

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ  
АЛТАЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Кафедра физического воспитания

**ОСНОВЫ СПОРТА, СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ,  
САМООПРЕДЕЛЕНИЯ СТУДЕНТА  
В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Учебно-методическое пособие



Барнаул

---

Издательство  
Алтайского государственного  
университета  
2016

Составитель:

к.п.н., доцент ***Д.В. Белоуско***

Рецензенты:

к.п.н., доцент ***Н.А. Ульянова;***

к.п.н., доцент ***Е.В. Новичихина***

В учебно-методическом издании в краткой форме освещаются основы спорта, спортивной подготовки, самоопределения студента в сфере физической культуры и спорта.

Предназначено для студентов высших учебных заведений, активно занимающихся физической культурой и спортом. Может быть полезно преподавателям физической культуры и тренерам.

План УМД 2016 г., п. 57

Подписано в печать 29.03.2016. Формат 60x84/16

Усл.-печ. л. 0,9. Тираж 20 экз. Заказ № 100

Типография Алтайского государственного университета:

656049, Барнаул, ул. Димитрова, 66

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
Основы спорта, спортивной подготовки, самоопределения студента.....	4
Вопросы для самопроверки.....	15
Библиографический список.....	15

## ВВЕДЕНИЕ

Для тех, кто серьезно занимался спортом или физической культурой, знакомо ощущение «информационного голода». Как более эффективно построить тренировку, выбрать вид спорта или оздоровительную систему, дифференцировать нагрузку, оптимизировать восстановление? Эти и другие вопросы возникают с завидной регулярностью. Данное пособие призвано помочь занимающимся определиться в мире физической культуры и спорта, правильно, методически грамотно организовать тренировочный процесс.

Помимо этого информация, содержащаяся в данной работе, может студенту подготовиться к сдаче теоретического зачета по дисциплине «Физическая культура».

### ОСНОВЫ СПОРТА, СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, САМООПРЕДЕЛЕНИЯ СТУДЕНТА

#### **Массовый спорт и спорт высших достижений.**

Спорт как вид физической культуры есть совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых обществом и используемых человеком для своего физического совершенствования и достижения наивысших спортивных результатов.

Спортивная деятельность всегда направлена на достижение спортивного результата, который может быть показан не иначе как на спортивных соревнованиях.

Если человек, используя какой-либо вид спорта, занимается для себя и не планирует выступать в соревнованиях хотя бы уровня первенства спортивной секции, он находится вне спорта. Можно определить его занятия как занятия физической культурой, взятой в узком смысле.

Физическая культура в узком смысле – это двигательная деятельность, не имеющая своей целью достижение спортивного результата, а направленная на общее улучшение здоровья, поддержание хорошей спортивной формы, коррекцию фигуры, лечение и профилактику заболеваний.

Различают спорт высших достижений и массовый (любительский) спорт. Задачи массового спорта приближаются к задачам физической культуры в узком смысле. Здесь важен не столько результат, сколько эффект от спортивной деятельности. Основная задача спорта высших достижений – достижение как можно более высокого спортивного результата.

### **Спортивная классификация.**

Спортивная классификация – это оценка спортивных результатов в зависимости от уровня спортивного достижения. Она едина для всех видов спорта, культивируемых в стране, и позволяет сравнивать достигнутые спортсменами результаты как в рамках одного вида спорта, так и между различными видами спорта.

Если расположить разряды и звания спортивной классификации «в порядке убывания», то получим следующую картину: мастер спорта международного класса (МСМК), мастер спорта (МС), кандидат в мастера спорта (КМС), 1, 2, 3 взрослые и 1, 2, 3 юношеские разряды.

Для присвоения разрядов и званий в одних видах спорта необходимо выполнить разрядные нормативы и требования, в других – только разрядные требования. Разрядные нормативы обычно выражаются в минутах, секундах, килограммах и т.д. Разрядные требования заключаются в том, чтобы занять определенное место на соревнованиях определенного масштаба или добиться определенного количества побед над спортсменами соответствующих разрядов.

Единая спортивная классификация носит динамический характер, периодически в нее вносят коррективы, связанные со спортивной практикой.

### **Спортивная подготовка. Спортивные соревнования.**

Спортивная подготовка – это деятельностная сторона спорта. Она представляет собой систему, состоящую из:

- спортивной тренировки;
- спортивных соревнований;
- вспомогательных мероприятий (восстановительные мероприятия и режим жизни спортсмена).

Спортивная тренировка – педагогический процесс управления развитием спортивной формы, организованный преимущественно на основе метода упражнения.

Спортивная форма – это наивысший уровень подготовленности и тренированности спортсмена в определенном тренировочном цикле. Целью спортивной тренировки является достижение спортивной формы.

Сторонами спортивной тренировки являются:

1. Физическая подготовка – воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для осуществления всех сторон спортивной подготовки. Различают общую физическую и специальную подготовку.

2. Техническая подготовка – освоение системы двигательных действий (техники) данного вида спорта.

3. Тактическая подготовка – овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности.

4. Теоретическая подготовка – приобретение необходимых знаний. Как правило, это знания по теории и методике спортивной тренировки, ее медико-биологическим основам; правилам соревнований, истории избранного вида спорта и т.д.

5. Морально-волевая подготовка – формирование свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления на них.

Учебно-тренировочный процесс определенным образом структурно организован в виде тренировочных циклов, приведенных ниже.

1. Тренировочное занятие. Оно состоит из разминки, основной и заключительной части.

2. Тренировочный день. Этот цикл включает в себя основную тренировку и одну или две дополнительных.

3. Микроцикл – малый цикл тренировки, чаще всего с недельной или околонедельной продолжительностью, включающий обычно три–четыре занятия.

4. Мезоцикл – средний тренировочный цикл, включающий ряд законченных микроциклов. Как правило, имеет месячную продолжительность.

5. Макроцикл – большой тренировочный цикл. Является законченным циклом спортивной подготовки, обязательно включающим основное соревнование. Обычно длится год. Делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подобная организация является основой планирования.

Спортивные соревнования. Наличие соревнований – основное отличие спортивной деятельности от физической культуры.

Функции соревнований:

- способствуют физическому совершенствованию человека;
- служат средством пропаганды спорта и ЗОЖ;
- раскрывают подлинные возможности человека;
- подводят итог и определяют результат проделанной работы спортсменами и тренеров.

## **Общая физическая подготовка и ее связь со специальной физической подготовкой.**

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс, направленный на гармоничное развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости). Целью ОФП выступает обеспечение базовой физической подготовленности.

С точки зрения спортивной тренировки и профессионально-прикладной физической подготовки ОФП необходимо рассматривать в комплексе со специальной физической подготовкой (СФП). ОФП определяет неспецифическую подготовленность спортсмена. СФП строится на основе ОФП и призвана развивать те качества, которые необходимы именно в данном виде спорта или профессиональной деятельности. В физкультурной деятельности в отличие от спортивной СФП практически отсутствует.

С точки зрения государственной системы физического воспитания ОФП является базовой, первичной. Именно в рамках этого направления физического воспитания осуществляется основная доля физического совершенствования и физкультурного оздоровления общества (массовый спорт, учебные занятия в образовательных заведениях, оздоровительная физическая культура).

К задачам ОФП относятся:

- создание базы для специальной физической подготовленности к конкретным видам деятельности: трудовой, спортивной, военной;
- обеспечение всестороннего и гармонического физического развития организма человека;
- укрепление здоровья, противодействие неблагоприятным воздействиям на человека условий жизни, быта, трудовой деятельности, сдерживание отрицательного влияния процессов старения.

В содержании занятий по ОФП ведущую роль играют естественные виды движений и их вариации. К ним относятся различные виды ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазанья, общеразвивающие физические упражнения, плавание, подвижные и спортивные игры.

## **Зоны интенсивности физических нагрузок.**

Под интенсивностью физической нагрузки подразумевается мощность и напряженность мышечной работы. Выраженность данного параметра может определяться в зависимости от частоты сердечных сокращений (ЧСС).

Рекомендуется придерживаться следующей градации интенсивности.

1) Малая интенсивность (нулевая зона интенсивности, компенсаторная 130 ударов в минуту). При этой интенсивности эффективного воздействия на организм не происходит, однако создаются для этого существенные предпосылки: расширяется сеть кровеносных сосудов в скелетных мышцах и в сердечной мышце, а также активизируется деятельность других функциональных систем организма. В связи с этим рубеж 130-140 уд/мин. назван порогом готовности. Нулевая зона интенсивности используется как зона отдыха и восстановления.

2. Средняя интенсивность (первая тренировочная зона, аэробная) – ЧСС от 130 до 150 уд/мин. Работа в этой зоне интенсивности обеспечивается аэробными механизмами энергообеспечения, когда энергия вырабатывается в организме при достаточном притоке кислорода с помощью окислительных реакций, поэтому она наиболее типична для начинающих спортсменов.

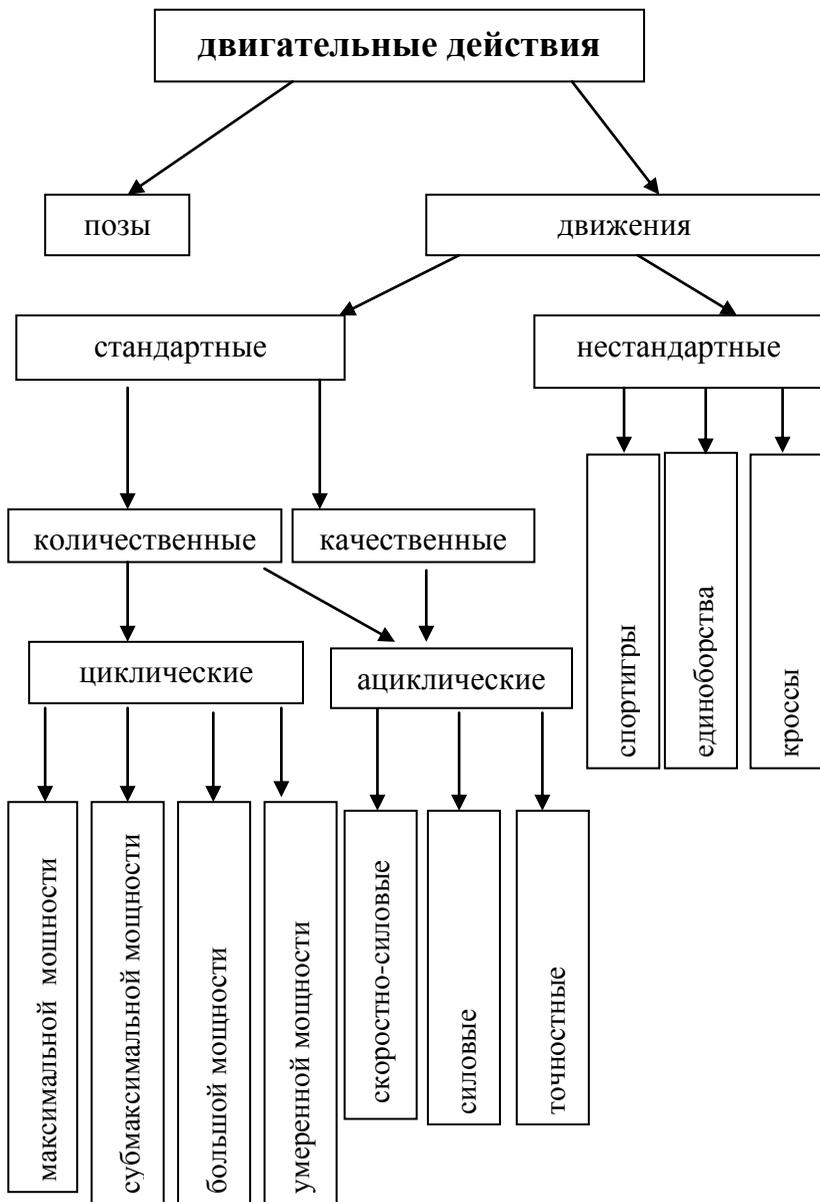
3. Большая интенсивность (вторая тренировочная зона, смешанная) – ЧСС от 150 до 180 уд/мин. Во второй тренировочной зоне к аэробным механизмам подключаются анаэробные механизмы энергообеспечения, когда энергия образуется при распаде энергетических веществ в условиях недостатка кислорода. Субъективно при работе в таких условиях занимающиеся сравнительно быстро ощущают сильное утомление.

4. Предельная интенсивность – ЧСС 180 уд/мин и более (анаэробная зона).

Нагрузки большой и предельной интенсивности можно рекомендовать только физически тренированным лицам в возрасте от 16 до 35 лет, не имеющим отклонений в состоянии здоровья. Лицам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, отнесенным при медицинском освидетельствовании к специальной медицинской группе, к выбору величины интенсивности тренировочной нагрузки необходимо подходить особенно осторожно, начинать тренироваться с применением нагрузок малой интенсивности и только при хорошем самочувствии и положительных данных врачебного контроля и самоконтроля переходить к нагрузкам более высокой зоны интенсивности.

### **Краткая психофизиологическая характеристика основных видов спорта.**

Существует достаточно много классификаций спортивных движений. Одной из наиболее удачных и общепризнанных является физиологическая классификация В.С. Фарфеля. В упрощенном виде она будет описана ниже и представлена на рисунке.



Психофизиологическая характеристика основных видов спорта

Физкультурно-спортивная деятельность предполагает выполнение упражнений, состоящих из определенных двигательных действий. Качественно различные двигательные действия создают основу различных видов спорта.

Выделяют следующие типы двигательных действий:

Стандартные двигательные действия формируются с образованием в центральной нервной системе четкой программы (динамический стереотип). Они делятся на циклические и ациклические.

В стандартных циклических двигательных действиях на протяжении всей работы многократно повторяются одни и те же циклы. В качестве примера можно привести такие виды спорта, как бег, велоспорт, гребля, лыжи.

Чем выше мощность циклической работы, тем меньше время спортсмен может выполнять ее. Выделяют 4 зоны относительной мощности:

- зона максимальной мощности (продолжительность работы до 20 с);
- зона субмаксимальной мощности (продолжительность работы до 2-5 мин.);
- зона большой мощности (продолжительность работы до 40 мин.);
- зона умеренной мощности (продолжительность соревновательной работы до нескольких часов).

Стандартные ациклические двигательные действия хотя и состоят из разных движений, но эти движения объединяются в единый стандартный, заранее запрограммированный блок и выполняются в определенной, строгой последовательности в виде цепочки.

Стандартные ациклические двигательные действия делятся на:

- оцениваемые количественно (метание копья, гиревой спорт);
- оцениваемые качественно (гимнастика, фигурное катание).

Нестандартные двигательные действия характеризуются своей непредвиденностью, непредсказуемостью. Хотя в целом они складываются из отдельных стандартных движений (бег, ведение мяча в баскетболе), их последовательность, техника выполнения могут быстро и непредсказуемо меняться в зависимости от ситуации. Примером использования подобных движений служат спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол), единоборства (бокс, борьба).

**Коррекция общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.**

Возможность коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в общем виде представлены в таблице.

Основными условиями рассматриваемой коррекции выступает соблюдение основных требований осуществления физкультурно-спортивной деятельности, оформленных в виде принципов, методов, правил, практических алгоритмов и др.

Возможность коррекции отдельных черт фенотипа человека средствами физической культуры и спорта

Корректируемая область	Направленность коррекционных воздействий	Виды физкультурно-спортивной деятельности, позволяющие осуществить коррекцию
Общее физическое развитие, телосложение	Развитие физических качеств, наращивание мышечной массы, укрепление силового корсета, исправление дефектов развития	Атлетическая гимнастика, бодибилдинг, шейпинг, фитнес и др.
Двигательная подготовленность	Увеличение багажа двигательных умений и навыков, развитие координационных способностей	Гимнастика, спортивные и подвижные игры, единоборства и др.
Функциональная подготовленность	Повышение функциональных возможностей организма, увеличение общей выносливости	Циклические виды спорта: бег, ходьба, плавание, велосипед и др.

### **Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений (мотивация и обоснование).**

Мотив – побуждение к действию, практическая реализация определенной потребности.

Можно выделить следующие наиболее распространенные в студенческой среде мотивационные варианты, демонстрируемые при выборе видов спорта или системы физических упражнений.

1. Возникновение стойкого положительного эмоционального комплекса при занятиях каким-либо видом спорта или системой физических упражнений. Подобные эмоции могут быть инициированы:

а) влиянием внешней стороны физкультурно-спортивной деятельности: комфортной атмосферой на тренировке, возможностью свободного и интересного общения, личностью тренера;

б) влиянием внутренней стороны рассматриваемой деятельности (красивые, интересные движения, которые хочется выполнять снова и снова);

в) постоянными победами над самим собой и другими, возникновением ощущения собственной состоятельности.

2. Стремление за время учебы в вузе серьезно освоить какое-либо дело. Иметь по окончании вуза спортивный разряд и навыки престижного вида спорта.

3. Улучшить фигуру.

4. Поддерживать хорошую спортивную форму, чувствовать себя здоровым, сильным, легко справляться с любой бытовой проблемой, требующей физических усилий.

5. Улучшить свое здоровье. При наличии хронических заболеваний произвести коррекцию.

6. Получить возможность эффективно защищать себя и других.

7. Активно, с пользой для здоровья организовать свой отдых.

8. Повысить степень подготовленности к будущей профессии.

#### Особенности выбора вида спорта.

Как правило, в студенческом возрасте уже поздно начинать спортивную карьеру с целью достижения высоких спортивных результатов. Однако занятия спортом на любительском уровне остаются открыты для всех желающих. В этом случае наличие или отсутствие способностей не играет заметной роли, поскольку спортивная деятельность является больше средством, чем целью. Основным критерием здесь выступает возможность развить необходимые студенту качества, прежде всего психологические.

Говоря о спорте, мы подразумеваем организованные занятия под руководством тренера и участие в спортивных соревнованиях. Практиковать систематические занятия спортом для того, чтобы развить какое-либо одно физическое качество, крайне нерационально. Спорт выходит на передний план при решении задач саморазвития, самосовершенствования человека. Для этого наиболее подходят такие виды спорта, как единоборства, спортивные игры.

При выборе спорта нельзя обойти некоторые черты его специфики. Вспомним расхожие фразы, бытующие в мире спорта: «Спорт –

*здоровье миллионов» и «Спорт и здоровье несовместимы».* При выборе определенного вида спорта, планировании спортивной карьеры необходимо помнить, что спорт отнимает неизмеримо больше времени, сил, чем занятия физической культурой. Для спортсменов характерна огромная самоотдача, в чем-то даже фанатизм, максимальное проявление морально-волевых качеств. Спорт – это особое образование, и не всегда к проблемам спорта можно подойти рационально и прагматично.

#### Особенности выбора системы оздоровления.

Системой оздоровления может выступить:

- система упражнений, разработанная самим занимающимся или специалистом для решения определенного круга задач;
- конкретная оздоровительная методика (как правило, доказавшая свою эффективность);
- элементы каких-либо видов спорта, практикуемых самостоятельно.

В настоящее время довольно распространены следующие оздоровительные методики:

- оздоровительный бег по К. Куперу;
- дыхательная гимнастика по А.Н. Стрельниковой;
- закаливание воздухом, водой, босохождение по П.К. Иванову;
- самомассаж и точечный массаж;
- лечебное голодание по П. Брегу;
- гимнастика для глаз по У. Бейтсу;
- фототерапия, танцетерапия, музыкальная релаксация;
- психокоррекция по Г.Н. Сытину;
- нордическая ходьба.

Для самостоятельных занятий наиболее подходят следующие виды спорта:

- виды спорта, в основе которых лежат аэробные двигательные действия (лыжи, плавание, кроссовый бег, спортивная ходьба, нордическая ходьба). Как правило, эти виды являются наиболее доступными и обладают выраженным оздоровительным эффектом;
- виды спорта, которые отличает наличие высокого уровня положительных эмоций в процессе занятий (спортивные и подвижные игры);
- атлетическая гимнастика, бодибилдинг, ритмическая гимнастика, шейпинг, фитнес (в них совмещается оздоровительный компонент и коррекция фигуры).

В заключение хотелось бы озвучить несколько мотивационных посылов, которые могут быть не столь очевидны, как разобранные выше.

1. Здоровье – своеобразная база для преуспевания в жизни. Недостаточная тренированность, разнообразные болезни всегда будут ограничивать возможности человека в карьерном росте, межличностных отношениях, качестве жизни.

2. Можно сказать, что абсолютно здоровых людей сейчас нет. Специфика современной жизни такова, что обилие негативных сбивающих факторов чрезвычайно велико – это и плохая экология, и жесткий ритм жизни как источник волнений и стрессов, обилие социально-политических проблем, тотальная гиподинамия и многое другое. Без помощи в виде естественных факторов регуляции жизнедеятельности, таких как физические упражнения, оздоровительные силы природы, высокая бытовая организованность, наш организм не способен выстоять и оставаться гарантом полноценной красивой и здоровой жизни.

### **Система студенческих спортивных соревнований.**

Внутривузовские соревнования включают внутригрупповые и межгрупповые, междурсовые, факультетские и межфакультетские личные и командные соревнования. В этих соревнованиях участвуют студенты как основного, так и спортивного учебного отделений.

Межвузовские соревнования рассчитаны преимущественно на студентов спортивного отделения и проводятся в их свободное время. Чем выше уровень межвузовских соревнований (первенство города, области, республики, страны), тем в большей мере спортивный календарь ориентируется не на учебный процесс, а на сроки и условия проведения состязаний.

Большую роль организации студенческих соревнований играют студенческие спортивные организации.

Студенческий клуб вуза – внутривузовская общественная организация. От ее работы во многом зависит спортивная жизнь студентов. Ректорат и кафедра физического воспитания оказывают спортклубу всевозможную помощь.

Российский студенческий спортивный союз – общественное объединение студентов и работников вузов. Союз играет значительную роль в организации межвузовских соревнований. По их результатам определяется и состав команды студентов на российские и международные соревнования.

Международная федерация университетского спорта (ФИСУ) также принимает активное участие в организации международных спортивных студенческих соревнований по различным видам спорта. Универсиады ФИСУ проводятся один раз в два года.

### **ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ**

1. Массовый спорт и спорт высших достижений. Каково их основное отличие?
2. Назовите основные спортивные разряды и звания.
3. Охарактеризуйте основные стороны спортивной подготовки.
4. Назовите основные функции спортивных соревнований.
5. В чем разница между ОФП и СФП?
6. Дайте краткую характеристику основным группам видов спорта.
7. Какие зоны интенсивности физических нагрузок вы знаете?
8. Опишите возможности коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности в процессе занятий физической культурой и спортом.
9. Назовите особенности выбора вида спорта и системы оздоровления.
10. Назовите виды студенческих соревнований.

### **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Буянов В.Н., Переверзева И.В. Физическая культура и спорт (лекционный курс для студентов I–III курсов): учебное пособие. – Ульяновск: Изд-во УлГТУ, 2011. – 310 с.
2. Калачев Г.А. Физиология произвольной мышечной деятельности и спорта: учебное пособие. – Барнаул: Изд-во БГПУ, 2004. – 226 с.
3. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры / под ред. Л.П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
4. Физическая культура: учебное пособие / под ред. В.А. Коваленко. – М.: Изд-во АСВ, 2000. – 432 с.
5. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 244 с.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для студ. учреждений высш. проф. образования. – М.: Академия, 2011. – 480 с.