсчитывается сразу после бега за 15 секунд и умножается на 4. Пульс должен составлять 115–120 уд/мин. Постепенно пульс может доходить до 130 уд/мин. Длительность одного занятия от 10 до 40 минут. После 6 месяцев таких занятий можно переходить к непрерывному бегу, достигая к концу года длительности до 20–25 мин. Заниматься бегом лучше утром. Можно вечером, за 4 часа до сна. Первые три месяца надо бегать через два дня. Следующие три месяца – через день, а в дальнейшем ежедневно.

Главным условием оздоровительного бега должна быть непрерывность занятий, постепенность в увеличении нагрузки и хорошее самочувствие, сон, работоспособность.

Для второй группы можно рекомендовать непрерывный бег первые три месяца через день в течение 15–20 минут со скоростью 6,5–6 минут на 1 км. В дальнейшем можно бегать ежедневно от 20 до 30–40 минут со скоростью 6–5,5 минут на 1 км. По-

мимо ежедневного бега можно заниматься 2 раза в неделю своими любимыми видами упражнений в течение 1–1,5 ч (велосипед, лыжи, плавание, игры). Пульс при беге может достигать до 140–150 уд/мин.

Третья группа занимающихся чаще всего проводит занятия организованно в клубах любителей бега по программе подготовки к пробегам на 10, 15, 20, 30 км и более. Цель пробега на указанные дистанции – это не достижение рекордных показателей, а лишь участие в кроссах, пробегах.

Занимающиеся оздоровительным бегом должны регулярно вести дневник, в котором записывают проделанную работу, пульс (утром) за 1 мин, сон, самочувствие, работоспособность и т. д.

Бегать лучше всего в парке или на ближайшем стадионе. Лучше выбирать мягкий грунт. Бег приносит большую пользу в том случае, если он сочетается с правильным режимом питания и закаливанием организма.

### **Дыхание во время оздоровительного бега**

Техник дыхания существует множество. Эксперты считают, что не так важно, чем именно дышать при беге – ртом или носом. Главное – чтобы дыхание было глубоким, естественным и свободным.

Без кислорода во время физической нагрузки мышцы перейдут на режим анаэробного гликолиза – энергетического обмена. А это снизит выносливость организма и качество самой тренировки. При интенсивной работе телу человека нужно больше кислорода, и чем больше бегун будет вдыхать воздуха, тем луч-

ше. Правильное дыхание во время бега сделает нагрузку на сердечно-сосудистую систему минимальной, улучшит приток кислорода к органам, усилит жиросжигание и повысит результативность тренировки. Безошибочная техника поможет избежать таких проблем, как боль в боку, одышка и другой дискомфорт.

### **Основные правила**

Дышать глубоко и без рывков нужно не только при беге, но и любой другой физической нагрузке. Дыхание во время занятия должно быть:

- равномерным, свободным и глубоким, в идеале – диафрагмальным, когда при вдохе живот надувается, а на выдохе – опускается. Так поступление кислорода будет полноценным;

- одновременно ртом и носом. Нос помогает согреть воздух и одновременно очистить его от пыли. Но при высоком темпе вдыхаемого через нос кислорода может не хватать, поэтому нужно также делать вдохи и выдохи через рот;

- ритмичным. Чтобы снизить энергозатраты во время пробежки, удобнее дышать в ритме 2:1: делая на 2 шага вдох и на 1 – выдох. Существуют и другие ритмы дыхания, подбирать их нужно индивидуально.

### **Методика занятий оздоровительным бегом**

#### **1. Программа занятий К. Купера (1970).**

Программа самостоятельного оздоровительного бега американского врача Кеннета Купера изначально была разработана для армии США как быстрый и доступный способ оценки физиче-

ской выносливости солдат и лётчиков. Со временем К. Купер применил её для массового пользования и назвал аэробикой, т. к. целью программ является увеличение максимального потребления кислорода на основе повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем [14]. Приступая к самостоятельным занятиям оздоровительным бегом, Купер предлагает вначале определить степень физической подготовленности с помощью 12-минутного теста. Этот тест включает в себя преодоление бегом максимально возможного расстояния.

Тест проводится на ровной местности, например, на стадионе. Участие в нём требует значительных усилий, поэтому К. Купер предупреждает, что тестирование можно проводить лишь после разрешения врача. После тестирования устанавливается различная степень подготовленности, и тренироваться следует строго по программе, соответствующей вашей степени. Для обеспечения безопасности тренирующихся необходимо следить за пульсом. Перед началом Купер рекомендует сделать пятиминутную разминку и только потом непосредственные занятия оздоровительным бегом.

## 2. Программа занятий С. Розенцвейга (1982).

Начинающим заниматься оздоровительным бегом американский доктор Розенцвейг рекомендует сначала освоить ходьбу и лишь после того, как занимающийся сможет без особого напряжения пройти расстояние 5 км за 45 мин, приступить к занятиям по программе бега и ходьбы [29]. В первое время заниматься бегом нужно не более 3 раз в неделю; недопустимо зани-

маться два дня подряд. Затем количество занятий увеличивается до 4–5 раз в неделю. Для поддержания здоровья 30 мин оздоровительного бега в день, как считает Розенцвейг, – вполне достаточная нагрузка. Однако, если человек в состоянии пробегать 5–6 км за 30 мин 3–4 раза в неделю, что свидетельствует о достижении среднего уровня физической подготовленности, продолжительность пробежек можно постепенно увеличивать, доводя их до 1 часа. При этом следует руководствоваться принципом чередования нагрузок и заниматься 4 раза в неделю.

### 3. Программа занятий Р. Гиббса (1981).

Прежде чем приступить к занятиям оздоровительным бегом по предлагаемой программе, австралийский доктор Рассел Гиббс рекомендует выполнить тест ходьбы [29]. С помощью этого теста определяют, сколько минут (максимум 10) человек способен быстро идти по ровной местности, не ощущая усталости. Если новичок не в состоянии пройти 5 мин, занятия следует начинать соответственно программе.

У Гиббса все занятия подразделяются на программы 16-ти недель, перед каждым занятием нужно выполнить разминку, используя упражнения на гибкость. Особое внимание уделяется разминке икроножных мышц, голеностопных суставов и мышц передней поверхности бедра. Вначале заниматься следует через день, доводя число занятий до 5–6 раз в неделю.

### 4. Программа занятий А. Волленберга (1983).

Известный кардиолог из Германии Альберт Волленберг ориентирует занимающихся на продолжительность бега в зави-

симости от возраста и пола, предлагаемая им длительность бега достигается не в начале, а в конце каждого из 4 месяцев [29].

#### 5. Программа занятий А. Астранда и К. Родала (1970).

По этой программе занятия должны проводиться по следующей схеме [29]:

1. Ходьба и бег трусцой 5 мин.

2. Повторное взбегание на горку (дистанция 25 шагов) с максимальной или допустимой по состоянию здоровья скоростью и спуск вниз – 5 раз.

3. Бег по ровной местности со скоростью 80 процентов от максимальной в течение 3–4 мин с последующим отдыхом в течение 3 мин – 3–4 раза.

У нетренированных людей в начальной стадии тренировок бег заменяется быстрой ходьбой.

#### **Разминка перед оздоровительным бегом**

Перед беговыми тренировками нужно обязательно разогреть мышцы и каждую часть суставно-связочного аппарата. Дополнительно включатся в работу кровообращение, нервная и дыхательная системы. Организм окажется на максимуме готовым к предстоящей нагрузке, что защитит от возможных травм.

### 4.3. Стретчинг

Стретчинг – это вид аэробики, представляющий собой комплекс упражнений на растягивание. Данный вид занятий подходит абсолютно каждому вне зависимости от возраста и гибкости. Для получения оптимального результата упражнения необходимо выполнять ежедневно. Упражнения можно выполнять все подряд или же частично [32].

Физиологический механизм воздействия стретчинга заключается в активизации мышечных волокон за счёт их сокращения в момент растягивания. При растягивании кожи, мышц, связок возбуждаются соответствующие механорецепторы. Возбуждение в виде центростремительных импульсов достигает коры головного мозга и вызывает ответную реакцию в организме: усиливается кровоснабжение мышцы, увеличивается обмен веществ и потоотделение. При расслаблении мышцы снижается её потребность в кислороде, уменьшается поток импульсов, идущих от рецепторов мышц, связок, суставов и центральной нервной системы. Переход мышц от напряжения к расслаблению и опять к напряжению способствует своеобразной гимнастике нервных центров.

В настоящее время упражнения стретчинга используются во многих видах физической активности. Занятия оздоровительной направленности решают, прежде всего, вопросы профилактической медицины, то есть занимаются укреплением всех систем ор-

ганизма с целью профилактики наследственных и профессиональных заболеваний. Стретчинг необходим для поддержания уровня подвижности позвоночника и суставов, эластичности мышц, благодаря которым мы двигаемся. Эти упражнения используются на занятиях оздоровительной ходьбой, бегом, плаванием, аэробикой и другими видами спорта. Их можно использовать как в начале занятия, так и в конце.

Благодаря доступности упражнений, можно и нужно заниматься стретчингом самостоятельно до или после любой двигательной нагрузки.

В самостоятельных занятиях стретчинг можно использовать как дополнительное средство для тех, кто занимается оздоровительной аэробикой, бегом, игровыми видами спорта, а также как отдельный вид физической активности. Упражнения стретчинга дадут большую свободу движений при аэробной тренировке, помогут охватить больший диапазон в силовой тренировке мышц, а также сделают мышцы более длинными, эластичными и уменьшат их объём. Помимо этого, занятия стретчингом позволяют сбросить лишние килограммы в том случае, когда интенсивные нагрузки запрещены врачом. При выполнении упражнений происходит усиление обмена веществ, что позволяет усилить энергозатраты.

Лучше заниматься стретчингом после аэробной части занятия, что позволит не только дать нагрузку сердечно-сосудистой и дыхательной системам, но и сделать работу по растягиванию мышц более эффективной [24].

## **Правила выполнения упражнений**

Самое главное условие – это контроль самочувствия, особенно во время выполнения упражнений.

1. Начинать упражнения на растягивание следует с предварительного разогрева мышц и связок, что подготовит их к дальнейшей работе и позволит избежать травм.

2. Нельзя растягивать больные или поврежденные мышцы.

3. Надо стараться не задерживать дыхание, дышать спокойно, равномерно.

4. Начинать дозировки на удержание статической позы нужно с 7—10 секунд, потом можно повторить движение с большей продолжительностью.

5. Нельзя растягивать мышцы до появления болезненного ощущения.

6. Растягиваясь необходимо расслабляться.

7. Надо стараться, чтобы позы следовали от простой к сложной.

8. Увеличивать продолжительность упражнения следует постепенно.

9. Соблюдайте принцип последовательности и систематичности занятий. Особое место в технике выполнения принадлежит мышечным ощущениям.

10. Необходимо уделять внимание концентрации сознания и анализу выполнения упражнения.

11. При правильном выполнении упражнения можно ощутить появление тепла в работающей части тела и усиление потоотделения.

12. Заканчивать комплекс необходимо упражнениями на расслабление.

В комплекс для начинающих как правило входит 5–7 различных упражнений, длительность удержания не более 15 секунд и продолжительностью интервалов отдыха 5–7 секунд. Эти нормы ориентировочные и могут меняться в зависимости от уровня начальной подготовки тренирующегося через каждые 1–2 месяца.

Следует предупредить занимающихся о том, что индивидуальные особенности мышечной системы у всех разные, поэтому и результаты применения упражнений стретчинга будут различными. У кого-то эффект проявится очень быстро, а кто-то будет долго продвигаться к намеченной цели. Ещё немаловажно то, что гибкость зависит не только от образа жизни и подвижности, но и от режима питания. Излишне насыщенная жирами, концентрированная пища, обилие сладкого, соленого, мучного и спиртных напитков может свести на нет усилия в спортивном зале, не дать результата в развитии гибкости и подвижности суставов. Только систематические занятия и правильное питание приведут к успеху.

#### **4.3.1. Комплекс индивидуальных упражнений**

##### **Упражнения для мышц шеи [32]**

###### *Упражнение 1*

Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги слегка согнуты в коленях, стопы развернуты наружу, руки на поясе.

Из исходного положения опустите левую руку на бедро, ладонь развёрнута во внутрь, правую руку расположите на противоположной части головы. Плавным движением выполните наклон головы право, правая рука усиливает амплитуду растягивания мышц шеи. Задержитесь в этом положении на 30 секунд и медленно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение в другую сторону.

Важные моменты: не прилагайте чрезмерных усилий, не старайтесь силой руки прижать ухо к плечу; дышите равномерно; выполняйте наклон головы строго вправо или влево, не запрокидывая голову назад и не наклоняя её вперёд (рис. 17).



Рис. 17

### *Упражнение 2*

Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги слегка согнуты в коленях, стопы развёрнуты наружу, руки на поясе.

Из исходного положения выполните полунаклон головы вперёд. Руки согните в локтях перед туловищем и обопритесь ку-

лаками в подбородок снизу. Преодолевая сопротивление рук, старайтесь максимально наклонить голову вниз.

В конечной точке амплитуды движения задержитесь в этом положении на 30 секунд и медленно вернитесь в исходное положение.

Важные моменты: сохраняйте прямое положение спины; оказывайте руками и подбородком максимальное сопротивление; дышите равномерно (рис. 18).



Рис. 18

### *Упражнение 3*

Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги слегка согнуты в коленях, стопы развёрнуты наружу, руки согнуты в локтях и расположены на затылке, пальцы сцеплены между собой, локти развёрнуты в стороны.

Из исходного положения выполните наклон головы вперёд, соединяя локти и стараясь прижать подбородок к груди. Руки слегка давят на затылок. Задержитесь в этом положении на 30 секунд и медленно вернитесь в исходное положение.

Важные моменты: сохраняйте прямое положение спины; не прилагайте чрезмерных усилий и не старайтесь силой рук наклонить голову вперёд; дышите равномерно (рис. 19).



Рис. 19

## Упражнения для мышц рук [32]

### *Упражнение 4*

Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги слегка согнуты в коленях, стопы развёрнуты наружу, руки в замке выпрямлены перед собой.

Из исходного положения максимально выпрямите руки перед собой, слегка потяните их вперёд-вниз так, чтобы ладони были направлены вперёд. Почувствуйте растяжение мышц плеча. Задержитесь в этом положении на 30 секунд и медленно вернитесь в исходное положение.

Важные моменты: сохраняйте прямое положение спины; до конца выпрямляйте руки перед собой; дышите равномерно (рис. 20).



Рис. 20

### *Упражнение 5*

Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги слегка согнуты в коленях, стопы развёрнуты наружу, руки сцеплены в замок и заведены за спину на уровне поясницы.

Из исходного положения выполните максимальное разгибание рук назад-вверх. Старайтесь соединить лопатки вместе. Почувствуйте растяжение мышц рук и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Медленно вернитесь в исходное положение (рис. 21).

Важные моменты: сохраняйте прямое положение спины; не поднимайте вверх плечи, старайтесь синхронно растянуть мышцы правой и левой руки, не опускайте подбородок на грудь; дышите равномерно.



Рис. 21

### *Упражнение 6*

Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги слегка согнуты в коленях, стопы развёрнуты наружу, руки в свободном положении.

Из исходного положения поднимите правую руку вверх; согните её в локте так, чтобы она располагалась за головой.левой рукой обхватите правый локоть и выполните лёгкое надавливание сверху вниз на локоть правой руки. Почувствуйте растяжение мышц плеча. Задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьте руку и вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение на левую руку.

Важные моменты: сохраняйте прямое положение спины; чтобы уменьшить напряжение мышц шеи, не наклоняйте голову вперёд; для более глубокой растяжки слегка наклоняйте туловище в сторону; дышите равномерно (рис. 22).

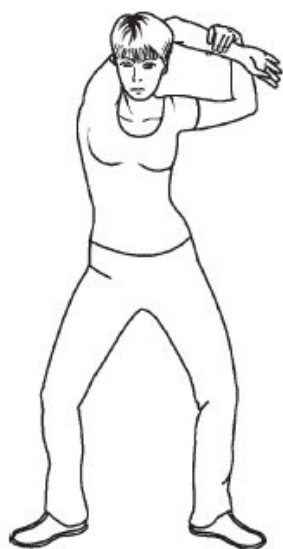


Рис. 22

## Упражнения для мышц ног [32]

### Упражнение 7

Примите исходное положение: сделайте шаг вперёд левой ногой и встаньте в выпад. Впередистоящая левая нога согнута в колене, сзади стоящая правая максимально выпрямлена, стопы направлены строго вперёд и плотно прижаты к полу. Руки упираются в колено впередистоящей ноги, корпус слегка наклонен вперёд, спина абсолютно прямая.

Из этого положения медленно отодвигайте назад выпрямленную правую ногу, пока не почувствуете, как тянутся мышцы сзади под коленом. Задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и выполните упражнение на другую ногу.

Важные моменты: для эффективной растяжки тканей с более волокнистой структурой, таких как сухожилие, возможно, вам понадобится больше времени, чем 30 секунд; обязательно сохраняйте прямое положение корпуса и не сгибайте колено ноги, стоящей сзади; дышите равномерно (рис. 23).



Рис. 23

### *Упражнение 8*

Примите исходное положение: выполните шаг назад левой ногой, согните её в колене и займите положение полуприсед с наклоном корпуса вперёд, левая стопа плотно прижата к полу, прямую правую ногу поставьте на пятку, носок максимально оттянут на себя, упор двумя руками о бедро правой ноги, колени ног соединены вместе. Из этого положения выполните полуприсед так низко, чтобы почувствовать, как тянутся мышцы под коленом выпрямленной правой ноги. Задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и выполните упражнение на другую ногу.

Важные моменты: для эффективной растяжки тканей с более волокнистой структурой, таких как подколенное сухожилие, возможно, вам понадобится больше времени, чем 30 секунд; удерживайте прямое положение спины, не сгибайте в колене переднюю ногу, для достижения максимальной растяжки старайтесь сильнее оттягивать носок на себя; дышите равномерно (рис. 24).

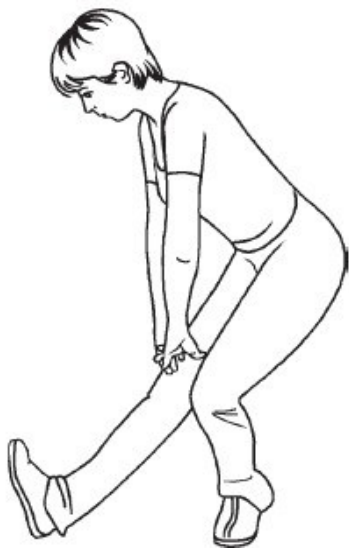


Рис. 24

### *Упражнение 9*

Встаньте прямо, согните правую ногу в колене и обхватите правой рукой правую стопу. Левую руку для удержания равновесия выпрямите вперёд или в сторону или держитесь за опору.

Из этого положения потяните согнутую ногу на себя, почувствуйте растяжение мышц бедра и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение, повторите упражнение на другую ногу.

Важные моменты: не выпрямляйте до конца колено опорной ноги, оно должно быть слегка согнуто; для усиления амплитуды растягивания можно слегка наклонять корпус вперёд, подтягивая ногу ещё выше; дышите равномерно (рис. 25).



Рис. 25

### *Упражнение 10*

Встаньте прямо, согните правую ногу в колене, поднимите вверх и обхватите руками за середину голени или колена. Опорная нога прямая.

Из этого положения максимально подтяните колено к груди. Почувствуйте растяжение мышц бедра и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение на другую ногу.

Важные моменты: сохраняйте равновесие и прямое положение корпуса; старайтесь тянуть колено к груди, а не наклонять корпус к колену; дышите равномерно (рис. 26).



Рис. 26

### *Упражнение 11*

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, стопы слегка развёрнуты наружу, руки в свободном положении.

Из исходного положения выполните выпад вправо, перенесите центр тяжести на правую ногу, упор руками о правое бедро. Поставьте левую ногу на пятку и максимально оттяните носок на себя. Регулируя ширину выпада, почувствуйте растяжение мышц и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение в другую сторону.

Важные моменты: чем глубже и шире выпад, тем сильнее амплитуда растяжки; сохраняйте прямое положение корпуса,

старайтесь не наклонять его вперёд; максимально оттягивайте носок на себя и не сгибайте в колене выпрямленную в сторону ногу; дышите равномерно (рис. 27).



Рис. 27

### **Упражнения в положении сидя и лёжа [32]**

#### *Упражнение 12*

Упражнение эффективно растягивает ягодичные мышцы.

Примите исходное положение: сидя на полу, правая нога согнута в колене и заведена назад под себя, левая нога согнута в колене и расположена сверху скрестно у правого бедра, руки в свободном положении.

Из исходного положения выполните наклон туловища вправо с одновременным упором на предплечья. Кулаки должны быть

направлены вверх. В конечной точке амплитуды движения, после максимально низкого для вас наклона туловища вправо-вперёд, задержитесь на 30 секунд. Расслабьтесь и медленно вернитесь в исходное положение. Поменяйте положение ног и выполните упражнение в другую сторону.

Важные моменты: сохраняйте прямое положение спины; голову держите на одной линии с позвоночником, не наклоняя вниз; колено согнутой ноги должно быть направлено вверх; наклон туловища выполняйте строго вправо-вперёд и влево-вперёд; дышите равномерно (рис. 28).



Рис. 28

### *Упражнение 13*

Упражнение эффективно растягивает ягодичные мышцы, мышцы внутренней и задней поверхности бёдер, а также воздействует на паховые мышцы.

Примите исходное положение: сидя на полу, ноги максимально широко раздвинуты в стороны, руки в свободном положении.

Из исходного положения выполните наклон туловища вперёд с максимально возможной для вас амплитудой. Положение рук может быть следующим: а) упор предплечьями в пол прямо перед собой; б) руки вытянуты вперед и расположены на полу перед собой; в) хват руками за голеностопные суставы или пятки. В идеале вы должны грудью касаться пола. В конечной точке амплитуды движения задержитесь на 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

Важные моменты: сохраняйте прямое положение спины; на начальном этапе растягивания будьте предельно осторожны – не пытайтесь сразу же выполнить глубокий наклон вперёд; старайтесь взгляд направлять вперёд и не наклонять голову вниз; дышите равномерно (рис. 29).



Рис. 29

#### *Упражнение 14*

Упражнение эффективно растягивает двуглавую мышцу бедра.

Примите исходное положение: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы упираются в пол, руки расположены вдоль туловища.

Из исходного положения обхватите колено правой ноги руками и медленно подтяните к груди. Одновременно выпрямите левую ногу и положите на пол. Старайтесь колено согнутой правой ноги прижать к груди. В конечной точке амплитуды движения задержитесь на 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

Выполните упражнение на другую ногу.

Важные моменты: не сгибайте колено выпрямленной ноги лежащей на полу, если это вам не удаётся сразу, то согните ногу в колене и выполняйте упражнение из исходного положения; со временем, с увеличением растяжки выполняйте упражнение, выпрямляя одну ногу в колене; дышите равномерно (рис. 30).



Рис. 30

### *Упражнение 15*

Упражнение эффективно растягивает четырёхглавую мышцу бедра.

Примите исходное положение: лёжа на спине, ноги выпрямлены, руки расположены вдоль туловища.

Из исходного положения согните правую ногу в колене назад в сторону хватом за голеностопный сустав, прижмите к правой ягодице (как показано на рисунке). Задержитесь в этом положении 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение на другую ногу.

Важные моменты: старайтесь не отрывать от пола плечи и поясницу; не раздвигайте ноги в стороны – старайтесь держать колени максимально близко друг от друга; для удобства выполнения разведите руки в стороны и упирайтесь ладонями в пол; дышите равномерно (рис. 31).



Рис. 31

Если, прочитав всё вышенаписанное, вы решили, что стретчинг – это то, что вам нужно, то постарайтесь запомнить следующие рекомендации:

- 1) лучше тянуться слабо, чем слишком сильно;
- 2) каждую позу растягивания нужно держать в течение 10–30 секунд;

3) при растяжении не должно быть чувства напряжения, а если вы ощущаете такое напряжение, значит, растяжение было слишком сильным и необходимо немного его ослабить;

4) дышать необходимо медленно, глубоко и ровно;

5) задерживать дыхание нельзя;

6) каждое упражнение необходимо начинать с вдоха (исключая наклоны, при выполнении которых необходимо сначала выдохнуть);

7) во время выполнения упражнения важно сохранять устойчивое положение;

8) во время выполнения каждого упражнения необходимо концентрироваться только на той части тела, которая растягивается;

9) основной комплекс упражнений выполняется в положении сидя или лёжа;

10) занятия должны длиться от 25 до 60 минут не менее трёх раз в неделю;

11) эффективно чередование занятий стретчингом с другими фитнес- программами.

#### **4.4. Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета (мышц брюшного пресса)**

Исходное положение для всех упражнений – лёжа на спине (рис. 32).



Рис. 32

##### *Упражнение 1*

Поочередно согнуть и разогнуть ноги в коленных, тазобедренных суставах (рис. 33).



Рис. 33

*Упражнение 2*

Согнуть обе ноги, разогнуть их, медленно опустить (рис. 34).



Рис. 34

*Упражнение 3*

Поочередно сгибать и разгибать ноги на весу – «велосипед» (рис. 35).

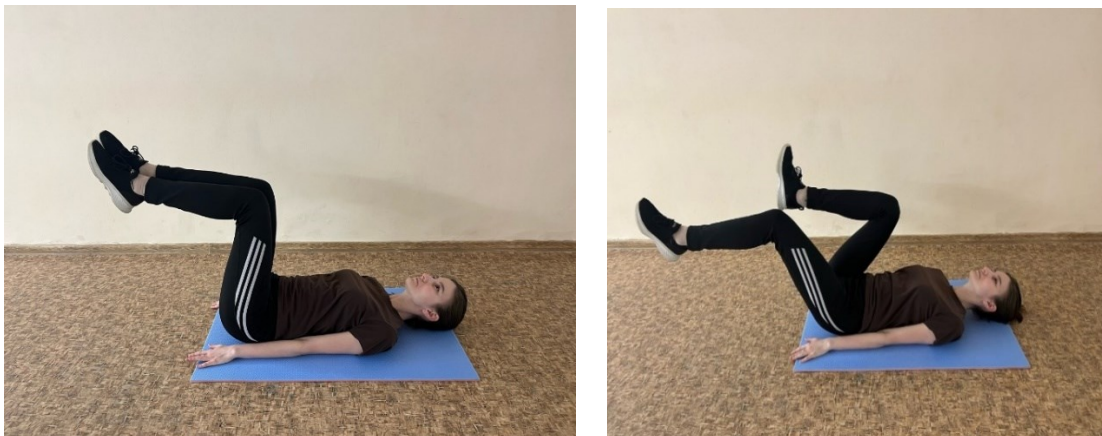


Рис. 35

#### *Упражнение 4*

Руки за головой, поочередно поднимать прямые ноги вверх (рис. 36).



Рис. 36

#### *Упражнение 5*

Руки вверх, медленно поднять обе прямые ноги до угла 90 градусов и медленно опустить их в исходное положение (рис. 37).



Рис. 37

*Упражнение 6*

Согнуть ноги, разогнуть их под углом 45 градусов, развести в стороны, медленно опустить (рис. 38, 39).



Рис. 38



Рис. 39

### *Упражнение 7*

Удерживая мяч между коленями, согнуть ноги, разогнуть под углом 90 градусов, медленно опустить (рис. 40).



Рис. 40

### *Упражнение 8*

То же упражнение, но с удерживанием мяча между лодыжками (рис. 41).



Рис. 41

*Упражнение 9*

Круговые движения прямыми и поднятыми под углом 45 градусов ногами (рис. 42, 43).



Рис. 42



Рис. 43

*Упражнение 10*

Приподнимание и скрещивание прямых ног (рис. 44, 45).



Рис. 44



Рис. 45

*Упражнение 11*

Перейти в положение сидя, сохраняя правильное положение спины и головы (рис. 46).



Рис. 46

### *Упражнение 12*

Руки в стороны, медленно приподнять голову и туловище до положения сидя, вернуться в исходное положение (рис. 47).



Рис. 47

### *Упражнение 13*

Руки вверх, приподнять прямые ноги, махом рук сесть, руки на пояс, принять правильную осанку, вернуться в исходное положение (рис. 48, 49).



Рис. 48

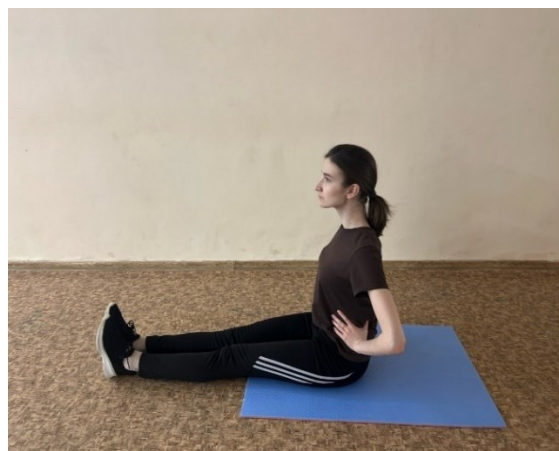


Рис. 49

### *Упражнение 14*

Ноги фиксированы нижней рейкой гимнастической стенки, медленно принять положение сидя и вернуться в исходное положение (рис. 50).



Рис. 50

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физическая культура и спорт призваны стать первоочередным и повседневным средством оздоровления, укрепления физического и нервно-психического здоровья всех групп населения, средством повышения жизненного тонуса с самых первых дней жизни человека, выступая как неотъемлемый элемент его общей культуры. В этом качестве физическая культура может и должна стать главным лекарством современного человека, позволяющим сохранить то состояние здоровья, которое обеспечит ему полноценную творческую жизнь на долгие годы.

Занятия спортом и физические нагрузки являются необходимыми элементами нормальной жизни здорового человека. При этом они влияют не только на физическое, но и на психологическое состояние, делают человека энергичным, уверенным в себе, дисциплинированным.

Физическая культура в высшем учебном заведении является необходимым параметром в формировании общей и профессиональной культуры личности современного специалиста. Физическая культура и спорт – средства созидания гармонично развитой личности. Они помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышают работоспособность, позволяют втиснуть в рамки короткого рабочего дня выполнение всех намеченных дел, вырабатывают потребность в здоровом образе жизни.

Физкультурно-спортивная деятельность имеет свои методы и приёмы и формы, обеспечивающие укрепление организма и улучшение физических качеств человека.

Все формы объединяют общая цель и задачи. Каждая из них, содействуя решению общих задач, решает и специфические. Вот почему основная задача состоит в необходимости организации ежедневных занятий физическими упражнениями для всех учащихся за счёт строгого выполнения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня, широкого вовлечения учащихся в занятия спортивных секций и кружков, внедрения дополнительных и факультативных занятий по физическому воспитанию, создав для этого необходимые условия.

Сегодня нужно совершенствовать традиционные и применять новые формы и методы проведения массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы. Специалисты, выходящие из стен вуза, должны быть подготовлены к пропаганде и развитию физической культуры и спорта в трудовой деятельности, глубоко понимать их положительное влияние на экономические показатели производства.

Таким образом, физкультурно-спортивная деятельность – неотъемлемая часть жизни студентов. Она направлена на сохранение здоровья и комплексное укрепление организма. Благодаря физкультурно-оздоровительной деятельности студенты могут получить необходимый объём физической активности, помогающей вести здоровый образ жизни. Интерес к дополнительным занятиям не только способствует развитию физических навыков, но и в целом популяризирует занятие спортом среди молодёжи.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с. – ISBN 5-278-00064-3. – Текст : непосредственный.

2. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учебное пособие / В. А. Бароненко. – Москва : Высшая школа, 2003. – 240 с. – ISBN 5-98281-004-5. – Текст : непосредственный.

3. Белова, Н. А. Исследование мотивации спортивной деятельности / Н. А. Белова, О. О. Белова – Текст : электронный // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие : электронный научный журнал. – 2014. – № 4 (7). – С. 66–73. – URL: <https://humjournal.rzgmu.ru/art&id=111> (дата обращения: 25.02.2026).

4. Боярская, Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы : учебное пособие / Л. А. Боярская. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 120 с. – ISBN 978-5-7996-2157-5. – Текст : непосредственный.

5. Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / И. С. Барчуков [и др.]. – 3-е изд. – Москва : Академия, 2009. – 528 с. – Текст : непосредственный.

6. Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 2-е изд., стер. – Москва : КНОРУС, 2016. – 214 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-406-05081. – Текст : непосредственный.

7. Гаврони́на, Г. А. Физическая культура : (курс семинарских занятий) : учебно-методическое пособие / Г. А. Гаврони́на, Т. И. Чедова, К. В. Чедов, Н. Х. Гоберман. – Пермь : Пермский гос. нац. исслед. ун-т, 2018. – 139 с. – ISBN 978-5-7944-3145-2. – Текст : непосредственный.

8. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта : учебник для вузов / Г. Д. Горбунов. – 6-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2023. – 269 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-10009-9. – Текст : непосредственный.

9. Димова, А. Л. Основы физической культуры студента : методическое пособие для самостоятельной работы студентов / А. Л. Димова. – Москва : Бибком, 2022. – 216 с. – Текст : непосредственный.

10. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2022. – 352 с. – ISBN 978-5-496-02298-9. – Текст : непосредственный.

11. Каратаева, Т. Ю. Ходьба как вид спорта : учебно-методическое пособие для студентов средних и высших учебных заведений / Т. Ю. Каратаева, С. В. Воронина. – Челябинск : Южно-Уральский научный центр РАО, 2025. – 115 с. – ISBN 978-5-907821-55-2. – EDN GLVJUK. – Текст : непосредственный.

12. Кондратьев, А. Н. Студенческий спорт в системе высшего образования: состояние и перспективы / А. Н. Кондратьев. – Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 2024. – № 7. – С. 15–18.

13. Кретти, Б. Дж. Психология в современном спорте / Б. Дж. Кретти. – Москва : Физкультура и спорт, 1978. – 224 с. – Текст : непосредственный.

14. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – Москва : Физкультура и спорт, 1989. – 225 с. – Текст : непосредственный.

15. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности «Физическая культура» / Л. И. Лубышева. – 3-е изд., доп. и перераб. – Москва : Академия, 2010. – 269, [1] с. – (Учебное пособие, Высшее профессиональное образование). – ISBN 978-5-7695-5284-7. – Текст : непосредственный.

16. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты : учебник для завершающего уровня высшего физкультурного образования / Л. П. Матвеев. – Изд. 4-е, испр. и доп. – Санкт-Петербург [и др.] : Лань, 2005. – 377, [1] с. – ISBN 5-8114-0585-5. – Текст : непосредственный.

17. Мартын, И. А. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студенческой молодежи / И. А. Мартын. – Текст : электронный // Universum: Психология и образование : электронный научный журнал. – 2017. – № 6 (36). – URL: <http://7universum.com/ru/psy/archive/item/4887> (дата обращения: 25.02.2026).

18. Менхин, А. В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика : учебное пособие / А. В. Менхин. – Москва : Физическая культура, 2007. – 160 с. – Текст : непосредственный.

19. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : Федеральный закон N 329-ФЗ от 04.12.2007 (последняя редакция) [принят Государственной Думой 16 ноября 2007 года одобрен Советом Федерации 23 ноября 2007 года]. – Текст : электронный // Консультант-Плюс : [сайт]. – Москва, 1997– . – URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/) (дата обращения: 26.02.2026).

20. Панов, Г. А. Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания студентов / Г. А. Панов. – Москва : Российский университет дружбы народов, 2012. – 192 с. – ISBN 978-5-209-03653-1. – Текст : непосредственный.

21. Перепелюкова, Е. В. Пути повышения мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности студенческой молодёжи / Е. В. Перепелюкова, Л. Б. Фомина. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в условиях модернизации высшей школы : материалы II всероссийской с международным участием научно-практической конференции. – Челябинск : Цицеро, 2012. – С. 206–211.

22. Пшеничников, А. Ф. Физическая культура студента (Методико-практические занятия) : учебное пособие / А. Ф. Пшеничников. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский гос. архитектурно-строительный ун-т, ЭБС АСВ, 2012. – 218 с. – ISBN 978-5-9227-03860. – Текст : непосредственный.

23. Резник, Н. А. Физическая культура как основа здоровья человека / Н. А. Резник, Т. Ю. Каратаева, Е. Ю. Перепелюкова. – Текст : непосредственный // Здоровьесберегающее образование – залог безопасной жизнедеятельности молодёжи: проблемы и пути решения : материалы XIII международной научно-практической конференции, Челябинск, 20–21 ноября 2024 года. – Челябинск : АБРИС, 2024. – С. 243–248. – EDN MWAOX5.

24. Роль спортивной мотивации в формировании спортивной культуры студентов-спортсменов / Э. Р. Антонова, Т. Ю. Каратаева, Е. А. Стерлигова, Л. Б. Фомина. – Текст : непосредственный // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2024. – № 10 (236). – С. 258–260. – EDN JGGCHF.

25. Российский студенческий спортивный союз : устав и основные документы. – Москва : РССС, 2024. – 48 с. – Текст : непосредственный.

26. Слепченко, А. Л. Мотивация как компонент занятий физической культурой / А. Л. Слепченко, Р. К. Краснов, В. В. Вольский. – Текст : электронный // Молодой ученый. – 2019. – № 19 (257). – С. 388–390. – URL: <https://moluch.ru/archive/257/58864> (дата обращения: 25.02.2026).

27. Соколов, Д. А. Влияние занятий спортом на академическую успеваемость студентов / Д. А. Соколов, Е. В. Петрова. – Текст : непосредственный // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2023. – № 5 (219). – С. 112–117.

28. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р). – Текст : электронный // КонсультантПлюс. – URL: <http://www.consultant.ru/> (дата обращения: 25.02.2026).

29. Торба, Т. Ф. Оздоровительная ходьба и бег для студентов специальной медицинской группы : учебно-методическое пособие для студентов всех специальностей дневной формы обучения / Т. Ф. Торба, Г. И. Медведева, А. Ю. Гуреева. – Гомель : ГГТУ им. П. О. Сухого, 2011. – 21 с. – Текст : непосредственный.

30. Университет XXI века: научное измерение : материалы научной конференции научно-педагогических работников, аспирантов, магистрантов ТГПУ им. Л. Н. Толстого, Тула, 27 мая – 25 июня 2025 г. / Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого. – Тула : ТГПУ им. Л. Н. Толстого, 2025. – 320 с. – Текст : непосредственный.

31. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для вузов физической культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2007. – 479 с. – ISBN 5-7695-0853-1. – Текст : непосредственный.

32. Червоткина, С. Ю. Стретчинг : методическое пособие для студентов / сост. С. Ю. Червоткина, Э. Р. Антонова, Л. Б. Фомина. – Челябинск : Изд-во ЮУрГГПУ, 2016. – 90 с. – Текст : непосредственный.

33. Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильича. – Москва : Гардарики, 2000. – 448 с. – ISBN 5-8297-0010-7 (в пер.). – Текст : непосредственный.

34. Фомина, Л. Б. Пилатес на занятиях физической культурой со студентами педагогического вуза : учебно-методическое пособие / Л. Б. Фомина, Т. Ю. Каратаева. – Челябинск : Южно-Уральский научный центр РАО, 2025. – 98 с. – ISBN 978-5-907821-66-8. – EDN IQHOND. – Текст : непосредственный.

35. Чедов, К. В. Физическая культура. Двигательная активность как основа здорового образа жизни : учебно-методическое пособие / К. В. Чедов. – Пермь : Пермский государственный национальный исследовательский университет, 2022. – 104 с. – Текст : непосредственный.

*Учебное издание*

**Фомина** Лариса Борисовна  
**Каратаева** Татьяна Юрьевна

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА  
ИЛИ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ  
ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ**

*Учебно-методическое пособие*

Ответственный редактор

Е. Ю. Никитина

Компьютерная верстка

В. М. Жанко

Подписано в печать 25.05.2026. Формат 60x84 1/16. Усл. печ. л. 9.24 .

Тираж 500 экз. Заказ \_\_\_\_\_ .

Центр издательской деятельности и научного сервиса. 454080, Челябинск,  
пр. Ленина, 69, к. 447.

Учебная типография Федерального государственного бюджетного  
образовательного учреждения высшего образования «Южно-Уральский  
государственный гуманитарно-педагогический университет. 454080,  
Челябинск, пр. Ленина, 69, каб. 2.