

Слайды к теме 6

СПОРТ

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА
ИЛИ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Спорт представляет собой собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, ей присущие.

Спорт является неотъемлемой частью общей физической культуры социума.

Характерной особенностью спорта (отличающей его от физической культуры) является соревновательная деятельность, позволяющая выявлять, сравнивать и сопоставлять человеческие возможности на основе:

- а) четкой регламентации взаимодействий соревнующихся (например, правил в спортивных играх и единоборствах);
- б) унификации состава действий (вес снаряда, весовая категория участников, дистанция в беге, стиль плавания или бега на лыжах);
- в) условий выполнения действий (в открытых или закрытых помещениях);
- г) способов оценки достижений (по времени, расстоянию, количеству набранных баллов, победам в схватках и т.д.).

Все виды спорта классифицируются на шесть групп:

- 1 группа** – виды спорта, для которых характерна активная двигательная деятельность спортсмена с предельным проявлением физических и психических качеств (лыжные гонки, плавание, легкая атлетика, конькобежный спорт, гимнастика, спортивные игры, велоспорт и др.).
- 2 группа** – виды спорта, операционную основу которых составляют действия по управлению специальными техническими средствами передвижения (автомобиль, мотоцикл, яхта, самолет и др.). Результат тут обусловлен не только личными качествами спортсмена, но и умением эффективно управлять техническим средством и качеством его изготовления.
- 3 группа** – виды спорта, двигательная активность в которых лимитирована условиями поражения цели из специального оружия (стрельба, дартс).
- 4 группа** – виды спорта, в которых сопоставляются результаты модельно-конструкторской деятельности спортсмена (авиамодели, автомодел).
- 5 группа** – виды спорта, основное содержание которых определяется на соревнованиях характером абстрактно-логического обыгрывания соперника (шахматы, шашки, бридж).
- 6 группа** – многоборья, составленные из спортивных дисциплин, входящих в различные группы видов спорта (биатлон, спортивное ориентирование, охота на лис, служебные многоборья).

Спорт подразделяется на массовый и спорт высших достижений

Массовый спорт дает возможность миллионам людей совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие, а значит, противостоять нежелательным воздействиям на организм современного производства и условий повседневной жизни.

Это связано с решением ряда частных задач: повысить функциональные возможности отдельных систем организма, скорректировать физическое развитие и телосложение, повысить общую и профессиональную работоспособность, овладеть жизненно необходимыми умениями и навыками, приятно и полезно провести досуг, достичь физического совершенства. Задачи массового спорта во многом повторяют задачи физической культуры, но реализуются спортивной направленностью регулярных занятий и тренировок.



Спорт высших достижений, или большой спорт имеет целью достижение максимально возможных спортивных результатов или побед на крупнейших спортивных соревнованиях.

Нельзя не сказать еще об одной общественной ценности большого спорта, которая обычно остается в тени. Сегодня спорт высших достижений - пока единственная модель деятельности, при которой у выдающихся рекордсменов функционирование почти всех систем организма может проявляться в зоне абсолютных физиологических и психических пределов здорового человека. Это позволяет не только проникнуть в тайны максимальных человеческих возможностей, но и определить пути рационального развития, и использования имеющихся у каждого человека природных способностей в его профессиональной и общественной деятельности, повышения общей работоспособности.



Я выбираю СПОРТ



Единая спортивная классификация

Единая спортивная классификация используется для того, чтобы сравнить уровень достигнутых результатов как в одной спортивной дисциплине, так и между различными видами спорта.

Действующая спортивная классификация включает в себя почти все культивируемые в стране виды спорта.

В ней весьма условно, в единой градации по спортивным званиям и разрядам представлены нормативы и требования, характеризующие уровень подготовленности спортсменов, их спортивные результаты и достижения.

**Структура спортивной классификации предусматривает
присвоение следующих разрядов и спортивных званий
(от низших к высшим)**

Спортивные разряды: 5-й, 4-й разряды (только в шахматах и шашках);

3-й, 2-й, 1-й разряды, «кандидат в мастера спорта».

Спортивные разряды необходимо подтверждать.

Спортивные звания: «мастер спорта», «мастер спорта международного класса» (к этому званию приравнивается звание «гроссмейстер» в шахматах и шашках).

За особо выдающиеся спортивные достижения присваивается звание «заслуженный мастер спорта России».

Спортивные звания присваиваются пожизненно.

Во многих республиках РФ ежегодно проводятся спортивные соревнования по национальным видам спорта и многие другие (борьба, игры - «лапта», «городки»).

Наиболее распространенные из них представлены в Единой спортивной классификации.

Звание мастера спорта по национальным видам спорта присваивается на федеральном уровне, хотя культивируются они, например, только в Якутии, Татарстане или Дагестане.

Спортивные разряды присваиваются региональными спортивными организациями, т.е. на местах соревнований.



Студенческие спортивные соревнования

Одной из наиболее эффективных форм организации массовой оздоровительной и спортивной работы являются студенческие, спортивные соревнования.

Соревнования выступают как, средство активизации общефизической, спортивно-прикладной и спортивной подготовки студентов.

Спортивные результаты – это показатель качества и эффективности психофизической подготовки студента, проводимой на учебно-тренировочных занятиях. В условиях состязаний студенты более полно демонстрируют свои физические возможности. Именно поэтому прием нормативов по общей физической подготовке на учебных занятиях осуществляется в соревновательной обстановке на зачетных соревнованиях в учебной группе или на учебном потоке.

Таким образом, спортивные соревнования могут выступать и как средство подготовки, и как метод контроля эффективности учебно-тренировочного процесса.



Вся система студенческих спортивных соревнований построена на основе принципа «от простого к сложному», т.е. от внутривузовских зачетных соревнований в учебной группе, на курсе (зачастую по упрощенным правилам) к межвузовским и т.д. до международных студенческих соревнований.

Внутривузовские спортивные соревнования включают в себя зачетные соревнования внутри учебных групп, учебных потоков на курсе, соревнования между курсами факультетов, между факультетами. На внутривузовских соревнованиях может участвовать каждый студент, вне зависимости от уровня его спортивной подготовленности.

Проводятся следующие внутривузовские соревнования по видам спорта:

- зачетные соревнования на учебных занятиях;
- соревнования на первенство учебных групп;
- соревнования на первенство курсов;
- соревнования на первенство факультетов;
- соревнования на первенство общежитий;
- соревнования на первенство вуза;
- массовые кроссы, эстафеты и др.

Межвузовские соревнования по видам спорта:

- товарищеские соревнования между вузами;
- районные, городские соревнования;
- областные соревнования;
- зональные соревнования (по территориальному или ведомственному признаку);
- российские студенческие соревнования;
- международные спортивные соревнования студентов;
- чемпионаты и универсиады Международной федерации университетского спорта (ФИСУ);
- участие в составе сборных команд России в чемпионатах Европы, Мира и в Олимпийских играх.