

Литература

1. Аулик И. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И. В. Аулик. – 2-е изд. – М. : Медицина, 1990. – 192 с.
2. Гоникман Э. И. Как вытасщить себя из стресса. Аюрведа – йога пальцев – мудры / Э. И. Гоникман. – Минск : Центр нар. медицины «Сантана», 1992. – 80 с.
3. Очерки методов восточной рефлексотерапии / сост. Гаваа Лувсан. – 3-е изд., перераб. и доп. – Новосибирск : Наука. Сиб. отд-ние, 1991. – 432 с.
4. Тестирование в спортивной медицине / В. Л. Карпман [и др.]. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.

БУГУТДИНОВА Л. З.

ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ В ВУЗЕ

В высших учебных заведениях существуют такие формы организации физкультурно-оздоровительной работы, как физкультурно-спортивные клубы по интересам; группы здоровья, общей физической подготовки и ГТО, специальной физической подготовки; спортивные секции; индивидуальные занятия.

Спортивное направление предполагает специализированные систематические занятия одним из видов спорта в учебных группах спортивного совершенствования, в спортивных секциях спортивного клуба или индивидуально; участие в спортивных соревнованиях с целью повышения или сохранения определенного уровня спортивного мастерства.

В содержание занятий всех учебных отделений включаются разделы: аэробика, легкая атлетика, плавание, баскетбол, футбол, гандбол, бокс и другие спортивные игры. Проводятся также и спортивные отборы студентов, желающих заниматься профессиональным спортом. Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности. Выбрать для каждого занимающегося вид спортивной деятельности – задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта, – задача спортивного отбора.

Спортивный отбор продолжается постоянно в процессе спортивной деятельности после зачисления в спортивный клуб вуза.

Так, если новичок зачисляется в спортивную группу, то затем работа с ним продолжается до тех пор, пока по каким-либо причинам не принимается решение о прекращении занятий. Отре-

зок времени, в течение которого осуществляется спортивный отбор, может иметь различную величину – от нескольких секунд до нескольких лет.

В современной теории спортивного отбора наибольшее внимание уделяется отбору спортсмена. При этом используются следующие термины и понятия:

- *спортивная ориентация* – система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта;

- *способности* – это совокупность качеств личности, соответствующая объективным условиям и требованиям к определенной деятельности и обеспечивающая успешное ее выполнение. В спорте имеют значение как общие способности (обеспечивающие относительную легкость в овладении знаниями, умениями, навыками и продуктивность в различных видах деятельности), так и специальные способности (необходимые для достижения высоких результатов в конкретной деятельности, виде спорта).

Спортивная практика свидетельствует о том, что на первом этапе далеко не всегда можно выявить идеальный тип юношей, сочетающих морфологические, функциональные и психические качества, необходимые для дальнейшей специализации в определенном виде спорта. Существенные индивидуальные различия в биологическом развитии начинающих значительно затрудняют эту задачу. Поэтому данные, полученные на этом этапе отбора, следует использовать как ориентировочные. Каждый вид спорта предъявляет специфические требования к физическому развитию и способностям спортсмена.

Основными методами отбора являются антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогические наблюдения, контрольные испытания (тесты), психологические и социологические обследования.

Следует подчеркнуть необходимость всестороннего изучения личности, а не отдельных его способностей. Поэтому их оценка должна даваться в процессе тренировки и соревнований.

Итак, в процессе определенного времени выявляются спортсмены, готовые к профессиональному спорту.

Литература

1. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – Киев : Олимп. лит., 1999.

2. Основы теории и методики физической культуры : учебник / под ред. А. А. Гужаловского. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
3. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие. – М. : Академия, 2000. – 480 с.
4. Теория и методики физического воспитания : учебник / Б. А. Ашмарин [и др.] ; под ред. Б. А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1990. – 287 с.

БАКА Р.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КАК ФАКТОР СТИМУЛЯЦИИ МОЛОДЕЖИ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Существенным фактором физического воспитания молодежи принято считать повышение уровня физической культуры в целом [1; 2; 4]. Это положение предусматривает формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями, грамотного использования физических нагрузок как в части их содержания, так и в отношении оптимальных режимов, отвечающих возрастным, половым особенностям и состоянию здоровья занимающихся [3].

Эти соображения высказываются многими специалистами, и в обобщенном виде наиболее удачно сформулированы в монографии В. К. Бальсевича (2000). Автор подчеркивает, что основные требования к культурному уровню человека, в части его здоровья, предполагают знание основ организации и методики физической подготовки, а также умение использовать эти знания в процессе своей физической активности.

Для этого необходимо владеть элементарными методами диагностики прежде всего своего физического состояния – методами самоконтроля с тем, чтобы использовать эти навыки в своей последующей трудовой деятельности. Таким образом, становится очевидным, какие требования предъявляются к студентам высших физкультурных учебных заведений – будущим специалистам, призванием которых является пропаганда и непосредственная реализация культурных ценностей в своем государстве.

Цель наших исследований заключалась в формировании у студентов специальных навыков количественной и качественной оценки уровня физической подготовленности как фактора стимуляции к двигательной активности.