

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации федеральное  
государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Вологодская государственная молочнохозяйственная академия имени Н.В.  
Верещагина»

Кафедра физической культуры и спорта

Е.Н ВОЛКОВ, Е.Г. КОЗЛОВА, Н.В. МИХАЙЛОВА

## **Физическая культура и спорт**

*Методические указания*  
по секционной работе для студентов направлений СПО  
*36.02.04 - Охотоведение и звероводство*

Вологда – Молочное  
2023

**УДК 796(07)**  
**ББК 75.7р30**  
**Ф505**

**С о с т а в и т е л и :**

ст. преподаватель **Е.Н. Волков,**  
ст. преподаватель **Е.Г. Козлова,**  
ст. преподаватель **Н.В. Михайлова**

**Р е ц е н з е н т ы :**

кандидат фил. наук, доцент кафедры иностранных языков ФГБОУ ВО  
«Вологодская ГМХА им. Н.В. Верещагина»

**В.Л. Попова.**

доктор сельскохозяйственных наук, доцент

**Ф.Н. Дружинин.**

**Ф 505 Физическая культура и спорт:** методические указания по секционной работе для студентов направлений СПО / Сост. Е.Н. Волков, Е.Г. Козлова, Н. В. Михайлова - Вологда-Молочное: ФГБОУ ВО «Вологодская ГМХА им. Н.В. Верещагина», 2023. – 40 с.

Настоящие методические указания предназначены для студентов среднего профессионального образования, изучающих дисциплину «Физическая культура». Соответствует современным требованиям Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования. Будет полезно для специалистов, тренеров, учителей физической культуры, преподавателей ссузов.

УДК 796(07)  
ББК 75.7р30

© Волков Е.Н., Козлова Е.Г., Н. В. Михайлова 2023  
© Вологодская ГМХА, 2023

## Введение

Физическая культура является частью общегуманитарной культуры человека. В вузе для формирования здорового образа жизни личности преподавателями и тренерами кафедры физической культуры проводится секционная работа для студентов среднего профессионального образования.

Практические занятия в спортивных секциях позволяют студентам заниматься самосовершенствованием, развитием физических качеств, укреплением своего здоровья, получить необходимые умения и навыки для дальнейшей профессиональной деятельности.

Важным компонентом секционной работы студентов направлений СПО является физическое и спортивное воспитание. Целью и главным предметом этой воспитательной деятельности должно быть формирование спортивной культуры личности.

Спортивная культура студента – это его позитивное ценностное отношение к спорту:

а) деятельность и ее результаты по осмыслению, сохранению и развитию тех разновидностей, сторон, функций, компонентов спорта, которые оцениваются им как наиболее важные, значимые, то есть рассматриваются как ценности;

б) складывающиеся на основе такой оценки идеалы, смыслы, символы, нормы, образцы поведения и т.п., которые регулируют всю деятельность студента и его отношения с другими лицами в сфере спорта, определяют их характер и направленность.

## 1. Формы занятий физической культурой и спортом

Физическая культура в вузе для студентов направлений СПО проводится на протяжении всего периода теоретического обучения и осуществляется в следующих формах:

### **Учебные занятия:**

- обязательные занятия (теоретические, практические, контрольные), которые предусматриваются в учебных планах;
- консультативно-методические занятия, направленные на оказание студентам методической и практической помощи в организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- индивидуальные занятия для студентов, имеющих особую физическую подготовку или отстающих в овладении учебным материалом.
- самостоятельные занятия по заданию и под контролем преподавателя.

### **Внеучебные занятия:**

- физические упражнения в режиме учебного дня;
- занятия в секциях, неформальных группах и клубах по физкультурным интересам;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом;
- массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Таким образом, процесс физического воспитания студентов в настоящее время представляет собой взаимосвязь учебных и внеучебных форм физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с тенденцией к возрастанию роли и значимости сферы студенческого спорта, то есть к развитию системы спортивных секций, клубов.

Посещение студентами спортивных секций и участие в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях относятся к внеучебной форме занятий физической культурой и спортом.

Цель внеучебных форм занятий состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их регулярным тренировкам.

Внеучебная физкультурно-спортивная деятельность является дополнением к физической культуре студентов СПО.

Если на академических занятиях физической культурой и спортом в качестве главного направления выступает образовательная деятельность (формирование знаний, умений, навыков) и подготовка студентов к будущей профессии (профессионально прикладная физическая подготовка), и, как следствие, преимущественное решение образовательных и развивающих задач,

то внеучебное физическое воспитание акцентируется на оздоровительной и воспитательной деятельности, решая тем самым одноименные задачи. Однако на практике это не означает того, что во внеучебной деятельности образовательные и развивающие задачи исключаются, просто в данном случае меняется акцент педагогических воздействий.

Оздоровительная направленность внеурочного физического воспитания обусловлена научно установленными закономерностями:

- взаимосвязи физического состояния студентов и их уровня здоровья;
- взаимосвязи физической и умственной работоспособности учащихся СПО;
- зависимости уровня двигательной активности и физической подготовленности;
- положительного воздействия активного отдыха на восстановительные процессы организма.

В современных условиях развития образования в стране внеучебное физическое воспитание студенческой молодежи наряду с учебным процессом по дисциплине «физическая культура и спорт» должны составлять единую систему, в которой цель выступает в роли системообразующего фактора.

В последние годы чётко просматривается тенденция к стремлению студентов реализовать свои потребности в сфере физического воспитания на занятиях в группах по видам спорта или двигательной активности по выбору самих студентов. Определение того или иного вида спорта, которое сознательно осуществляет студент, является началом осмысленного выбора форм двигательной активности, удовлетворяющих индивидуальным физическим и психологическим потребностям.

Организация учебного процесса со студентами основного медицинского отделения по секционному принципу с использованием наиболее популярных у молодёжи видов спорта и двигательной активности в настоящее время активно используется и развивается в высших учебных заведениях.

В вузе применяется система организации занятий по физическому воспитанию, когда целый поток студентов распределяется на занятия в спортивно - ориентированных группах физического воспитания. Зачисление в группы проводится по результатам медицинского осмотра и на основании результатов контрольных нормативов по избранному виду спорта.

Непосредственно учебный процесс построен по следующему принципу: на вводном занятии необходимо ознакомить студентов с историей развития физической культуры и спорта, системой организации физического воспитания в учебном заведении, акцентировав внимание студентов на правах и обязанностях студентов на занятиях по физическому воспитанию. Это вызвано низким уровнем «физкультурной образованности» студентов, приобретённой

ими до поступления в средних учебных заведениях. Целесообразным является также проведение анкетирования студентов с указанием того вида спорта или двигательной активности, которые предпочтительно выберет студент при распределении на занятия, построенные по секционной форме работы.

Распределение студентов 1-х курсов в группы физического воспитания по избранному виду спорта или двигательной активности целесообразно проводить после прохождения медицинского осмотра.

После прохождения медицинского осмотра студенты основного отделения распределяются по следующим направлениям:

- спортивно ориентированные группы физического воспитания;
- группы спортивного совершенствования;
- группы общей физической подготовки.

Форма организации учебного процесса в спортивно-ориентированных группах физического воспитания позволяет производить более целенаправленную подготовку студентов к соревнованиям по избранному виду спорта, что позволяет многократно сократить травматизм во время студенческих соревнований, проводимых в средних специальных учебных заведениях. Кроме этого, при такой форме организации учебного процесса по физическому воспитанию создаются благоприятные условия для подготовки спортивного резерва в сборные команды студентов направлений СПО по различным видам спорта.

Группы комплектуются по полу и по квалификации занимающихся. Количество занимающихся в группе студентов и количество учебных часов регламентируется приказом вышестоящих спортивных организаций.

Основной организационной формой секционного процесса для студентов является групповое занятие продолжительностью 1,5 – 2 часа. Секционные тренировочные занятия строятся по общепринятой схеме. Занятие состоит из четырех частей: вводной; подготовительной; основной; заключительной.

Основными средствами на секционных занятиях являются физические упражнения, которые условно можно разделить на три группы: общеподготовительные, специальноподготовительные и соревновательные.

К общеподготовительным упражнениям относятся те, которые по форме движения не имеют сходства с соревновательным упражнением, с помощью них решается задача всестороннего функционального развития организма спортсмена, повышается общий уровень работоспособности и координации движений.

Специально-подготовительные упражнения по внешней форме и внутреннему содержанию проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма спортсмена очень близки к избранному виду легкой атлетики. Они занимают центральное место в системе тренировок легкоатлетов и охватывают круг средств, включающих элементы

соревновательной деятельности, способствуют направленному воздействию на те или иные системы организма и, решая задачи развития физических способностей, совершенствуют техническое мастерство.

Соревновательные упражнения – это комплекс двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации и выполняемых в соответствии с существующими правилами соревнований. Для спринтеров – это бег на короткие дистанции.

## **2. Задачи секционной работы**

Одной из основных форм физической культуры, направленной на вовлечение всех студентов в систематические занятия спортом, повышение уровня физической и профессиональной работоспособности, спортивного мастерства, организацию активного досуга, является секционная работа.

Спортивно-массовая работа в вузе для студентов направлений СПО в качестве структурных компонентов включает учебные и тренировочные занятия, спортивные состязания, а также соответствующие элементы их организации. Она направлена на решение следующих задач:

- повышение уровня физической подготовленности и профессиональной работоспособности студентов;
- повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- воспитание морально-волевых качеств, выработка устойчивости к действиям в условиях максимальных физических нагрузок и стрессовых ситуаций;
- организация здорового быта и активного досуга, укрепления здоровья студентов.
- содействие выполнению, стоящих перед вузом учебно-воспитательных задач.
- углублять и расширять знания, умения и навыки, полученные студентами на занятиях физической культурой и спортом.
- воспитание и развитие организаторских навыков у студентов.
- прививать учащимся любовь к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

## **3. Секционная работа в группах спортивного совершенствования**

Секционная работа по различным видам спорта строиться по типу учебно-тренировочных занятий. Направленность секционной работы подразделяют в соответствии с задачами физического воспитания студенческой молодежи:

- оздоровительная направленность – группы общефизической подготовки, ориентированные в основном на улучшение показателей здоровья и физического состояния студентов, имеющих недостаточный уровень подготовленности;

- развивающая направленность – группы спортивного совершенствования, ориентированные на повышение спортивной квалификации студентов и участия их в соревнованиях различного уровня: внутривузовского, городского, областного, регионального, всероссийского и международного.

Количество спортивных секций культивируемых в Вологодской ГМХА зависит от наличия специалистов по видам спорта в преподавательском составе кафедры физической культуры, количественного состава тренерско-преподавательского состава, учебно-материальной базы академии и от популярности вида спорта среди студентов, определяемую путем их анкетного опроса.

При наличии соответствующих условий администрация вуза может организовать занятия и по другим видам спорта, включая национальные.

Кафедра физической культуры организует занятия в спортивных секциях по следующим направлениям:

- баскетбол (юноши и девушки)
- волейбол (юноши и девушки)
- мини-футбол (юноши и девушки)
- пауэрлифтинг (юноши и девушки)
- лыжные гонки (юноши и девушки)
- настольный теннис (юноши и девушки)
- плавание (юноши и девушки)
- гиревой спорт (юноши и девушки)
- чирлидинг (юноши и девушки)

#### **4. Спортивная форма для занятий в спортивной секции**

Занятия физической культурой и спортом студенты должны посещать в спортивной форме и спортивной обуви в соответствии с погодными условиями, местом занятия, требованиями техники безопасности, видом спортивного занятия.

Для зала: футболка любого цвета, спортивные шорты или спортивные штаны, носки, кеды (кроссовки).

Для улицы (осенний и весенний период): спортивный костюм, футболка, носки, кеды (кроссовки).

Для лыжной подготовки: лёгкая спортивная куртка, спортивный костюм лучше ветрозащитный, обязательны спортивная шапочка и рукавицы (перчатки).

Для бассейна: смежный (раздельный) купальник (для девушек), классические плавки, плавки-шортики или гидрошорты (для юношей), легкие

сланцы для бассейна, шапочка для плавания, полотенце, гигиенический набор, очки для плавания (не обязательно).

## **5. Характеристика видов спорта культивируемых в Вологодской ГМХА.**

**Лыжные гонки** – циклический зимний вид спорта, в котором соревнуются по времени прохождения дистанции по специально подготовленной снежной трассе с использованием лыж и лыжных палок.

Впервые состязания в лыжном беге на скорость состоялись в Норвегии в 1767 году. Затем примеру норвежцев последовали шведы и финны. Позже увлечение гонками возникло и в Центральной Европе. В конце XIX – в начале XX века во многих странах появились национальные лыжные клубы. В 1924 году была создана Международная федерация лыжного спорта (FIS).

Основные стили передвижения на лыжах – «классический стиль» и «коньковый стиль».

«Классический стиль». Первоначально к «классическому стилю» относятся те виды передвижения, при которых практически всю дистанцию лыжник проходит по предварительно подготовленной лыжне, состоящей из двух параллельных колеи. «Классические» лыжные ходы разделяют по способу отталкивания палками на попеременные и одновременные. По числу шагов в одном цикле выделяют одношажный, двухшажный и бесшажный ходы. Наиболее распространён попеременный двухшажный ход.

«Свободный стиль» – подразумевает, что лыжник сам волен выбрать свой способ передвижения по дистанции, но «классический» ход уступает в скорости «коньковому» ходу. «Коньковые» способы передвижения широко используются с 1981 года. Виды лыжных гонок, входящие в программу Олимпийских игр:

- соревнования с отдельным стартом;
- соревнования с общим стартом (масс-старт);
- скиатлон (первая половина дистанции преодолевается классическим стилем, вторая – свободным);
- эстафеты;
- индивидуальный спринт;
- командный спринт (эстафета).

На Олимпийских играх длина лыжных дистанций колеблется от 800 м до 50 км и может состоять из нескольких кругов.

Лыжные гонки входят в программу зимних Олимпийских игр с 1924 года.

Чемпионат мира по лыжным гонкам – второе по престижности соревнование по лыжным гонкам, проводится каждый нечётный год.

Кубок мира по лыжным гонкам ежегодное соревнование, проводится Международной федерацией лыжного спорта с октября по март.

Лыжный спорт – один из самых массовых видов спорта, культивируемых в Российской Федерации. Наибольшей популярностью в силу доступности и характера воздействия на организм пользуются лыжные гонки на различные дистанции.

Целый ряд особенностей лыжного спорта обуславливает их большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение.

*Оздоровительное значение* заключается в том, что лыжники выполняют большую физическую работу в условиях пониженных температур, на чистом морозном воздухе, что заметно повышает сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям и положительно сказывается на общей работоспособности. Занятия лыжным спортом улучшают деятельность органов дыхания и кровообращения, обмен веществ, закаляют организм, повышают работоспособность. Во время занятий в работу вовлекается большинство мышц тела, что способствует развитию общей и специальной выносливости, силы и координации движения. В связи с участием в работе большого объема мышечной массы передвижение на лыжах способствует гармоническому развитию мускулатуры, укреплению мышц брюшного пресса и уменьшению жировой ткани. Передвижение на лыжах является замечательным средством активного отдыха.

*Воспитательное значение* заключается в том, что занятия лыжным спортом воспитывают и совершенствуют ряд жизненно важных навыков и умений, физических и морально-волевых качеств: выносливость, силу, быстроту, ловкость, смелость, решительность, настойчивость, выдержку.

*Прикладное значение* заключается в том, что лыжи применяются в трудовой деятельности (охотники, обходчики, участники экспедиций и т.п.), в быту (средство активного отдыха), в армии.

Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объёму, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Прогулки и походы на лыжах в красивой лесистой и разнообразной по рельефу местности оказывают положительное влияние на нервную систему, умственную и физическую работоспособность.

Для обычных прогулок и занятий на лыжах не требуется специальных сооружений, дорогого оборудования и сложного снаряжения. Это является одним из важных факторов, способствующих развитию лыжного спорта и вовлечению в него новых спортсменов.

**Баскетбол** (англ. basket – корзина, boll - мяч) – командная спортивная игра с мячом, придуманная американским преподавателем колледжа Джеймсом Нейсмитом в конце XIX века. Он привязал две корзины из-под персиков к

перилам балконного зала и, разделив 18 студентов на две команды, предложил им игру, смысл которой сводился к тому, чтобы забросить большее количество мячей в корзину соперников.

Ведения мяча не существовало, игроки только перебрасывали его друг другу, стоя на месте и, стремились, затем закинуть в корзину. Бросали только двумя руками снизу или от груди. После удачного броска один из игроков забирался на приставленную к стене лестницу и извлекал мяч из корзины.

Изначально правила игры, сформулированные Д. Нейсмитом, состояли из 13 пунктов. С течением времени баскетбол изменился, изменений потребовали и правила. Первые международные правила были приняты в 1932 году на первом конгрессе ФИБА, после этого они многократно корректировались и изменялись, последние значительные изменения были внесены в 1998 и 2004 годах. С 2004 года правила игры остаются неизменными. Правила игры НБА несколько отличаются от чемпионатов, проводимых под эгидой ФИБА (Чемпионаты мира, Олимпийские игры, Чемпионаты континентов, международные и национальные первенства европейских клубов).

В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков, всего в команде 12 человек, замены не ограничены. Цель каждой команды – забросить руками мяч в кольцо с сеткой соперника и помешать, другой команде овладеть мячом и забросить его в свое кольцо. Кольцо находится на высоте 3,05 метра от пола. За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанции – 2 очка, с дальней (из-за трёхочковой линии) – 3 очка. Штрафной бросок оценивается в одно очко.

Стандартный размер баскетбольной площадки 28x15м. Игра состоит из четырех периодов по 10 минут каждый с перерывами по две минуты. Продолжительность перерыва между половинами игры – 15 минут. При ничейном счете, по окончании четвертой четверти, игра продлевается на дополнительный период продолжительностью пять минут или на столько периодов по пять минут, сколько необходимо, чтобы нарушить равновесие в счете. Команды меняются кольцами перед началом третьей четверти. Игра официально начинается спорным броском в центральном круге. Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала наибольшее количество очков.

Баскетбол входит в программу Олимпийских Игр для мужских команд с 1936 года, а женский баскетбол был включен в олимпийскую программу только в 1976 году в Канаде. Регулярные чемпионаты мира по баскетболу среди мужчин проводятся с 1950 года, среди женщин – с 1953 года, а чемпионаты Европы – с 1935 года.

Современный баскетбол - это состязание в быстроте, выносливости, точности броска и сообразительности. Подсчитано, что во время матча игрок делает около 200 прыжков и пробегает со скоростью 17 км. в час более 7 км.

поэтому в подготовку баскетболиста входят бег по пересеченной местности, прыжки в длину, в высоту и гимнастические упражнения.

Баскетбол укрепляет здоровье и улучшает физическое развитие. Бег и прыжки, например, активизируют рост тела в длину; броски в высоко расположенную цель способствуют формированию правильной осанки; длинные пässe мяча и борьба за мяч у щита развивает силу мышц. Под влиянием физической нагрузки, которую занимающиеся баскетболом получают на тренировках и соревнованиях, совершенствуется деятельность сердечно-сосудистой системы, увеличивается окружность груди, жизненная емкость легких.

Баскетбол, как и весь спорт, невозможен без преодоления трудностей, а в борьбе с трудностями воспитывается характер.

Студентам же бег, прыжки и метания, которые составляют основу баскетбола, помогут при сдаче зачётных нормативов.

**Волейбол** (от англ. *vollte* – удар с лета и *ball* – мяч) – это олимпийский вид спорта, целью которого является направить мяч в сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на половине соперника или добиться ошибки со стороны игрока команды соперника. Волейбол популярен как среди мужчин, так и женщин.

Считается, что волейбол возник благодаря Уильяму Дж. Моргану, преподавателю физического воспитания одного из колледжей Холиока (США). В 1895 году он на одном из своих уроков подвесил сетку (примерно на высоте 2 метра) и предложил своим ученикам перебрасывать через неё баскетбольную камеру. Получившуюся игру Морган назвал «Минтонет». Спустя два года был разработан и запущен в производство первый волейбольный мяч.

Во второй половине 1920-х годов появились национальные федерации Болгарии, СССР и Японии. В 1922 году в Бруклине были проведены первые международные соревнования с участием 23 мужских команд. В 1925 году утверждены современные размеры площадки (длина – 18 м, ширина – 9 м; высота сетки 2,43 м для мужчин и 2,24 м для женщин), а также размеры и вес волейбольного мяча (диаметр – от 20,4 до – 21,3 см; длина окружности от 65 до 67 см, внутреннее давление от 0,3 до 0,325 кг/кв.см; вес от 250 до 270 грамм).

В 1947 основана международная федерация по волейболу (FIVB). Членами федерации стали: Бельгия, Бразилия, Венгрия, Египет, Италия, Нидерланды, Польша, Португалия, Румыния. США, Уругвай, Франция, Чехословакия и Югославия. В 1949 году состоялся первый чемпионат мира среди мужчин, а в 1964 году волейбол был включен в программу Олимпийских игр в Токио. В международных соревнованиях 1960-1970-х годов наибольших успехов добивались национальные сборные команды СССР, Чехословакии, Польши, Румынии, Болгарии и Японии. С 1990-х годов список сильнейших

команд пополнился Бразилией, США, Кубой, Италией, Нидерландами и Югославией.

С 2006 года FIVB объединяет 220 национальных федераций волейбола. Игра является одним из самых популярных видов спорта.

Волейбольный матч состоит из партий от 3-х до 5. Длительность волейбольной партии не ограничена и продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет 25 очков. Если преимущество над соперником составляет менее 2-х очков, то партия продолжается до тех пор, пока преимущество не будет увеличено. Матч продолжается до того момента, пока одна из команд не выиграет три партии. Необходимо отметить, что в пятой партии счет идет до 15 очков.

Каждая команда может иметь в составе до 14 игроков, но на поле одновременно могут находиться шесть игроков. Начальная расстановка игроков указывает порядок перехода участников по площадке, он сохраняется в течение всей партии.

Крупнейшие соревнования по волейболу. Олимпийские игры – самые престижные соревнования по волейболу. Чемпионат мира – соревнования сильнейших национальных сборных команд, проводятся раз в четыре года. Кубок мира – международный турнир среди мужских и женских сборных команд. Проводится за год до Олимпийских игр, а его призеры получают гарантированные места на Олимпийских играх.

Всемирный Кубок чемпионов – проходит в год, предшествующий году проведения чемпионата мира. Мировая Лига – (FIVB World League) – самый престижный коммерческий турнир мужских национальных волейбольных сборных. Гран – при по волейболу – крупнейший коммерческий турнир для женских национальных сборных.

Чемпионат Европы – соревнования сильнейших национальных мужских и женских сборных стран – членов Европейской конфедерации волейбола. Проводится один раз в два года. Евролига – ежегодные соревнования волейбольных сборных, проводимые под эгидой Европейской конфедерации волейбола.

Волейбол - один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Чтобы играть в волейбол необходимо быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся положительные сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударов и блокировании укрепляют костную

систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Игра требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками.

Волейбол игра не контактная, поэтому травм гораздо меньше, чем в других игровых видах спорта.

В процессе игры проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициатива, желание победить.

Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Достоинства волейбола – в его простоте, эмоциональности и зрелищности. В волейболе, как ни в каком другом виде спорта, физические нагрузки находятся в тесной связи со степенью подготовленности занимающихся. Этим объясняется одинаковый интерес, с которым занимаются им люди самых разных возрастов и профессий.

**Мини-футбол** от классического футбола отличается правилами, продолжительностью матча, размерами футбольного поля, количеством игроков в команде. Тем не менее, эта игра не менее увлекательна, чем обычный футбол. Мини-футбол игра быстрая и тактически очень сложная, требующая от играющих быстроты мышления, принятия самостоятельных решений, умения анализировать ошибки. Играя в мини-футбол, каждый игрок значительно чаще, чем в футболе, соприкасается с мячом и участвует в общих игровых действиях, голов в мини-футболе забивается значительно больше.

Место мини-футбола в системе физического воспитания обусловлено его доступностью. Относительно невысока стоимость спортивной формы, инвентаря и оборудования. В эту игру можно играть на простейших площадках малых размеров (в спортивных залах, в хоккейных «коробках») и с меньшим числом игроков в командах. Мини-футбол достаточно интенсивная, увлекательная и зрелищная, требующая от игроков высокой техники, умения хорошо ориентироваться и взаимодействовать с партнерами в условиях постоянного дефицита времени и пространства.

Мини-футбол как средство физического воспитания обладает большим педагогическим потенциалом. Занятия этим видом спорта способствуют сохранению и укреплению здоровья, совершенствованию функциональных

возможностей организма, развитию физических качеств, обогащению двигательного опыта, формированию социально-психологических свойств личности. Освоенные технико-тактические приемы игры, а также используемые в учебном процессе физические упражнения могут использоваться студентами на протяжении всей жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры и спортом. Его ценность особенно велика в совершенствовании деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем. Длительная мышечная работа прерывисто-переменного характера, предусматривающая к тому же возможность ее саморегулирования, способствует укреплению сердечной мышцы, развитию легких и формированию грудной клетки. Процессам полноценного физического развития способствует также и то, что техника мини-футбола базируется на самых простых и естественных движениях, каковыми являются бег, прыжки, остановки, повороты во время перемещения по площадке, разнообразные действия с мячом, включая ведение, обводку, отбор, удары и прием мяча. Это не только помогает совершенствованию в этих жизненно важных двигательных навыках, но и обеспечивает гармоничное физическое развитие, помогает улучшить физическую подготовленность занимающихся, делает их сильными, ловкими и выносливыми. Еще одна отличительная особенность этой игры в том, что насыщенная разнообразными игровыми ситуациями

тактическая борьба всегда интересна, поскольку требует размышления, постоянного творчества от каждого участника игры. Это развивает оперативное мышление, совершенствует творческие возможности игроков.

Мини-футбол - игра коллективная. Поэтому каждый футболист должен уметь подчинять свои действия интересам команды. Ведь тактика определяет способ и манеру ведения игры команды и конкретные обязанности отдельных игроков или группы футболистов. Конечно, в тактике мини-футбола содержится немало из багажа футбола. Однако отсутствие правила «вне игры», ограниченность поля, вносят в тактику мини-футбола специфические штрихи, присущие только ему. У мини-футбола есть еще одно ценное качество – он универсален. Систематические занятия мини-футболом оказывают на организм всестороннее влияние, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие.

Мини-футбол зародился в 20-30-х годах прошлого столетия на пляжах Бразилии. Появление этой разновидности футбола вполне закономерно. В начале 20 века бразильские школьники, студенты, да и просто рабочие все свое свободное время посвящали футболу, играя на различных площадках, где можно было катать мяч. Чаще всего такие игры проходили на открытом воздухе, реже в спортивных залах. Постепенно игра завоевывает латиноамериканские страны — Бразилию, Аргентину и Уругвай.

В Европу мини-футбол приходит значительно позднее, в конце 1950-х годов. Считается, что первыми на европейском континенте в мини-футбол начали играть австрийцы. В 1958 году один из руководителей национальной сборной команды Австрии Йозеф Аргауэр привез идею этой игры из Швеции с чемпионата мира. Там он увидел двусторонний тренировочный матч бразильской сборной, который проходил в зале. Йозеф увлекся идеей проведения матчей по мини-футболу и, вернувшись домой, предложил организовать в венском «Штадхалле» турнир с участием ведущих футбольных клубов страны. Игра-эксперимент пришлась по душе и участникам, и зрителям, и организаторам. Турниры по мини-футболу стали проводиться в этой стране постоянно в зимний период.

Европейская любовь к мини-футболу стала расти, захватывая все новые страны — Голландию, Испанию, Италию. В 1968 году Голландия проводит первый национальный чемпионат по мини-футболу.

В 1986 году в Будапеште состоялся первый международный турнир по мини-футболу, в нем приняли участие представители восьми сборных разных континентов. Победу одержали венгры обыграв голландцев в финале.

В 1988 году сформированы и утверждены правила игры. Через год в Голландии проходит первый чемпионат мира. Победу празднуют бразильцы обыграв в финале голландцев. С 1992 года чемпионаты мира проводятся каждые четыре года.

В 1999 году в Испании проходит первый чемпионат Европы. Победу празднует сборная России, обыграв в финале хозяев турнира испанцев.

В 2001 году ЧЕ проходит в Москве. Российская команда занимает третье место. С 2018 года чемпионаты Европы проводятся с периодичностью раз в четыре года.

С 1972 года на территории нашей страны начали проводить регулярные встречи по мини-футболу. В 1974 году в Москве впервые проходит Всесоюзный турнир. Победителями стали московские спартаковцы. Игра привлекла множество зрителей. Проведение подобных турниров становится традиционным. Через год на турнир приехала болгарская команда «Академик» из Софии. Приз достался московскому «Локомотиву». В период перестройки соревнования стали проводиться реже.

Первый и единственный чемпионат СССР по мини-футболу прошёл в 1990-91 годах. Выиграл его московский клуб КСМ-24.

Мини-футбольный клуб "Дина" из Москвы стал лидером европейского мини 1990-х годов, а его лидер Константин Еременко стал одним из лучших игроков в мире.

Первоначально, в конце 1980 - начале 1990-х, в "малый футбол" шли игроки из "большого". Например, чемпионы СССР в составе ленинградского "Зенита" Алексей Степанов и Борис Чухлов стали ведущими игроками мини-

футбольной "Дины" и сборной России. А некоторые футболисты успевали совмещать два футбола: летом играли в "большом", зимой - в "малый". Со временем такое стало невозможным: потребовалась бóльшая специализация. Появились юношеские школы, готовящие игроков именно для мини-футбола.

В 1996 году на чемпионате мира в Гонконге мужская команда из России завоевывает бронзовые медали. С Чемпионата мира 2016 года, проходившего в Колумбии, наши спортсмены привезли серебро.

Хорошие результаты Россия показывает и на европейских чемпионатах. В 1999 году привезли золото, в 1996, 2005, 2012, 2014, 2016 — серебро, в 2001, 2007, 2018 — бронзу.

С 2010 года проводятся чемпионаты мира среди женщин.

В 2013 году на экспериментальном чемпионате мира женская сборная нашей страны завоевала бронзу, а в 2015 – серебро.

В 2019 году на первом чемпионате Европы среди женщин сборная команда России по мини-футболу завоевала бронзу.

В 2008 году Российским футбольным союзом совместно с Ассоциацией мини-футбола России при содействии Министерства образования и науки Российской Федерации был разработан инновационный общероссийский проект «Мини-футбол в вузы», который стал одной из наиболее популярных, массовых и эффективных организационно-методических форм физического воспитания студенческой молодежи.

В значительной мере это связано с увлечением подавляющего большинства молодых людей мини-футболом – спортивной игрой, приобретающей с каждым годом все большую популярность не только в России, но и во многих странах мира. В то же время эта игра отличается простотой в организации учебно-тренировочных занятий и проведении соревнований. В этих целях в условиях вузов можно использовать не только физкультурные залы, но и практически любые плоскостные спортивные сооружения. Привлекателен мини-футбол и тем, что здесь каждый игрок всегда является активным участником состязания, которое проходит динамично, без вынужденных и утомительных остановок. Словом, данная спортивная игра как наиболее увлекательный вид физических упражнений, словно специально создана для развития именно в учебных заведениях, в том числе и среди студенческой молодежи.

Проектом «Мини-футбол в вузы» предусмотрены соревнования как среди юношей, так и среди девушек. В этом проекте участвуют сборные команды высших учебных заведений со всей страны.

Мужская студенческая сборная России — четырехкратный чемпион мира (1996, 2000, 2006, 2014), пять раз — серебряный и дважды — бронзовый призёр одного из старейших международных турниров — студенческого чемпионата мира. Студенческая женская сборная России в 2016 году впервые стала

серебряным призёром чемпионата мира, до этого два раза становясь бронзовым призёром в 2010 и 2014 гг.

Студенческую молодёжь мини-футбол привлекает высокой эмоциональностью, зрелищностью, многообразием проявления физических качеств. В нём соревнуются не столько отдельные спортсмены, сколько игровые коллективы, объединенные единой целью и действием. Участники такого соревнования несут двойную ответственность: за себя и за всю команду, что многократно усиливает переживания и дает возможность испытать глубокие и сильные эмоции. Не меньшее значение для получения удовольствия от участия в соревнованиях имеет и стремление к достижению превосходства в качестве и скорости принимаемых решений. Умение предугадать ход развития игровой ситуации или способность «читать игру» составляют основу для овладения инициативой в игре, навязывания собственного стиля игры и осуществления своих замыслов, что неминуемо приводит соперников к поражению. Мини-футбол, как и все виды спорта, включает собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, а также специфические человеческие отношения и нормы поведения, складывающиеся на основе этой деятельности.

Основные правила игры. Игра ведётся на площадке длиной от 38 до 42 метров и шириной от 20 до 25 метров (рис.1). Продолжительность матча — 2 тайма по 20 минут «чистого» времени (в российском чемпионате с сезона 2009/2010 проводится эксперимент, согласованный с FIFA, согласно которому продолжительность матча составляет 2 тайма по 25 минут). Используется мяч меньших размеров, чем при игре в футбол на траве. Кроме того, у мяча несколько иные физические характеристики: в частности, отскок мяча значительно меньше, чем у мяча, используемого в «большом» футболе. Играют 2 команды по 4 полевых игрока и вратарь. Замены проводятся по ходу матча, и, в отличие от футбола, их число не ограничено. Полевым игрокам разрешено играть любой частью тела, кроме рук. Задача забить гол в ворота соперника. Размер ворот составляет 3 на 2 метра.

**Настольный теннис** — спортивная игра с мячом, в которой используют специальные ракетки и игровой стол, разграниченный сеткой пополам. Игра может проходить между двумя соперниками или двумя парами соперников. Задачей игроков является удерживать мяч в игре при помощи ракеток — каждый игрок после одного отскока мяча на своей половине стола должен отправить мяч на половину стола соперника. Очко начисляется игроку или паре игроков, когда соперник не может вернуть мяч в соответствии с правилами. Каждая партия продолжается до 11 очков, матч состоит из нечётного количества партий, и играется на большинство побед в партиях.

Настольный теннис впервые появился в Великобритании в конце 19 века. Международный олимпийский комитет впервые добавил настольный теннис к перечню видов соревнований во время летних Игр в Сеуле в 1988 году. С тех пор ни одна олимпиада теплого времени года не обходилась без состязаний в этом виде спорта.

Игра в настольный теннис развивает быстроту, ловкость, координацию движений, выносливость, волю, настойчивость.

Настольный теннис – это не только развлекательная игра, но и большой труд, а также испытание и воспитание волевых качеств. Игра приучает человека к тем физическим и психическим усилиям, которые так необходимы для работы и в повседневной жизни.

Тренировка игрока в настольный теннис – это и техническая, и тактическая, и физическая, и психологическая, и теоретическая подготовка.

Тренировочное занятие должно состоять из трёх частей: подготовительной (разминки), основной и заключительной, каждая из которых имеет свои задачи.

Задачей подготовительной части занятия является подготовка всех функций организма.

Основная часть занятия направлена на освоение и совершенствование техники и тактики игры, развитие морально-волевых качеств. Проводят её с мячами у стола.

Заключительная часть занятия включает упражнения на расслабление и дыхание, способствующее постепенному переходу организма от интенсивной нагрузки к отдыху.

Разминка – это комплекс специальных средств, направленных на предупреждение травматизма, её задача – наладить взаимную координацию систем организма и его отдельных органов. Во время разминки готовятся к серьезной работе и физиологические функции организма – кровообращение, дыхание, функции органов выделения и психофизические функции – концентрируется внимание, улучшается точность движений, достигается оптимальное возбуждение нервной системы.

Во время разминки мышцы разогреваются, повышается быстрота их сокращений, снижается опасность травмирования. Обычно разминку проводят в виде комплекса упражнений, которые начинают с разогревающих и дыхательных упражнений – различные виды ходьбы, бега, бега с прыжками и движениями руками. Затем идут упражнения для развития мышц туловища, плечевого пояса, рук и ног - наклоны, приседания, круговые движения туловища и таза, отжимания и т.д.

В комплекс рекомендуется включать так же упражнения, имитирующие технику ударов и передвижений в отдельности или в сочетании. В разминочном комплексе используются 10 – 15 упражнений, каждое упражнение нужно проделывать 5 - 10 раз.

Сигналом для окончания разминки является начало потоотделения, легкое покраснение кожных покровов, появление тепла в мышцах.

Игра в настольный теннис развивает быстроту, ловкость, координацию движений, выносливость, волю, настойчивость.

При розыгрыше 1 очка теннисист выполняет 10-15 ударов, при этом совершает 60-70 перемещений, различных по интенсивности и способу. Это значит, что спортсмен преодолевает расстояние 50 м. а за партию 1500 м. При встрече из трех партий расстояние возрастает до 4500 м., а из пяти партий до 7000 м. Но за соревновательный день спортсмены проводят 5-7 встреч.

Очень важна для теннисиста скоростная выносливость в специальных движениях. Нередко у теннисиста, выполняющего серии ударов, просто не хватает сил завершить игру мощным ударом, потому что у него, недостаточно развита специальная скоростная выносливость.

Все ударные движения теннисиста связаны с вращательными движениями корпуса справа налево и с наклонами вправо, влево, вперед, назад. Выполнять эти движения в быстром темпе можно лишь благодаря отлично развитым мышцам туловища, поясницы, плечевого пояса и ног.

Регулярные тренировки улучшают реакцию и укрепляют сердечно-сосудистую систему теннисистов.

**Пауэрлифтинг** (от англ. powerlifting: power - сила, и lift - поднимать) - силовой вид спорта, суть которого заключается в поднятии максимально тяжелого веса. Пауэрлифтинг также называется силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на плечах, становая тяга штанги от пола и жим штанги лежа (рис.1) на горизонтальной скамье двумя руками - которые в сумме и определяют победителя. При выступлении сравниваются показатели спортсменов одной весовой и возрастной категории. Пауэрлифтинг зародился в США.

Большое разнообразие упражнений, относящихся к силовому троеборью, обеспечивает разностороннее влияние на организм человека. Соревновательные упражнения развивают специальную выносливость, силу, значительно расширяют круг двигательных навыков, способствуют развитию волевых качеств, повышают функциональные возможности организма, обеспечивают высокую работоспособность.



Рисунок 1. Жим штанги лежа

Занятия пауэрлифтингом, существенно повышают уровень силовых показателей и физической подготовки, необходимой для последующей профессиональной деятельности.

Как известно, главной целью пауэрлифтера является поднятие максимального веса. Из этого несложно догадаться, что практически весь тренировочный процесс в пауэрлифтинге направлен на работу с отягощениями и нагрузку средней, высокой и околопредельной интенсивности, что, в свою очередь, сопряжено с большим напряжением суставов, связок и непосредственно мышц спортсмена.

При несоблюдении определенных норм техники безопасности существует вероятность получения травм в данном виде спорта. Конечно, по травматизму сложно сравнить пауэрлифтинг с боксом или другими контактными видами спорта, но все-таки не обходится без травм и в нем. Никто не застрахован от таких травм, как ушиб, растяжение или перелом и пр. Это касается практически любого вида деятельности, и тем более тренировочного процесса. Именно для спортивной деятельности, в частности пауэрлифтинга, разработана техника безопасности в тренажерном зале и правила поведения (этикет). Из-за пренебрежения правилами техники безопасности случаются около 20 % всех травм в пауэрлифтинге. Прежде чем приступить к тренировке, следует обязательно убедиться, что все тросы, фиксирующие стопоры, крепления и другое оборудование полностью исправны. К вышестоящим нормам по технике безопасности в спортивных комплексах при занятиях силовым троеборьем, физкультурой, спортом и другой активной деятельностью можно отнести следующее: разминку перед основной частью тренировки, соблюдение правил

поведения в зале, правильную технику выполнения упражнений, наличие страховки партнерами, правильные советы тренера-преподавателя и экипировку самого атлета.

Разминка необходима для того, чтобы избежать или значительно уменьшить шансы получения травм различной тяжести. Любое нарушение функционирования частей тела (даже самое незначительное – ушиб) может привести к потере тренировочного результата, ухудшению здоровья и потере вообще всего наработанного прогресса. Именно разминка подготавливает большую часть систем организма к последующей нагрузке, улучшает подвижность суставов, снижает вероятность надрыва связок и мышц. Также стоит упомянуть о разминке как о важной составляющей в заключительной части полноценного тренировочного занятия.

Среди многочисленных видов спорта среди молодежи всё большее значение приобретают занятия силовыми видами спорта. Силовое троеборье (пауэрлифтинг) является видом спорта, который способствует развитию физических качеств, занятия им сказываются на повышении физической работоспособности в целом. Упражнения, входящие в троеборье, вовлекают в работу наибольшее количество мышечных групп и тем самым оказывают быстрый эффект в развитии силы. Развитие силы - не самоцель, а стремление к достижению высокой работоспособности, сохранению и укреплению здоровья студентов. Тем не менее, нередко в повседневной трудовой деятельности и, особенно, в допризывный период и во время службы в армии молодые люди оказываются не способными преодолеть трудности, связанные с проявлением максимальных силовых напряжений. По ряду авторов двигательные качества - быстрота, ловкость, гибкость - имеют для здоровья меньшее значение, чем сила и выносливость, т.к. силовые способности проявляются, так или иначе, в любых видах двигательной деятельности. Возраст специализации в пауэрлифтинге может начинаться не ранее 14 лет, а верхней границы практически не существует. Целенаправленное воспитание начинают с 17-18 летнего возраста. Занятия пауэрлифтингом, существенно повышают уровень силовых показателей и физической подготовки, необходимой для последующей профессиональной деятельности.

Пауэрлифтинг является сравнительно молодым видом спорта и более популярным для молодежи, в связи с данным фактом можно заметить, что пауэрлифтинг в ВУЗах является наиболее оптимальным вариантом для поддержания физического и психологического здоровья студента, в большей степени помогает развивать интерес к спорту.

Большое разнообразие упражнений, относящихся к силовому троеборью, обеспечивает разностороннее влияние на организм человека. Соревновательные упражнения развивают специальную выносливость, силу, значительно расширяют круг двигательных навыков, способствуют развитию волевых

качеств, повышают функциональные возможности организма, обеспечивают высокую работоспособность. В связи с этим активные занятия пауэрлифтингом, в частности в период обучения в вузе, позволяет повысить не только уровень спортивных достижений студентов, но и, что самое главное, укрепляет здоровье.

Курс на развитие пауэрлифтинга в вузе, начиная с учебных занятий, помимо оздоровительного и профессионально-прикладного назначения, напрямую связан и с развитием массового спорта среди студенческой молодежи. Основное преимущество пауэрлифтинга заключается в том, что независимо от возраста, пола и физической подготовленности занимающихся, представляет наиболее широкую возможность для самореализации студентов через спортивную деятельность.

**Гиревой спорт.** Классические упражнения с гирями отличаются достаточно сложной координацией мышечных напряжений. Выполнение этих упражнений связано с предельным напряжением мышц и быстрой сменой режима работы – напряжения и расслабления; спортсмен к тому же должен сохранять равновесие во всех опорных фазах движений. Надежность и экономичность в исполнении классических упражнений достигается кропотливой работой по совершенствованию технического мастерства, обеспечивающей прочную автоматизацию движений и устойчивость реализации двигательных навыков по отношению к различным как внутренним, так и внешним сбивающим факторам.

С приближением научно-технической революции у людей всё более возрастала потребность направить занятия с отягощениями в определённое русло. И вот наступило 10 августа (по старому стилю) 1885 года. В этот день в Петербурге на квартире доктора Владислава Францевича Краевского (родился в Варшаве в 1841 г.) собрались представители спортивной столичной интеллигенции, которые очень заинтересовались представленными упражнениями Шарля Эрнеста, продемонстрировавшего сеанс атлетической гимнастики с гирями, гантелями, шаровыми штангами. В этот же день решено было организовать “Кружок любителей атлетики”. Именно эта дата считается днём рождения отечественной тяжелой атлетики и гиревого спорта, а в более широком понятии – всех атлетических видов спорта. До сих пор богатыри России демонстрировали свою силу только на ярмарках, праздниках, в цирке, в армии, на флоте, но после 10 августа 1885 года наметилась неуклонная тенденция к проведению различных соревнований по выявлению сильнейших людей, устраиваемых как чисто спортивные состязания. На первые роли тут же выдвинулась тяжелая атлетика, что объясняется её популярностью во всём мире, а также включением в программу Олимпийских Игр. Гиревой спорт в данный период можно рассматривать только как забаву сельской молодёжи и как составную часть силовых трюков циркачей. “Кружок Краевского”,

просуществовав 16 лет, явился “катализатором” для развития силовых видов спорта в России.

Следующей важной вехой в развитии гиревого спорта стал 1-ый Всесоюзный конкурс силачей, который проводился в Москве летом 1948 года. В нём приняли участие победители республиканских конкурсов. Соревнования проводились в 4-х весовых категориях: до 60 кг, до 70 кг, до 80 кг и свыше 80 кг. Участники конкурса выполняли рывок гири 32 кг одной рукой и толчок двух гирь по 32 кг.

Важнейшим этапом в истории гиревого спорта стало утверждение в 1962 году правил соревнований по классическому троеборью Союзом спортивных обществ и организаций РСФСР. Троеборье в себя включало: 1) жим гири левой рукой и правой, 2) толчок двух гирь от груди, 3) рывок гири одной рукой. Участники делились на 4 весовые категории: 60, 70, 80 и свыше 80 кг. Была разработана спортивная классификация, являвшаяся частью всероссийской классификации по национальным видам спорта.

Более 15 лет гиревой спорт культивировался лишь в сельских коллективах физкультуры в системе ДСО «Урожай», а также в ДСО «Водник», в СА и ВМФ.

В конце 60-х начале 70-х годов соревнования по гиревому спорту приобрели заметную популярность. На финальные соревнования конкурса сельских силачей съезжались богатыри из более, чем 20 областей и республик России.

В связи с ростом технических результатов, особенно в жиме, сложностью организации соревнований и их судейства, встал вопрос о необходимости отмены жима.

Совершенствование техники в двух других упражнениях, поиск новых методик качественно улучшил и учебно-тренировочный процесс, что привело к резкому росту результатов в толчке и рывке.

Проведение чемпионата СССР и включение гиревого спорта в Единую Всесоюзную спортивную классификацию послужило мощным толчком для его развития в союзных республиках СССР, а также в большинстве спортивных обществ.

С начала 90-х годов начали проводить соревнования международного уровня как среди взрослых, так и среди юношей и juniоров. Как правило, в этих соревнованиях участвуют спортсмены России, Прибалтики и бывших союзных республик, но всё чаще приезжают спортсмены из дальнего зарубежья (Греция, США, Канада, Италия, Венгрия, Германия и др.), что даёт основание надеяться на скорое включение гиревого спорта в программу Олимпийских Игр.

Соревнования в гиревом спорте проводятся с гирями весом 16, 24 и 32 кг по программе двоеборья: толчок двух гирь двумя руками, рывок гири одной и другой рукой без перерыва для отдыха; либо по программе длинного цикла: толчок двух гирь двумя руками, плюс короткий спуск гирь.

Рывок – заключительное упражнение классического двоеборья в гиревом спорте. По правилам соревнований в рывке гири из положения «в висе» поднимается вверх на прямую руку одним непрерывным движением и фиксируется в неподвижном положении. Опускается в исходное положение также одним движением, без касания груди и других частей тела. Выполняется рывок одной рукой, затем другой – без отдыха.

Классическое упражнение толчок – это скоростно-силовое многократно повторяющееся движение. Толчок включает в себя четыре приема: 1) подъем гири на грудь; 2) подъем от груди (выталкивание); 3) опускание гири на грудь; 4) опускание гири с груди. По правилам соревнований две гири должны быть подняты вначале на грудь, затем от груди вверх на прямые руки. После выполнения подъемов от груди максимальное (заданное) количество раз гири опускаются в вис (на помост). В этом случае второй прием (толчок от груди) является основным. Существует толчок по длинному циклу, когда после каждого подъема вверх на прямые руки гири опускают на грудь, затем – вниз в основной старт. Здесь уже подъем на грудь и толчок от груди равнозначны.

Тренировка гиревика (в полном смысле этого понятия) начинается с момента, когда достаточно хорошо изучены специальновспомогательные и соревновательные упражнения. В гиревом спорте на это уходит до двух месяцев, в зависимости от способностей занимающихся. После предварительной подготовки перед новичками ставят другие, более сложные задачи: закрепление техники выполнения упражнений, увеличение объема нагрузки. В связи с этим занятия усложняются. К организму занимающегося предъявляются повышенные требования. Однако на этом этапе форсировать нагрузки нельзя. Пока в одно занятие более одного соревновательного упражнения включать не рекомендуется. Время каждого занятия увеличивается до полутора часов. Классические упражнения надо выполнять с облегченными гирями. Количество повторений в одном подходе, объем тренировочной нагрузки в классических и специально-вспомогательных упражнениях должны постоянно возрастать. Закреплению техники уделяется много внимания. В первые месяцы примерно половину каждого тренировочного занятия отводят общей физической подготовке: развитию силы, выносливости и других физических качеств. Для этого применяют различные средства и методы воспитания физических качеств. Значительное место отводится упражнениям с отягощениями (штангой, гантелями и др.), легкоатлетическим и гимнастическим упражнениям, спортивным играм. Для лучшего освоения техники толчка и рывка все специальновспомогательные и общеразвивающие упражнения в первые месяцы занятий лучше выполнять после классических. Лишь небольшая их часть может быть выполнена в начале занятия в качестве общей и специальной разминки. По мере освоения техники (примерно в конце первого этапа подготовительного периода) соревновательные упражнения иногда включают в тренировку после

общеразвивающих упражнений и выполняют их на фоне утомления различной степени. Это способствует закреплению и совершенствованию техники рывка и толчка в усложненных условиях. Занятия следует проводить четыре раза в неделю: два из них – с большим объемом, два других – с малым объемом тренировочной нагрузки.

**Плавание.** Плавание является уникальным видом физических упражнений и относится к наиболее массовым видам двигательной деятельности, являющимся одним из самых доступных средств физической культуры для людей любого возраста и уровня подготовленности. Использование плавания, как наиболее адекватного вида физических упражнений, вовлекающих в работу все основные мышечные группы с целью оздоровления, физического развития и развития основных физических качеств у студенческой молодежи, отражено в программах по физическому воспитанию в вузах. Однако сохраняющаяся тенденция ухудшения здоровья студенческой молодежи, а также низкий уровень развития физических качеств и плавательной подготовленности обуславливают необходимость разработки дифференцированных программ для юношей и девушек с учетом уровня подготовленности студентов и наличия у них отклонений и нарушений в состоянии здоровья; содержания контрольных нормативов по уровню развития плавательной и физической подготовленности. Цель занятий плаванием в физическом воспитании студентов: овладение студентами жизненно необходимым навыком плавания и повышение уровня плавательной подготовленности.

Спортивное плавание – один из самых массовых и популярных видов спорта. По количеству комплектов разыгрываемых медалей на Олимпийских играх плавание уступает лишь легкой атлетике. Спортивные соревнования проводятся среди мужчин и женщин на различные дистанции и с использованием различных способов плавания:

- 50, 100, 200, 400, 800, 1500 м вольным стилем (при этом можно плыть любым способом, но спортсмены применяют самый скоростной способ плавания – кроль на груди);
- 100 и 200 м брассом;
- 100 и 200 м баттерфляем (спортсмены применяют скоростную разновидность баттерфляя – дельфин);
- 100 и 200 м на спине (спортсмены применяют наиболее быстрый способ – кроль на спине);
- 200 и 400 м комплексным плаванием (спортсмен плывет последовательно баттерфляем, на спине, брассом, вольным стилем);
- эстафета 4 × 100 м комбинированная (четыре спортсмена плывут, сменяя друг друга, на спине брассом, баттерфляем, вольным стилем);
- эстафеты 4 × 100 м вольным стилем и 4 × 200 м вольным стилем.

В настоящее время осуществляется поиск новых подходов к повышению качества тренировок и привлечению к занятиям плаванием все большего числа людей, что, несомненно, способствует популяризации данного вида спорта.

Виды спорта, базирующиеся на навыках плавания и ныряния:

– марафонское плавание или плавание на открытой воде (спортсмены соревнуются на дистанциях 5, 10 и 25 км; с 2008 г. дистанция 10 км стала олимпийским видом соревнований);

– спортивное плавание как отдельный вид соревнований входит в состав ряда спортивных многоборий. Это олимпийские виды спорта: современное пятиборье (дистанция 200 м вольным стилем) и триатлон (1 500 м по открытой воде);

– прыжки в воду (на Олимпийских играх разыгрывается восемь комплектов медалей в индивидуальных и синхронных прыжках с 3-метрового трамплина и 10-метровой вышки среди мужчин и женщин);

– водное поло (долгие годы водное поло относилось к так называемым мужским видам спорта; с 2000 г. женское водное поло было включено в программу Олимпийских игр);

– синхронное плавание (относится к чисто женскому виду спорта и с 1984 г. включено в программу Олимпийских игр);

– подводный спорт (к наиболее популярным видам его относятся скоростное плавание в ластах, подводное ориентирование, спортивная подводная стрельба, подводная охота (рыбалка), подводный туризм и фридайвинг).

Плавание имеет большое оздоровительное значение. Оно является уникальным видом физических упражнений и относится к наиболее массовым видам спорта. Воздействие воды на организм человека начинается с кожи, площадь которой составляет приблизительно 1,5–2 м<sup>2</sup>. Чистая вода, омывая тело пловца, очищает кожу, улучшает ее питание, дыхание, предохраняет от воздействия болезнетворных микробов, усиливая гигиеническое значение плавания.

Существенное влияние на организм при занятиях плаванием оказывают теплоемкость и теплопроводность воды, которые соответственно в 4 и 25 раз выше теплоемкости и теплопроводности воздуха. У человека при плавании теплообмен повышается на 50–80%, что активизирует обмен веществ и тепловой баланс в организме. Это способствует совершенствованию механизмов, обеспечивающих сохранение температурного гомеостаза и повышает теплоотдачу организма.

Температура воды в сочетании с выполнением активных плавательных движений в воде значительно больше влияет на расход энергии, чем в других циклических видах спорта. Это используется в целях снижения избыточной

массы и достижения оптимальных соотношений жировой и мышечной массы тела.

Регулярные занятия плаванием – мощный фактор воздействия на нервную систему человека. Вода, действуя на кожные рецепторы, повышает электрическую активность биотоков, их напряжение, заставляет все нервные клетки работать в полную силу. Нервные окончания, сосредоточенные в коже, дифференцированно воспринимают температурные раздражители и давление водной среды, регулируя при этом деятельность внутренних органов.

Воздействие температуры воды уравнивает процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе, улучшает кровоснабжение головного мозга. Вода, мягко обтекая тело, массирует находящиеся в коже и мышцах нервные окончания, успокаивает и снимает утомление. После занятий плаванием человек легче засыпает, крепче спит, улучшаются его внимание и память. Занятия плаванием позитивно сказываются на состоянии психики, способствуют формированию положительного эмоционального настроя, так необходимого в повседневной жизни, дают ощущение бодрости и повышают работоспособность.

Важным оздоровительно-реабилитационным свойством воды является гидростатическое давление, которое воздействуя на все рецепторы тела человека, погруженного в воду, создает дополнительную нагрузку дыхательным мышцам при выполнении вдоха и выдоха.

Выполнение циклических движений в воде в сочетании с дыханием вырабатывает новый автоматизм дыхания, который характеризуется коротким вдохом и продолжительным выдохом. Механизм положительного влияния плавания на органы дыхания заключается в активной тренировке дыхательной мускулатуры, увеличении подвижности грудной клетки, легочной вентиляции, жизненной емкости легких (ЖЕЛ), потребления кислорода кровью, повышении тонуса периферических кровеносных сосудов. При плавании в дыхании участвуют самые отдаленные участки легких, что исключает в них застойные явления.

В воде снижается нагрузка на суставы и позвоночник, поэтому практически отсутствует возможность получения травм опорно-двигательного аппарата. Занятия плаванием способствуют развитию силы, формированию мышечного корсета и правильной осанки. Активные движения ногами в воде в безопорном положении укрепляют мышцы стопы и способствуют профилактике плоскостопия.

**Футбол.** В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире. Футбол (англ. foot – ступня, ball – мяч) - командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника.

В XIX веке Футбол в Англии приобрел популярность сравнимую с крикетом. В него играли в основном в колледжах. Первая попытка создать, единые правила была предпринята в 1846 году. А в 1863 году после долгих переговоров был принят свод правил Футбольной Ассоциации Англии. Также были приняты размеры поля и ворот. В 1871 году был основан Кубок Англии – старейший футбольный турнир в мире. В 1891 году было принято правило о пенальти, но сначала пенальти билось не с точки, а с линии, которая так же находилась на расстоянии 11 метров от ворот. В 1904 году была основана ФИФА, управляющая организация в футболе. В нее вошли: Бельгия, Дания, Франция, Нидерланды, Испания, Швеция и Швейцария.

Уругвайцы стали первыми обладателями Кубка мира по футболу. Это стало началом новой эры в истории футбола. До 1970 года этот трофей носил имя Жюля Рене, так же был известен как «Кубок богини Нике», но после третьей победы сборной Бразилии на чемпионатах мира был отдан ей на вечное хранение. Вместо него стал разыгрываться современный Кубок мира.

Каждая команда состоит максимум из 11 человек (без учета запасных), один из которых должен быть вратарем. Вратари единственные игроки, которые могут играть руками при условии, что они это делают в пределах штрафной площади у своих ворот.

Отдельная футбольная игра называется матч, который состоит из двух таймов по 45 минут. Пауза между первым и вторым таймом составляет 15 минут, в течение которой команды отдыхают. А по окончании меняются воротами. Цель игры забить мяч в ворота соперника. Матч выигрывает команда, забившая больше голов. В случае, если в течение двух таймов команды забили одинаковое количество голов (ничья), то или фиксируется ничья, или победитель выявляется согласно установленному регламенту. В этом случае может быть назначено дополнительное время – еще два тайма по 15 минут каждый. Если в течение дополнительного времени победителя выявить не удалось, проводится серия после матчевых пенальти. Пробиваются по пять ударов разными игроками. Если количество забитых пенальти у обеих команд будет равным, тогда пробиваются по одной паре пенальти, пока не будет выявлен победитель.

Соревнования, проводимые ФИФА среди национальных сборных: Чемпионат мира; Кубок конфедераций; Олимпийские игры.

Соревнования, проводимые УЕФА среди национальных сборных: Чемпионат Европы. Клубные: Лига чемпионов УЕФА; Лига Европы УЕФА; Лига Конференций; Суперкубок УЕФА.

Для ведения спортивной борьбы от игроков требуется владение техникой и умение целесообразно применять её в сложной игровой обстановке. Как во время атаки, так и в обороне очень важно внимательно следить за расположением и всеми действиями партнёров и соперников, а также местонахождением мяча.

Во время атакующих действий игроки команды должны уметь так выбирать место, чтобы обыграть соперника и забить мяч в его ворота.

В обороне нужно занимать такую позицию, которая позволяла бы перехватить мяч, идущий к сопернику, а если тот овладел им – облегчить отбор его или лишить соперника возможности свободно выполнять приём.

Двигательная активность футболиста очень разнообразна, отличается сложностью, большой вариативностью средств, различных по своей структуре и характеру. Частота сердечных сокращений у футболистов во время игры – более 200 ударов в минуту, что влечёт за собой значительный расход энергии. Техника футбола отличается сложностью. Действия с мячом выполняются ногами, головой и всем туловищем в борьбе с соперником, что требует большой ловкости, быстроты, точности движений и способности к тончайшей их координации. Это, в свою очередь, требует высокого уровня функционального развития всех систем организма, и особенно центральной нервной системы.

**Лёгкая атлетика** – самый распространенный вид спорта в мире. Значительное место легкая атлетика занимает и в физическом воспитании в вузе. Занятия проводятся на открытом воздухе. Они оказывают благотворное влияние на все системы и функции человеческого организма, укрепляют здоровье, формируют жизненно необходимые прикладные умения и навыки.

Легкая атлетика объединяет в себе различные виды двигательной деятельности: гладкий бег и бег с препятствиями; спортивная ходьба; прыжки, метания и многоборья.

*Беговые дисциплины.* Современные соревнования по бегу известны с 776 года до нашей эры. Соревнования по бегу – это один из самых старых видов спорта, по которым были утверждены официальные правила соревнований. Они были включены в программу с самых первых Олимпийских игр современности 1896 года. Для бегунов важнейшим качеством являются: способность поддерживать высокую скорость на дистанции, выносливость (для средних и длинных дистанций), скоростную выносливость (для длинного спринта) и тактическое мышление.

Беговые виды легкой атлетики, входящие в программу олимпийских игр объединяют следующие стадионные дисциплины:

- спринт – 100м, 200м и 400м;
- бег на средние дистанции – 800м и 1500м;
- бег на длинные дистанции – 5000м и 10000м, в том числе и бег на 3000м с препятствиями;
- барьерный бег – 100м (женщины), 110м (мужчины) и 400м;
- эстафеты – 4x100м, 4x400м.

Все они проходят на дорожке стадиона. Выигрывает тот спортсмен, который первым пересекает линию финиша. При этом в случае спорных

ситуаций привлекается фотофиниш, и первым считается тот легкоатлет, часть туловища которого первой пересекла линию финиша

*Спортивная ходьба* – это один из видов легкой атлетики и отличается от бега тем, что в ней отсутствует, так называемая «фаза полета». То есть в любой момент времени одна из ступней спортсмена, хотя бы небольшой своей частью соприкасается с поверхностью дорожки стадиона.

*Легкоатлетические прыжки.* Технические дисциплины легкой атлетики объединяют следующие виды: вертикальные прыжки и горизонтальные прыжки. Они входили в программу первых олимпийских игр 1896 года.

Вертикальные прыжки – прыжки в высоту и прыжки с шестом. Прыжок в высоту для мужчин включен в программу Олимпийских игр в 1896 году, для женщин – в 1928 году. Техника прыжка в высоту постоянно совершенствуется: «Перешагивание» (или «ножницы»), «Волна», «Перекат», «Перекидной», «Фосбери-Флоп» - наиболее известные способы преодоления планки. С 1970 года спортсмены используют «Фосбери-Флоп», который разработал американец Р.Фосбери.

В начале соревнований определяется последовательность увеличения высоты планки для всех этапов. На преодоление каждой высоты дается три попытки. Если спортсмен удачно взял высоту, то он опять имеет три попытки. Прыгуны имеют право перенести одну или две оставшиеся попытки на следующую высоту. Победителем становится тот, кто достигнет самого высокого результата среди всех засчитанных попыток в основных соревнованиях.

Прыжки с шестом. Преодоление планки с помощью специального гибкого шеста длиной около 4,9м после разбега. Система определения победителей и распределения последующих мест такая же, как и в прыжках в высоту. Прыжок с шестом для мужчин в программе Олимпийских игр с 1986 года, для женщин – с 1992года.

Горизонтальные прыжки – прыжок в длину с разбега. Этот прыжок требует от атлетов прыгучести и спринтерских качеств. Прыжок в длину входил в в соревновательную программу античных Олимпийских игр. Является современной олимпийской дисциплиной легкой атлетики для мужчин с 1896 года и для женщин с 1948 год.

Тройной прыжок с разбега. На Олимпийских играх 1986, 1900 и 1904 годов соревнования проводились в тройном прыжке с места. На последующих играх – с разбега. С 1996 года тройной прыжок также стал олимпийским видом для женщин.

*Легкоатлетические метания.*

Метание диска – дисциплина в легкой атлетике, заключающаяся в метании специального спортивного снаряда – диска на дальность. Входит в технические виды легкоатлетической программы. Вес диска у мужчин – 2кг, у женщин – 1кг.

Диаметр диска составляет 219-221мм для мужчин и 180-182мм для женщин. Метание диска требует от спортсменов силы и координации движений. Метание диска является олимпийской дисциплиной легкой атлетики для мужчин с 1986 года, для женщин с 1928 года. Входит в состав легкоатлетических многоборий.

Метание копья – дисциплина в легкой атлетике, заключающаяся в метании специального спортивного снаряда – копья на дальность. Входит в технические виды легкоатлетической программы. Вес копья у мужчин – 800г, у женщин – 600г. Метание копья требует от спортсменов силы и координации движений. На современных Олимпийских играх метание копья для мужчин появилось в 1908 году. Спортивный вариант метания копья подразумевает состязание только на дальность броска, поэтому используются копия намного легче, чем военные. У женщин в программу Олимпийских игр метание копья включили в 1932 году. В отличие от метания диска, молота и толкания ядра, спортсмены используют не круг, а дорожку (с покрытием для бега) для разгона перед броском. Если копье не воткнулось в землю, а упало плашмя, попытка засчитывается, но результат измеряется по месту приземления наконечника копья.

Метание молота – дисциплина в легкой атлетике, заключающаяся в метании специального спортивного снаряда – молота на дальность. Входит в технические виды легкоатлетической программы. Метание молота требует от спортсменов силы и координации движений. Проводятся в летний сезон на открытых стадионах. Молот представляет собой металлический шар, соединенный стальной проволокой с рукоятью. Длина молота у мужчин составляет 117-121,5см, а общая масса – 7,265кг (16 фунтов). У женщин его длина составляет 116-119,5см, а общая масса – 4кг. То есть масса молота, равна массе ядра, используемого спортсменами соответствующего пола.

Как спорт метание молота возникло в Шотландии и Ирландии, где изначально бросали какой – либо массивный груз с прикрепленной деревянной рукоятью. С 1886 года в Англии проводятся первые соревнования по метанию молота с жесткой ручкой. Современные правила были установлены в Англии в 1887 году. С 1896 года в практику тренировки и соревнований введен современный молот с ручкой в виде стального гибкого троса. Начиная, с 1990-х годов метание молота стало популярным у женщин, в 2000 году оно включено в женскую программу Олимпийских игр.

Толкание ядра – соревнования по метанию на дальность толкающим движением руки специального спортивного снаряда – ядра. Толкание камней предшествовало толканию ядра в Средневековье и Античности. Дисциплина относится к метаниям и входит в технические виды легкоатлетической программы. Требует от спортсмена взрывной силы и координации. Официально принятыми параметрами снаряда – являются вес ядра и его диаметр. Для мужчин вес – 7,260кг и диаметр – 120 – 129мм, у женщин – вес – 4кг и диаметр – 100 –

109мм. Толкание ядра является олимпийской дисциплиной для мужчин с 1896 года, для женщин – с 1948 года. Входит в состав легкоатлетического многоборья.

Легкоатлетические многоборья – совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в различных видах, которые позволяют выявить самого разностороннего атлета. Многоборцев мужчин иногда называют рыцарями многих качеств. Десятиборье – это вид спорта, включающий соревнования в 10 видах легкой атлетики. Соревнования проводятся два последующих дня (по 5 видов в день). Результат каждого участника определяется комбинацией его результатов в отдельных видах. Имеется своя система начисления очков в каждом виде (при этом учитывается именно результат, а не занятое место) Затем эти очки суммируются, чтобы получить окончательный результат. Соревнования по десятиборью проводятся среди мужчин, женщины соревнуются в семиборье. В первый день проводятся соревнования по бегу на 100м, прыжкам в длину, толканию ядра, прыжкам в высоту и бегу на 400м. В этот день атлеты проявляют свои скоростные качества и «взрывную» быструю силу. Во второй день спортсмены состязаются в беге на 100м с барьерами, метании диска, прыжках с шестом, метании копья и беге на 1500м. В этих видах требуется координация движений и выносливость. Десятиборье является олимпийским видом спорта с 1904 года.

**Чирлидинг** – один из молодых и динамично развивающихся видов спорта в нашей стране. Являясь самостоятельным видом спорта, чирлидинг успешно сопровождает многие спортивные соревнования, усиливая их зрелищность.

Чирлидинг (англ. cheerleading, от cheer — одобрительное, призывное восклицание и lead — вести, управлять) — вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастику и акробатику).

Чирлидинг можно разделить на два основных направления:

1. Соревнования команд по программам, подготовленным по специальным правилам;

2. Работа со спортивными командами, клубами, федерациями для выполнения следующих задач:

- привлечение зрителей (болельщиков) на стадионы и в спортивные залы с целью популяризации физкультуры и спорта, здорового образа жизни;

- создание благоприятного морально-психологического климата на стадионе, смягчение агрессивного настроения болельщиков-фанатов, создание обстановки «позитивного фанатизма» и управление эмоциями фанатов;

- поддержка спортивных команд, участвующих в матче;

- активизация и разнообразие рекламно-имиджевой работы на спортивных мероприятиях.

Зарождение и развитие чирлидинга связано с американским футболом, в конце XIX в. культивировавшимся, прежде всего, в университетах США.

12 февраля 2007г. был издан Приказ № 67 Федерального Агентства по Физической культуре и спорту "О признании нового вида спорта "Чирлидинг". В 2009 году "Чирлидинг" внесен в новый Всероссийский реестр видов спорта. По нему проводятся соревнования российского, европейского и мирового уровня. Чемпионаты по чирлидингу проводятся в нескольких номинациях:

- Чир — элементы спортивной гимнастики и акробатики, построение пирамид и танцевальные перестроения под зычные кричалки;
- Данс — спортивные танцы с элементами гимнастики, с присутствием пластичности, хорошей хореографии и грации, потрясающей синхронности;
- Чир-микс — выступления смешанных команд (мужских и женских);
- Групповой стант — коллективное построение пирамид;
- Индивидуальный чирлидер — сольный номер от главной заводилы команды;
- Чир-данс шоу;
- Корпоративный чирлидинг.

По данному виду спорта разработаны классификационная программа и правила соревнований.

Чирлидинг - относится к сложно-координационным видам спорта, для двигательной деятельности которых характерны чрезвычайно высокие требования к технике движений и физическому качеству ловкости. Специфика данного вида спорта требует развития и совершенствования тонкой координации движений, чувства ритма, музыкальности, артистичности.

## **6. Спортивные соревнования**

Большое значение в работе спортивной секции имеют соревнования. Спортивные соревнования – это целая система мероприятий по физическому воспитанию, в ходе подготовке и проведении которых создаются чрезвычайно благоприятные для развития чувства коллективизма, дисциплины, чувства ответственности, самообладания, воли к победе и других морально-волевых и нравственных качеств человека. Спортивные соревнования являются важной формой учебно-тренировочной работы. Во время соревнований осуществляется совершенствование общей физической и специально спортивно – технической подготовленности студентов, улучшения их техники и тактики.

На повышение интереса к занятиям выбранным видом спорта положительное влияние оказывает привлечение студентов к участию в спортивных соревнованиях, проводимых в высшем учебном заведении.

В физкультурно-массовой работе со студентами ВГМХА серьезное значение имеют спортивно-массовые мероприятия и соревнования различного уровня. Без соревнований невозможно существование физической культуры и

спорта, как сферы знаний и деятельности для достижения спортивных достижений и физического совершенствования людей различного возраста.

Спортивные мероприятия и соревнования различного уровня являются своеобразной моделью реально существующих человеческих отношений: борьбы, побед и поражений, направленности к постоянному совершенствованию и стремлению к наивысшим результатам, достижения творческих, престижных и материальных целей. В соревнованиях проявляется действенность организационных и материально - технических основ подготовки, системы отбора и воспитания, и эффективности системы подготовки специалистов.

В спортивных соревнованиях происходит максимальная реализация возможностей спортсменов и команд, сопоставление уровня их подготовленности, достижение наивысших результатов, побед, установление рекордов. Они характеризуются наличием конкуренции между участниками.

Традиционно преподавателями и тренерами кафедры совместно с управлением по работе со студентами проводятся внутривузовские соревнования.

В академии ежегодно проводится спартакиада между факультетами по девяти видам спорта.

Студенты активно принимают участие в реализации проекта ВФСК ГТО. Студентам, желающим принять участие в сдаче нормативов комплекса ГТО необходимо обратиться к преподавателям кафедры физической культуры.

## **7. Студенческий спортивный клуб**

Внеучебную работу по физической культуре и спорту среди студентов и аспирантов вуза выполняет студенческий спортивный клуб.

Он считается высшей формой организации коллектива физической культуры. Спортивный клуб осуществляет всестороннюю деятельность по развитию физической культуры и спорта на демократической основе в условиях широкой гласности, творческой инициативы, самодеятельности, выборности его руководящих органов и их отчетности перед коллективом.

Деятельность клуба осуществляется на основании Положения о спортивном клубе высшего учебного заведения. Клуб активно участвует в общественной жизни вуза, воспитывает у студентов ответственное отношение к учебно-трудовой деятельности.

Цель деятельности спортивного клуба в вузе - содействие воспитанию всесторонне развитых специалистов, готовых к высокопроизводительному труду по избранной профессии, способных использовать и внедрять физическую культуру и спорт в учебно-производственную деятельность, организовывать мероприятия, способствующие здоровому образу жизни.

*Основными задачами деятельности студенческих спортивных клубов являются:*

- вовлечение обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом, формирование у них мотивации и устойчивого интереса к укреплению здоровья;
- организация физкультурно-спортивной работы с обучающимися, в том числе обучающимися с ограниченными возможностями здоровья или обучающимися, имеющими нарушения здоровья;
- участие обучающихся в различного уровня проведения спортивных соревнованиях среди образовательных организаций;
- формирование здорового образа жизни, гражданского и патриотического воспитания обучающихся;
- оказание содействия обучающимся, членам спортивных сборных команд образовательной организации в создании необходимых условий для эффективной организации образовательного и тренировочного процессов.

В целях реализации основных задач деятельности спортивный клуб, созданный в качестве структурного подразделения образовательной организации, осуществляет:

- создание условий для вовлечения обучающихся в занятия физической культурой и спортом;
- поощрение обучающихся, добившихся высоких показателей в физкультурно-спортивных мероприятиях;
- информирование обучающихся о проводимых спортивных, физкультурных и оздоровительных мероприятиях в образовательных организациях и общественных объединениях спортивной направленности;
- подготовку предложений по назначению обучающимся государственной академической стипендии в повышенном размере за особые достижения в спортивной деятельности;
- взаимодействие с другими структурными подразделениями образовательной организации, с общественными объединениями спортивной направленности;
- разработку проектов программ развития студенческого спорта в образовательных организациях;
- эффективное использование объектов спорта образовательной организации;
- организацию и проведение спортивных, физкультурных и оздоровительных мероприятий в образовательной организации;
- формирование спортивных сборных команд по различным видам спорта и обеспечение их участия в студенческих спортивных соревнованиях и иных

с

п

о

р

т

и

в

н

Студенческий спортивный клуб образовательного учреждения входит в состав Российского студенческого спортивного союза.

## **8. Общие требования безопасности на занятиях в спортивных секциях**

1. К занятиям физической культурой и спортом допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. К занятиям физической культурой и спортом допускаются студенты в спортивной форме и спортивной обуви, соответствующим месту занятия, погодным условиям и времени года. Без спортивной формы студенты к занятиям не допускаются.

3. Для занятия в зале спортивная обувь должна быть сменной, чистой и сухой.

4. Без разрешения преподавателя опоздавшие на занятие не допускаются.

5. При передвижении к стадиону соблюдать правила дорожного движения.

6. Обязательное проведение разминки в начале занятия.

7. Следить за своим самочувствием. При плохом самочувствии сообщить об этом преподавателю и прекратить занятие.

8. Во время учебных занятий студент должен при выполнении упражнений, соблюдать дистанцию и интервал, достаточные, чтобы избежать столкновения.

9. Строго выполнять все задания и требования преподавателя.

10. Не менять самостоятельно вид упражнения или игры, направление действий.

11. Занятия проводить на просушем полу спортивного зала и под руководством преподавателя физической культуры.

12. Внимательно слушать объяснения упражнений и действий и аккуратно выполнять задания.

13. Не покидать место проведения занятий без разрешения преподавателя.

14. Студенты с жевательной резинкой во рту к занятиям не допускаются.

15. Нельзя заниматься в наушниках.

16. Следить за соблюдением мер противопожарной безопасности и пользования первичными средствами пожарной безопасности.

17. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие и эвакуироваться из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть.

18. При любых неисправностях используемого на занятиях инвентаря сообщить преподавателю.

19. При получении занимающимися травмы немедленно оказать первую помощь, сообщить о случившемся преподавателю и при необходимости вызвать скорую помощь.

20. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

### **Заключение**

Физическая культура — органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область. Вместе с тем это специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности. Физическая культура воздействует на жизненно важные стороны индивида, полученные в виде задатков, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды. Физическая культура удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность.

В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособность.

Физическая культура представлена совокупностью материальных и духовных ценностей. К первым относятся спортивные сооружения, инвентарь, специальное оборудование, спортивная экипировка, медицинское обеспечение. К вторым можно отнести информацию, произведения искусства, разнообразные виды спорта, игры, комплексы физических упражнений, этические нормы, регулирующие поведение человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности, и др. В развитых формах физическая культура продуцирует эстетические ценности (физкультурные парады, спортивно-показательные выступления и др.).

Результатом деятельности в физической культуре является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

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

Физическая культура личности проявляет себя в трех основных направлениях. Во-первых, определяет способность к саморазвитию, отражает направленность личности «на себя», что обусловлено ее социальным и духовным опытом, обеспечивает ее стремление к творческому «самостроительству», самосовершенствованию. Во-вторых, физическая культура — основа самодеятельного, инициативного самовыражения будущего специалиста, проявление творчества в использовании средств физической культуры, направленных на предмет и процесс его профессионального труда. В-третьих, она отражает творчество личности, направленное на отношения, возникающие в процессе физкультурно-спортивной, общественной и профессиональной деятельности, т.е. «на других». Чем богаче и шире круг связей личности в этой деятельности, тем богаче становится пространство ее субъективных проявлений.

Итак, физическую культуру и спорт следует рассматривать как особый род культурной деятельности, результаты которой полезны для общества и личности. В социальной жизни в системе образования, воспитания, в сфере организации труда, повседневного быта, здорового отдыха физическая культура проявляет свое воспитательное, образовательное, оздоровительное, экономическое и общекультурное значение, способствует возникновению такого социального течения, как физкультурное движение.

### Список литературы

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 68 с. — ISBN 978-5-507-45936-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292016>

2. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 144 с. — ISBN 978-5-507-47930-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/333308>

3. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, О. А. Габов [и др.] ; Под ред.: Овчинников В. П.. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 152 с. — ISBN 978-5-507-45118-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/284144>

4. Королев, А. С. Круговая тренировка как средство массовой физической подготовки студентов / А. С. Королев, О. Г. Барышникова, С. А. Андронов. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 68 с. — ISBN 978-5-507-46734-1. — Текст :

электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/351983>

5. Физическая культура и спорт студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.] ; Иркут, гос. аграр. ун-т им. А. А. Ежевского. - Молодежный : Изд-во ИрЕАУ, 2020. - 115 с.

## Оглавление

Введение.....	3
1. Формы занятий физической культурой и спортом.....	4
2. Задачи секционной работы.....	7
3. Секционная работа в группах спортивного совершенствования.....	7
4. Спортивная форма для занятий в спортивной секции.....	8
5. Характеристика видов спорта культивируемых в Вологодской ГМХА.....	9
6. Спортивные соревнования.....	34
7. Студенческий спортивный клуб.....	35
8. Общие требования безопасности на занятиях в спортивных секциях.....	37
Заключение.....	38
Список литературы.....	39