

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ  
ФГБОУ ВПО «АЛТАЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра физического воспитания

**МОТИВАЦИЯ И ОБОСНОВАНИЕ  
ИНДИВИДУАЛЬНОГО ВЫБОРА СТУДЕНТОМ  
ВИДА СПОРТА ИЛИ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКИХ  
УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ**

Учебно-методическое пособие



Барнаул

---

Издательство Алтайского  
государственного университета  
2013

Составитель:

ст. преподаватель *Л.В. Готовчикова*

Предназначается для преподавателей физической культуры кафедр физического воспитания высших и средних учебных заведений.

План УМД 2013 г., п. 123

Подписано в печать 25.03.2013. Формат 60x84/16.

Усл. печ. л. 1,0. Тираж 20 экз. Заказ .

Типография Алтайского государственного университета:

656049, Барнаул, ул. Димитрова, 66

## **Введение**

Основным компонентом здорового образа жизни является личная физическая культура. Это часть культуры личности, основу специфического содержания которой составляет рациональное использование одного или нескольких видов физкультурной деятельности в качестве фактора оптимизации своего физического и духовного состояния.

Актуальность этой темы объясняется еще тем, что в наше время большинство людей малоподвижны. Они ходят пешком от автостоянки или автобусной остановки до своего учреждения, от рабочего стола до буфета или кафетерия. Даже молодежь не очень балует себя физическими нагрузками. А недостаток движения плохо сказывается и на состоянии здоровья, и на возможностях человека во всех сферах жизни. Медицинские исследования показывают, что физические упражнения помогают улучшить психическое состояние, кровообращение и защитить организм от сердечных заболеваний. Двигательная активность – вот в чем нуждается человек для нормального функционирования, для укрепления здоровья и хорошего самочувствия.

В последние годы в связи с интенсивным развитием спорта все большее внимание ученых привлекают проблемы спортивного воспитания детей и молодежи. Поэтому предпринимаются попытки разработать и общую теорию спортивного воспитания как в школах, так и в вузах.

### **1. Основные направления спортивного воспитания студентов**

Отдельными направлениями спортивного воспитания студентов, как воспитания, связанного со спортом, являются формирование и коррекция в нужном направлении следующих возможных подсистем личности: знаний, мотивационных образований – желаний, стремлений, интересов, потребностей, ценностных ориентаций; умений, навыков, способностей.

Связанная со спортом педагогическая деятельность может иметь своей целью не только приобщение к спорту, к системе спортивных ценностей, но и воспитание посредством спорта, т.е. на основе его использования для решения педагогических задач, выходящих за рамки спорта. Поэтому в структуре спортивного воспитания студентов, важно различать два направления.

Первое направление – воспитание позитивного отношения к спорту.

Эта педагогическая деятельность предусматривает решение двух задач.

а) Первая задача состоит в том, чтобы воспитать позитивную оценку спорта, которая включает в себя:

– знания о спорте, позволяющие уверенно ориентироваться в мире спорта и давать ему оценку;

– предрасположенность (диспозиция, установка) по отношению к спорту;

– информационную и операциональную готовность к связанным со спортом видам деятельности;

– реальное поведение и его проявление в виде определенных форм деятельности.

б) Вторая задача – содействовать осмыслению (обоснованию) позитивной оценки спорта.

Решение этих двух задач должно содействовать главному – усвоению студентами связанных со спортом ценностей и норм, т.е. формированию у них спортивной культуры.

Спортивная культура понимается как позитивное ценностное отношение к спорту.

Основу спортивной культуры личности студента составляет такое его позитивное ценностное отношение к спорту, в рамках которого эталоны, ценности и нормы культуры, связанные со спортом, стали достоянием его собственного внутреннего мира.

В современных условиях всё более важное значение приобретает формирование у студенческой молодежи такого ценностного отношения к спорту, при котором его позитивная оценка связывается, осмысливается и обосновывается с позиции гуманизма, т.е. формирование гуманистически ориентированной спортивной культуры.

Второе направление спортивного воспитания студентов – воспитание посредством спорта. Его цель – чтобы всемирно содействовать процессу социализации студентов, который затрагивает все направления их личностного развития: телесно-физическое, когнитивное, эмоциональное, психосоциальное.

Спортивное воспитание приобретает различные формы, модификации в зависимости от того, на какие идеалы и ценности ориентированы его цели, задачи, методы, принципы и т.д. В настоящее время при организации спортивного воспитания важное значение имеет его гуманистическая ориентация, т.е. реализация гуманистического подхода к спортивной работе со студентами.

## **2. Цель выбора видов спорта и систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время**

Возрастные особенности студенческой молодежи, специфика учебного труда и быта студентов, особенности их возможностей и условий занятий физической культуры и спортом позволяют выделить в особую категорию студенческий спорт.

Организационные особенности студенческого спорта:

– доступность и возможность заниматься спортом в часы обязательных учебных занятий по дисциплине «Физическая культура»;

– возможность заниматься спортом в свободное от учебных академических занятий время;

– заниматься в вузовских спортивных секциях и группах, а также самостоятельно;

– возможность систематически участвовать в студенческих спортивных соревнованиях доступного уровня (в учебных зачетных соревнованиях, во внутри- и вневузовских соревнованиях по избранным видам спорта).

Вся эта система дает возможность каждому практически здоровому студенту сначала познакомиться, а затем выбрать вид спорта для регулярных занятий.

## **3. Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений**

Кто из молодых людей не желал бы иметь стройную фигуру, быть сильным, выносливым, ловким, не уступать друзьям и в спортивных упражнениях, и в танцевальных движениях, и в труде. Всё это играет не последнюю роль в самоутверждении молодого человека среди своих сверстников, в учебном и трудовом коллективе. Но очень редко все эти качества человеку даются от природы.

Известный ученый морфолог М.Ф. Иваницкий писал, что человек рождается лишь с задатком таких природных дарований, которые определяют красоту человеческого тела и соразмерности всех его частей, легкость и согласованность движений, физическую силу, гармоническое развитие. А вот для полного расцвета и созревания все эти природные дарования нуждаются в активном развитии и совершенствовании.

В условиях, когда двигательная активность человека ограничена особенностями труда и быта, именно регулярное занятие физи-

ческими упражнениями и различными видами спорта помогают раскрыться природным задаткам и способностям молодого человека.

Не случайно и подростки, и юноши, и даже пожилые люди встают перед выбором: какими упражнениями, каким видом спорта и каким образом заняться для укрепления здоровья, физического развития, поддержания и повышения уровня работоспособности. В высшем учебном заведении, где образовательно-профессиональная программа по учебной дисциплине «Физическая культура» предусматривает обязательные учебные занятия со спортивной направленностью, с каждым студентом также возникает проблема выбора.

#### **4. Мотивационные варианты индивидуального выбора студентов**

Как показывает опыт, при выборе видов спорта у большей части студентов не наблюдается четкой, осознанной и обоснованной мотивации. Чаще всего выбор определяется случайностью: то вместе с другом или подругой; то преподаватель более симпатичен; то расписание более удобно. Гораздо реже выбор опирается на устойчивый интерес к определенному виду спорта или на понимание необходимости выполнять те или иные физические упражнения, чтобы исправить недостатки в своем физическом развитии или функциональной подготовленности. А случайный выбор, как правило, приводит к утрате интереса и снижению активности, а значит, занятия не будут эффективными.

Из далекой древности дошел до нас призыв древнегреческого мыслителя Сократа «Познай самого себя!». Поэтому объективная оценка своего физического развития, телосложения, физической подготовленности, а также предварительное ознакомление с «возможностями» различных видов спорта необходимы для осознанного и оправданного выбора вида спорта и упражнений для своего физического совершенствования.

1 – укрепление здоровья, коррекция недостатков физического развития и телосложения;

2 – повышение функциональных возможностей организма;

3 – психофизическая подготовка к будущей профессиональной деятельности и овладение жизненно необходимыми умениями и навыками;

4 – активный отдых;

5 – достижение наивысших спортивных результатов.

## **5. Выбор видов спорта для укрепления здоровья коррекции и недостатков физического развития и телосложения**

Здоровье выступает ведущим фактором, определяющим полноценное выполнение всех жизненных функций, гармоническое развитие молодого человека, успешность овладения профессией и плодотворность будущей трудовой деятельности. Физические упражнения, физическая культура и спорт широко используются для укрепления здоровья.

Человеческий организм запрограммирован на движение, причем двигательная активность должна быть на всём протяжении жизни. Специальными исследованиями установлено, что организм физически активных 50–60-летних мужчин более высокими функциональными возможностями, чем 30-летних, но с ограниченным двигательным режимом. Не случайно все долгожители отличаются повышенной двигательной активностью на протяжении всей жизни.

В современном обществе, особенно у горожан, нет другого средства повысить двигательную активность, кроме физической культуры и спорта. Поэтому массовый спорт, все его виды, которые связаны с активной двигательной деятельностью, призваны способствовать нормальному функционированию основных систем организма, совершенствовать эту деятельность и создавать предпосылки для поддержания и укрепления здоровья.

Физическое развитие связано со здоровьем. Занятия отдельными видами спорта системами физических упражнений могут способствовать развитию определенных органов и систем организма. С помощью соответствующим образом подобранных физических упражнений можно улучшить многие показатели физического развития.

Можно объяснять недостатки физического развития и телосложения наследственностью, условиями воспитания, но молодому человеку от этого не легче. Подобные недостатки постоянно портят настроение, и нередко порождают комплекс неполноценности. Конечно, не все недостатки поддаются исправлению с помощью физических упражнений: труднее всего рост и те особенности телосложения, которые связаны с формой основных скелетных костей. Значительно легче – масса тела и отдельные антропометрические показатели.

Но прежде чем принимать решение о коррекции телосложения, о подборе специальных упражнений или видов спорта, следует сформировать свое твердое представление об идеале телосложения. Только после этого следует принимать решение о выборе вида спорта или системы физических упражнений – различные виды

спорта и упражнения по-разному будут способствовать решению поставленной перед собой задачи.

Не случайно представителей различных видов спорта отличают характерные антропометрические показатели: у гимнастов – хорошее развитие плечевого пояса и мышц верхних конечностей, мышцы нижних конечностей развиты у них относительно слабее; у конькобежцев относительно хорошо развита грудная клетка, мышцы бедра и т.д.

Однако наибольшие возможности, например, в избирательной коррекции отдельных недостатков телосложения, представляют регулярные занятия атлетической гимнастикой или шейпингом, т.е. теми упражнениями, которые направлены преимущественно на решения подобных задач.

## **6. Повышение функциональных возможностей организма**

Вузовской программой по дисциплине «Физическая культура» предусматривается регулярный контроль за динамикой физической подготовленности каждого студента. С этой целью используются три обязательных простейших теста, отражающих уровень развития основных физических качеств: скоростно-силовой подготовленности, силовой подготовленности «ключевых» групп мышц для мужчин и женщин; общей выносливости. Оценки выполнения этих тестов производятся в очках. Пройдя через тесты в первый же месяц своего пребывания в вузе, каждый студент может произвести самооценку состояния силы мышц, общей выносливости и отчасти быстроты. На основании результатов тестирования каждый студент может определиться, каким видом спорта ему заняться для повышения своих функциональных возможностей или для акцентирования развития какого-либо недостаточно развитого физического качества.

Но здесь возникает альтернатива: выбрать тот вид спорта, который поможет «подтянуть» недостаточно развитое физическое качество, или тот, где наиболее полно может реализоваться уже определившаяся способность к проявлению конкретного качества.

Конечно, оба подхода правомерны, но нужно для себя сразу же точно определить мотивацию выбора. В первом случае – оздоровительная направленность, разносторонняя физическая подготовка. При этом следует осознавать, что успехи в избранном виде спорта, по спортивным меркам классификации будут заведомо не высоки. Во втором случае, возможно, достичь значительных спортивных результатов. Конечно, выбор за самим студентом, но, дума-



ется, что первый вариант можно рекомендовать молодым людям со сравнительно низкой общей физической подготовленностью. Второй – для студентов с хорошей предварительной общей физической, и спортивной подготовленностью.

## **7. Выбор видов спорта и систем физических упражнений для активного отдыха**

Значительная часть студентов при всей регламентированности занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» воспринимает их как активный отдых, как «разрядку» от однообразного аудиторного труда. Право студента выбирать различные виды спорта, системы физических упражнений только поддержит его интерес к таким занятиям. А где интерес, там и большая эффективность занятий, польза активного отдыха.

Существенную роль в возникновении и протекании активного отдыха играют не только особенности предшествующего утомления, но и психологическая настроенность человека, его эмоциональное состояние и даже темперамент. Так, если человек легко отвлекается от работы, а затем быстро в нее включается, если он общителен с окружающими, эмоционален в спорах, для него предпочтительнее будут игровые виды спорта или единоборства; если же он усидчив, сосредоточен в работе и склонен к однородной деятельности без постоянного переключения внимания, если способен в течение продолжительного времени выполнять тяжелую физическую работу, значит, ему подойдут занятия длительным бегом, лыжным спортом, плаванием, велоспортом; а если замкнут, необщителен, не уверен в себе или чрезмерно чувствителен к мнению окружающих, ему не стоит заниматься постоянно в группах. Индивидуальные занятия соответствующими видами спорта и системами физических упражнений без отвлекающих факторов в этом случае помогут испытать положительные эмоции, принесут физическое и моральное удовлетворение. Но все это приемлемо, если мотивацией выбора является активный отдых, и занятия проводятся преимущественно в свободное время.

## **8. Психофизическая подготовка к будущей профессиональной деятельности и овладение жизненно необходимыми умениями и навыками**

В этом случае выбор проводится, чтобы достичь лучшей специальной психофизической подготовленности к избранной профессии. Так, если ваша будущая профессия требует повышенной общей

выносливости, то вы должны выбирать виды спорта, в наибольшей степени развивающие это качество. Если ваш будущий труд связан с длительным напряжением зрительного анализатора, освоите виды спорта и упражнения, тренирующие микромышцы глаз. Хорошее владение элементами спортивного туризма и альпинизма необходимо будущим экспедиционным работникам; гребля и плавание – гидрологам; верховая езда – ветеринарным врачам и зооинженерам и т.д.

Использование прикладных видов спорта и систем физических упражнений для обеспечения психофизической надежности и безопасности при выполнении профессиональных видов работ основано на том, что занятия различными видами спорта, а также уровень квалификации спортсменов откладывают отпечаток на его функциональную подготовленность, на степень владения прикладными двигательными умениями и навыками. Если в школьные годы молодому человеку не удалось освоить такие навыки, как плавание, передвижение на лыжах, то это следует сделать в студенческие годы. И хотя из этого молодого человека уже не получится пловец экстра-класса, он достигнет другой цели – заблаговременно подготовит себя к будущей профессии, к возможным экстремальным ситуациям жизни.

## **9. Выбор видов спорта для достижения наивысших спортивных результатов**

Предполагает попытку совмещения успешной подготовки к избранной профессией в вузе с объемной, физически и психологически тяжелой спортивной подготовкой к достижениям высоких результатов в большом спорте. Выбирая этот путь, молодой человек должен хорошо представить себе и объективно оценить все его плюсы и минусы, сопоставить цели с реальными возможностями, так как в возрасте 17–19 лет истинно одаренный спортсмен уже имеет 5–8-летнюю подготовку в избранном виде спорта и замечен в спортивном мире.

Современная наука о спорте достаточно детально изучает проблему становления личности в большом спорте – от новичка до мастера спорта международного класса. Ныне в каждом виде спорта разработаны основы спортивного отбора молодежи, определены этапы многолетней подготовки к рекордным результатам. Специалистами установлены контрольные требования к физическому развитию, к уровню функционирования и взаимодействия отдельных систем организма, к параметрам психической устойчивости и многое

другое для каждого этапа многолетней подготовки. В соответствии с этими требованиями определяют успешность и своевременность прохождения установленных этапов спортивного пути, который в среднем занимает около десяти лет непрерывной подготовки.

### **Заключение**

В высших учебных заведениях «Физическая культура» представлена не только как учебная дисциплина, но и как важнейший компонент целостного развития личности. Она является компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, необходимыми для самоутверждения, социальной мобильности и устойчивости на рынке труда.

Известно, что формирование нравственного облика спортсменов зависит не только от самого спорта, сколько от конкретной системы нравственного воспитания, сопутствовавшего в процессе спортивной деятельности. Не важно, планируете ли вы в дальнейшем заниматься спортом или нет, но занятия ни в коей мере вам не навредят. Спорт воспитывает в человеке такие качества, как воля, целеустремленность, умение мобилизовать себя в экстремальной ситуации и многие другие, которые только пригодятся в современной жизни.

### **Библиографический список**

1. Гуськов. С.И. Гуманизм и современный спорт // Теория и практика физической культуры. – 1989. – №1.
2. Столяров В.И. Теоретическая концепция спортивно-гуманистического воспитания детей и молодежи // Гуманистическая теория и практика спорта / сост. В.И. Столяров, Е.В. Стопникова, Т.Г. Олхова. – М.; Сургут: МГИУ, 2000. – Вып. 3.
4. Столяров В.И. Спортивная культура как элемент культуры // Современность как предмет исследования социальных наук: мат. Всерос. науч. конф. – М.: МГАФК, 2002.
5. Столяров В.И. Социология физической культуры и спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2004.
6. Физическая культура студента / под ред. В.И. Ильинича. – М., 1999.
7. Физическая культура / под ред. В.А. Коваленко. – М.: АСБ, 2000.
8. Физическое воспитание: учебник для студентов вузов / под ред. В.А. Головина, В.А. Маслякова, А.В. Коробкова и др. – М.: Высш. шк., 1983.