

жидкостях для электронных сигарет) в совокупности с иными токсичными парами приводят образованию рубцов на легких и сужению бронхиол.

Еще один фактор риска получил повсеместное распространение в двадцать первом веке. Человеческой натуре характерно постоянное движение, но по мере появления новых благ цивилизации, люди все больше и больше отодвигали физическую активность на второй план. Если homo sapiens бежал, чтобы быстрее добраться до жилища и выжить, то его потомок для перемещения выберет автомобиль, электросамокат, в лучшем случае, велосипед, а к бегу обратиться, в лучшем случае, в спортивном зале.

Учающаяся молодежь вынуждена проводить большую часть дня сидя на учебе. Гиподинамия (уменьшение мышечной нагрузки и ограничение общей двигательной активности) противоречит нашему естеству и является одной из основных причин появления серьезных заболеваний, таких как нарушение работы сердечно-сосудистой системы, ожирение, мочекаменная болезнь, расстройство дыхания, нарушение работы желудочно-кишечного тракта и т.д.

Таким образом, самым частым последствием является развитие заболеваний сердечно-сосудистой системы, а именно от них чаще всего умирают люди. Чтобы обезопасить себя, ещё будучи учеником старшей школы или студентом можно выбрать здоровый образ жизни и минимизировать факторы риска, такие как: дефицит сна, употребление энергетических напитков, курение во всех его видах и гиподинамию.

*Библиографический список:*

1. Байболова, М. К., Трушева К. С., Токтарбаева А. А. Сон и сердечно-сосудистые заболевания // Наука, образование и культура. 2018. №4 (28). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/son-i-serdechno-sosudistye-zabolevaniya> (дата обращения: 25.10.2024).
2. Вейн: что это такое, какой вред несет курение электронных сигарет // РИА Новости: сайт. URL: <https://ria.ru/20230126/veyp-1847654101.html> (дата обращения: 25.10.2024).
3. Жданова, Д.Р. Гиподинамия – болезнь 21 века / Д.Р. Жданова, А.А. Рубизова // Bulletin of Medical Internet Conferences. – 2019. – Volume 9. – Issue 12. – С. 550-554.
4. Шалыгин, Л.Д., Еганян Р.А. Энергетические напитки — реальная опасность для здоровья детей, подростков, молодежи и взрослого населения. Часть 1. Состав энергетических напитков и влияние на организм их отдельных компонентов // Профилактическая медицина. 2016. № 19(1). С. 56-63.

УДК 796/799

**Рафикова А.В.**

Rafikova A.

*Уральский государственный университет путей сообщения,*

*г. Екатеринбург, Россия*

*Ural State Transport University,*

## ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВЫБОРА ВИДА СПОРТА В ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

*Аннотация.* В статье автор рассматривает особенности выбора вида спорта или системы физических упражнений в аспекте психологии. Автором проанализированы теоретические основы связи цели занятий с выбором вида спорта, приведены рекомендации для различных типов темперамента, проведено анкетирование среди студентов для выявления их мотивов в выборе спорта, также рассмотрена направленность различных видов спорта на развитие тех или иных физических качеств.

*Ключевые слова:* физическая культура, спорт, психофизиология спорта, темперамент, мотивация, здоровье, физическая активность.

## PSYCHOPHYSICAL FEATURES OF CHOICE OF SPORT OR SYSTEM OF PHYSICAL EXERCISES FOR UNIVERSITY STUDENTS

*Abstract.* In the article the author considers the features of choosing a sport or a system of physical exercises in the aspect of psychology. The author analyzed the theoretical foundations of the connection between the purpose of classes and the choice of a sport, provided recommendations for different types of temperament, conducted a survey among students to identify their motives in choosing a sport, and also considered the focus of different sports on the development of certain physical qualities.

*Keywords:* physical education, sport, psychophysiology of sport, temperament, motivation, focus, health, physical activity.

Актуальность рассмотрения психофизических особенностей выбора вида спорта или системы физических упражнений заключается в том, что в современном мире взрослый человек ощущает существенно меньшую потребность в движениях, чем это требуется для здоровья. В настоящее время растет понимание населением важности занятий физической культурой и спортом, и посещение спортивных заведений привлекает все большее число людей. Проблема заключается в том, что среди большого количества видов физкультурной и спортивной деятельности сложно сделать индивидуальный выбор видов в пользу того или иного направления. В особенности это актуально для студентов вузов, поскольку они зачастую ведут малоподвижный образ жизни, но физическая активность важна для них, поскольку их организм все еще формируется.

В индивидуальном выборе важную роль играет мотивация и те мотивы, которыми руководствуется человек в своем желании физкультурно-спортивной деятельности. Иными словами, заниматься спортом и физическими упражнениями можно для достижения следующих целей: укрепление здоровья, коррекция недостатков физического развития и телосложения, повышение функциональных

возможностей организма, активный отдых, достижение наивысших спортивных результатов [1].

Определив, какие стоят цели занятий физическими упражнениями или спортом, каких результатов хотелось бы достичь, можно выбрать ту или иную направленность системы физических упражнений или спортивной тренировки. К примеру, для занятия спортом с оздоровительной целью или для активного отдыха, по мнению ученых-психологов и педагогов, рекомендуется ориентироваться не только на интерес к тому или иному виду спорта, но и на личностные черты, а также темперамент. В частности, если человек отвлекается легко от работы и вновь быстро включается в нее, эмоционален, общителен, иными словами, холерик или сангвиник по типу темперамента, то ему рекомендуется свой выбор остановить на единоборствах или игровых видах спорта. Если же человек склонен к однородной деятельности без постоянного переключения внимания, усидчив, может на протяжении длительного времени выполнять тяжелую физическую работу (флегматик), то ему подходят занятия плаванием, лыжным спортом, бегом. В том случае, если человек не уверен в себе, необщителен, замкнут или чрезмерно чувствителен к чужому мнению (меланхолик), то ему не рекомендуется заниматься в организованных группах, в то время как индивидуальные занятия разными системами физических упражнений без отвлекающих факторов помогут испытать позитивные эмоции, принесут моральное и физическое удовлетворение [3].

Для того, чтобы сделать индивидуальный выбор вида спорта, можно также ориентироваться на развитие физических качеств.

К видам спорта, развивающих прежде всего выносливость, относятся легкая атлетика (бег на длинные и средние дистанции, спортивная ходьба), биатлон, лыжные гонки, гребля, плавание, шоссейные гонки и кросс на велосипеде, альпинизм, бег на коньках, спортивное ориентирование и ряд других видов спорта.

Среди видов спорта, развивающих преимущественно скоростно-силовые качества и силу, можно выделить, например, тяжелую атлетику, гиревой спорт, атлетическую гимнастику, легкую атлетику (метание, прыжки, спринт) и т. п.

Чтобы развить быстроту, рекомендуется обратить внимание, к примеру, на легкую атлетику (спринтерский барьерный и гладкий бег, метание копья), велоспорт (спринт на треке), конькобежный спорт (спринт), бокс и другие единоборства, русскую лапту, фехтование, бейсбол.

Совершенствованию гибкости и ловкости содействуют акробатика, художественная и спортивная гимнастика, прыжки на батуте, в воду, с трамплина на лыжах, горнолыжный спорт (слалом), фристайл, фигурное катание, единоборства, спортивные игры [2].

Выбор вида и направленности системы физических упражнений или спорта можно сделать и среди множества современных систем физических упражнений

развивающей, корригирующей (исправляющей) и рекреативной (восстановительной) направленности, таких, к примеру, как атлетическая гимнастика, бодибилдинг, ритмическая гимнастика с основами хатха-йоги, аэробика, шейпинг (сочетание атлетической и ритмической гимнастики), стретчинг (упражнения на растягивание мышц и повышение подвижности суставов), систем Купера (контролируемые физические нагрузки в циклических упражнениях) и др.

Для выявления особенностей выбора вида спорта или системы физических упражнений проведено анкетирование среди студентов УрГУПС. В анкетировании приняли участие 20 студентов. В таблице 1 приведены основные характеристики студентов (Таблица 1).

Таблица 1.

Характеристика опрошенных студентов

Параметр	Количество студентов, человек
Общее количество опрошенных студентов	20
Среди них девушек	12
Среди них юношей	8

Студенты отвечали на вопросы, касающиеся частоты самостоятельных занятий физической культурой и спортом в свободное время, предпочтений в выборе спорта и систем физических упражнений, целей занятий избранным видом спорта, а также результатов занятий.

В результате выявлено, что среди опрошенных студентов большая часть (16 человек, или 80%) занимается в свободное время физической культурой или спортом, среди них 9 девушек и 7 юношей. При этом большая часть опрошенных предпочитает силовые тренировки в спортивном зале (45%, или 9 человек, среди них 4 девушки и 5 юношей), кроме того, студенты занимаются плаванием (15%, или 3 человека, это девушки), лыжным спортом (10%, 2 юноши), танцами (10%, 2 девушки). Чаще всего учащиеся занимаются спортом для совершенствования физической формы (40%, 8 человек, среди них 3 юношей и 5 девушек), также для здоровья (25%, 5 человек, среди них 2 юношей и 3 девушки) и для достижения наивысших спортивных результатов (15%, 3 человека, 2 юношей и 1 девушка). Кроме того, большая часть опрошенных отмечает развитие физических качеств и укрепление мышц (40%, это 8 человек, 4 юноши и 4 девушки), кроме того, отмечается комплексное укрепление здоровья (20%, 4 человека, 2 юношей и 2 девушки), улучшение настроения и состояние бодрости, активности (20%, 4 человека, 1 юноша и 3 девушки).

При этом выявлено также, что значительная часть (70%, среди них 6 юношей и 8 девушек) студентов, принявших участие в анкетировании, при программной регламентации занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» воспринимает их как активный отдых, как «разрядку» от однообразного аудиторного учебного труда. В УрГУПС студенты могут выбрать такие спортивные направления, как волейбол, теннис, шахматный клуб, также существует возможность заниматься на занятиях физкультурой скандинавской ходьбой. Как видится, право студента выбирать различные виды спорта, системы физических упражнений лишь поддержит его интерес к таким занятиям.

В результате выявлено, что при выборе того или иного спортивного направления, той или иной системы физических упражнений человек должен учитывать уже имеющиеся физические качества, умения, навыки и данные, чтобы занятия избранным видом спорта или физических упражнений могли дать ожидаемый от них физический эффект. Изучив теоретические основы, можно посетить занятия по выбранному виду спорта, фиксируя результаты для отслеживания динамики. Анализ результатов занятий, общего самочувствия, условий доступности и других факторов позволит заключить, насколько подходит этот вид занятий для конкретного человека. Кроме того, важно, чтобы избранное направление приносило человеку удовольствие. Лишь в таком случае занятия физической культурой и спортом будут систематическими, и человек будет посещать тренировки долгие годы.

*Библиографический список:*

1. Голубина, О.А. Способы проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в зависимости от пола и возраста занимающегося / О.А. Голубина // StudNet. 2022. №8. С. 63-68. Текст: непосредственный.
2. Иванов, В.Д. Самостоятельные занятия физической культурой как основа активной жизнедеятельности студента / В.Д. Иванов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2021. №8. С. 82-87. Текст: непосредственный.
3. Карасев, А.Г. Роль самостоятельных занятий физической культурой и спортом в условиях пандемии / А.Г. Карасев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. №9. С. 54-58. Текст: непосредственный.
4. Катаны, И.А. Мотивация и целенаправленность организации, содержания самостоятельного занятия физическими упражнениями различной направленности / И.А. Катаны // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2019. №11. С. 92-99. Текст: непосредственный.

УДК 331.101:796.14.3

***Рафикова А.Р.***

**Rafikova A.R.**

*Академия управления при Президенте Республики Беларусь*