



Слайды к теме 7

**ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ИЗБРАННЫМ ВИДОМ СПОРТА
ИЛИ СИСТЕМОЙ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

**ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННОГО
ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ**

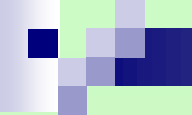


Воспитание **выносливости** в процессе спортивной тренировки – одно из действенных средств достижения высокой работоспособности, которая основана на устойчивости центральной нервной системы и функциональных систем организма к утомлению.

Высокий уровень общей выносливости – одно из главных свидетельств отличного здоровья человека.

С помощью регулярных занятий физическими упражнениями, развивающими общую выносливость (**циклические виды спорта**), можно в значительной мере улучшить отдельные показатели физического развития: увеличить экскурсию грудной клетки и жизненную емкость легких, значительно уменьшить жировую прослойку, т.е. лишняя масса тела. Такие занятия позволяют практически здоровому человеку, но с пониженными функциональными возможностями сердечнососудистой и дыхательной систем повысить общую работоспособность, противостоять утомлению.





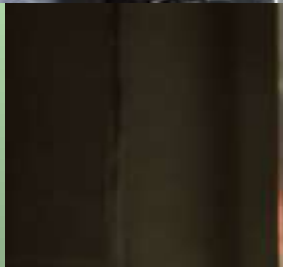
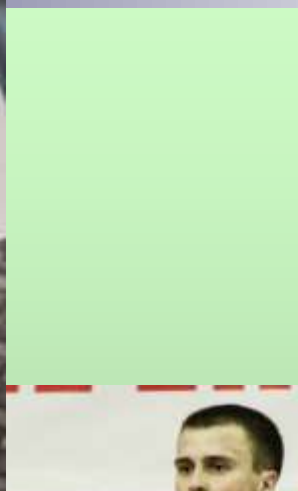
В различных видах спорта, в жизненных ситуациях **сила** проявляется в сочетаниях с другими физическими качествами. Вот поэтому об отдельных проявлениях силовых качеств говорят: абсолютная сила, относительная сила, силовая выносливость, скоростно-силовые качества. За каждым из этих качеств стоят определенные виды спорта, различные методы развития силовых качеств и разные цели в достижении спортивных, трудовых и жизненных задач.

Тяжёлая атлетика - это вид спорта, в котором, упражнения выполняются с **максимальным мышечным напряжением** при поднимании возможно больших тяжестей.

Основная особенность гиревого спорта – это продолжительность выполнения силового упражнения, требующего незаурядной **силовой выносливости**.

Атлетическая гимнастика позволяет избирательно увеличивать **массу отдельных групп мышц**, что приводит к росту их силы и силовой выносливости, к совершенствованию телосложения.

Особую группу составляют виды спорта, связанные с развитием, **скоростно-силовых качеств**. Это легкоатлетические метания (копья, диска, молота), толкание ядра и прыжки.





Быстроту нельзя путать со скоростью передвижения (в беге, на коньках). Кроме быстроты реакции двигательного действия, скорость передвижения определяют и силовая подготовленность, и рациональность (техника) двигательного упражнения. Чтобы воспитать быстроту движений у студентов, требуются специально организованные занятия при подготовке к выполнению обязательных зачетных нормативов, например в беге на 100 м.

Физическое качество — быстрота — не имеет существенного значения в укреплении здоровья, коррекции телосложения. Однако воспитание быстроты — необходимый элемент подготовке представителей целого ряда спортивных дисциплин.





Ловкость определяет успешность овладения новыми спортивными и трудовыми движениями, проявление силы и выносливости.

Хорошая координация движений способствует обучению профессиональным умениям и навыкам. Поэтому воспитанию ловкости должно уделяться время в плане общефизической и спортивной подготовки студентов. Это обеспечивается достаточным разнообразием и новизной доступных упражнений из различных видов спорта для создания у занимающихся запаса двигательных умений и совершенствования координационной способности.

Наибольший эффект в воспитании ловкости обеспечивают такие сложно координационные виды спорта, какими являются спортивная акробатика, гимнастика спортивная и художественная, прыжки в воду, на батуте, прыжки на лыжах, фигурное катание и спортивные игры.



Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой. Термин «гибкость» более приемлем, если имеют в виду суммарную подвижность в суставах всего тела.

В физическом воспитании главной является задача обеспечения такой степени всестороннего развития гибкости, которая позволяла бы успешно овладевать основными жизненно важными двигательными действиями (умениями и навыками) и с высокой результативностью проявлять остальные двигательные способности - координационные, скоростные, силовые, выносливость.





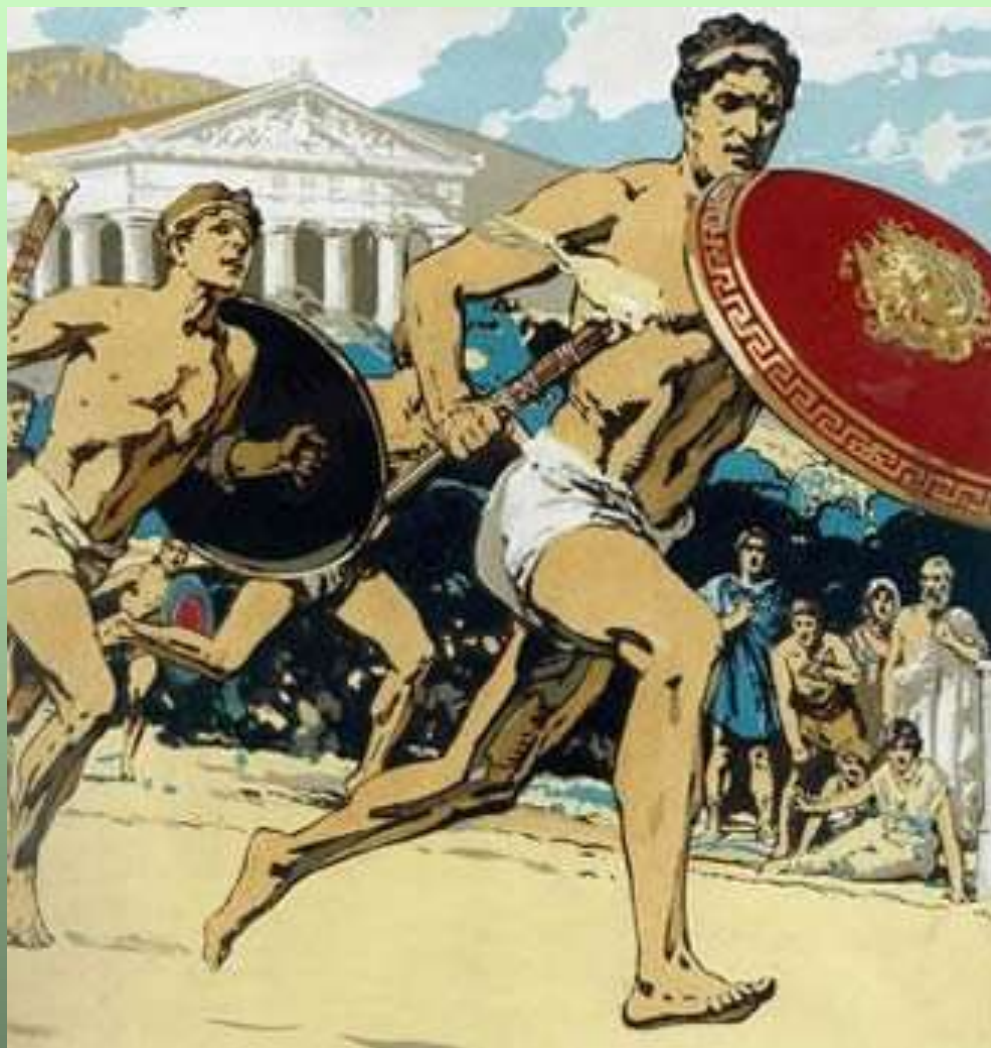
Краткая характеристика видов единоборств: эту группу входят бокс, борьба (классическая, вольная, самбо, дзюдо, национальные виды борьбы), виды восточных единоборств, фехтование.

Для этой группы видов спорта характерно непосредственное контактное противодействие спортсменов-соперников.

Поединки – это физическое и психологическое противостояние, которое требует активного проявления волевых качеств, инициативности, самообладания.

В процессе спортивного совершенствования развиваются общая и специальная выносливость, силовые качества основных групп мышц и их скоростные характеристики, улучшаются ориентировочные реакции, повышается эффективность и продуктивность психических процессов.





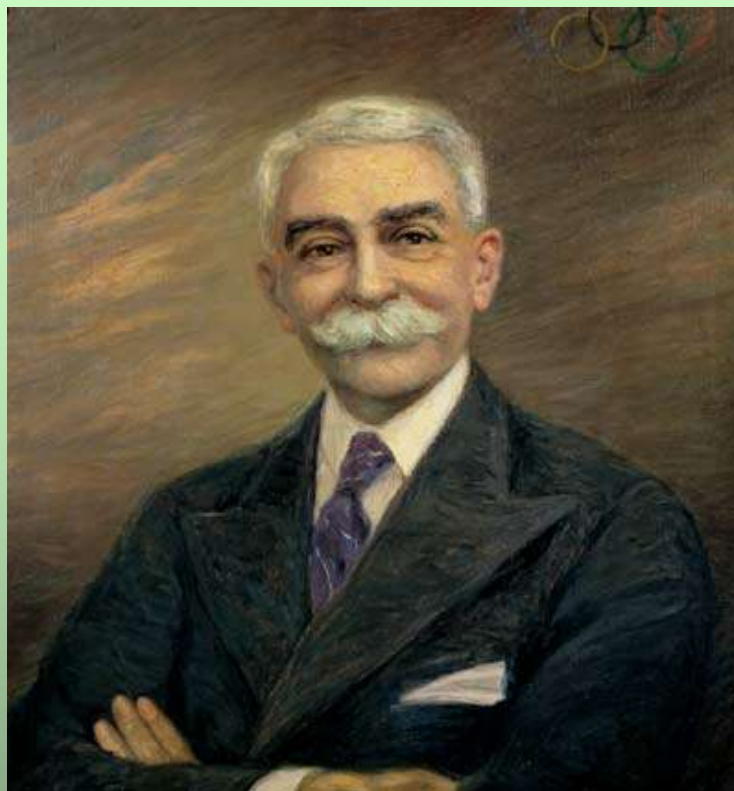
На соревнованиях по бегу в античной Греции



Состязания на колесницах, запряженных четверкой лошадей



Зажжение Олимпийского огня среди руин храма богини Геры



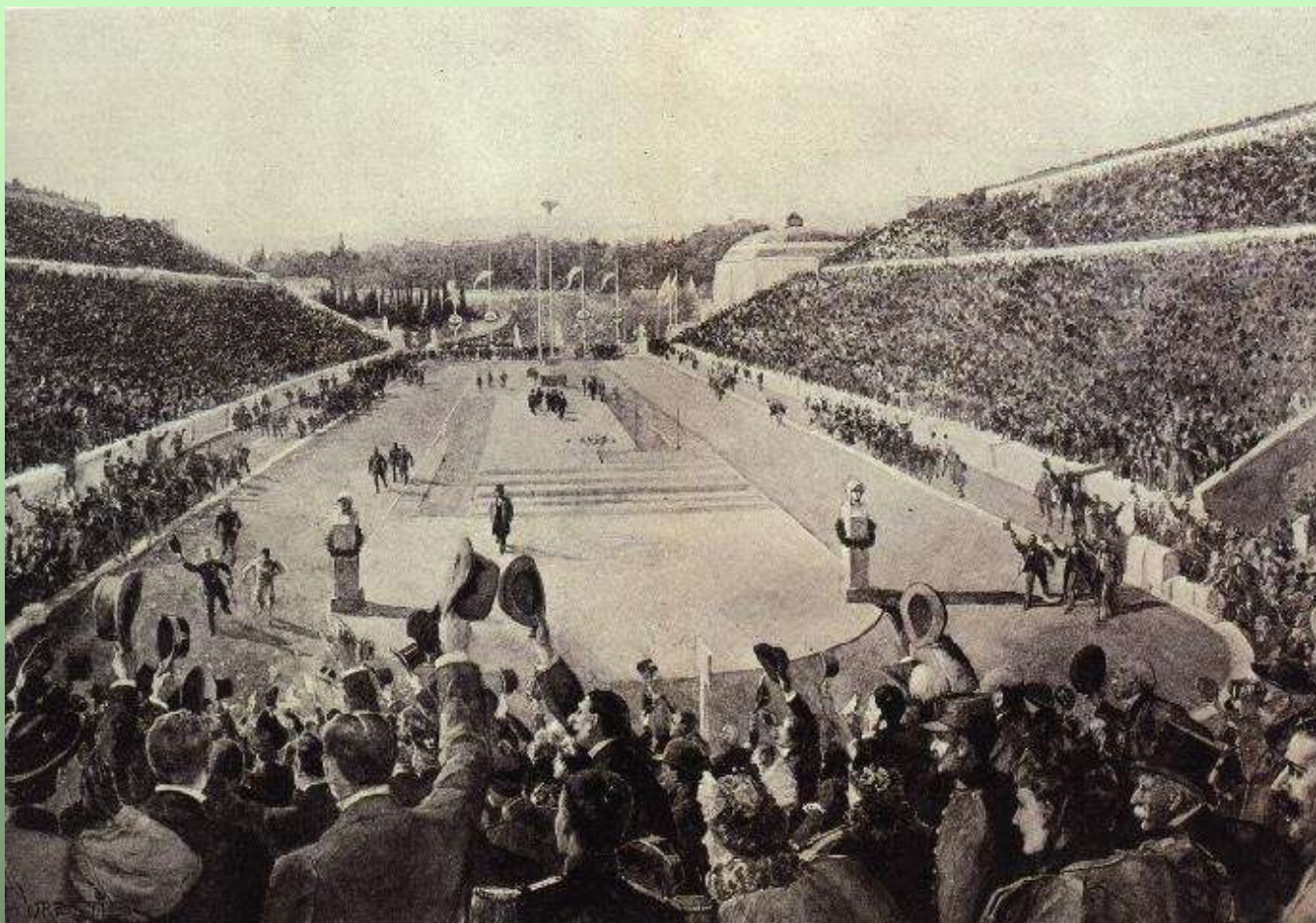
Пьер де Кубертен – французский общественный деятель, историк, литератор, педагог, социолог.



Учредители Международного олимпийского комитета.
Слева направо (сидят): П. де Кубертен (Франция), Д. Викелас (Греция). А.Д. Бутовский (Россия)



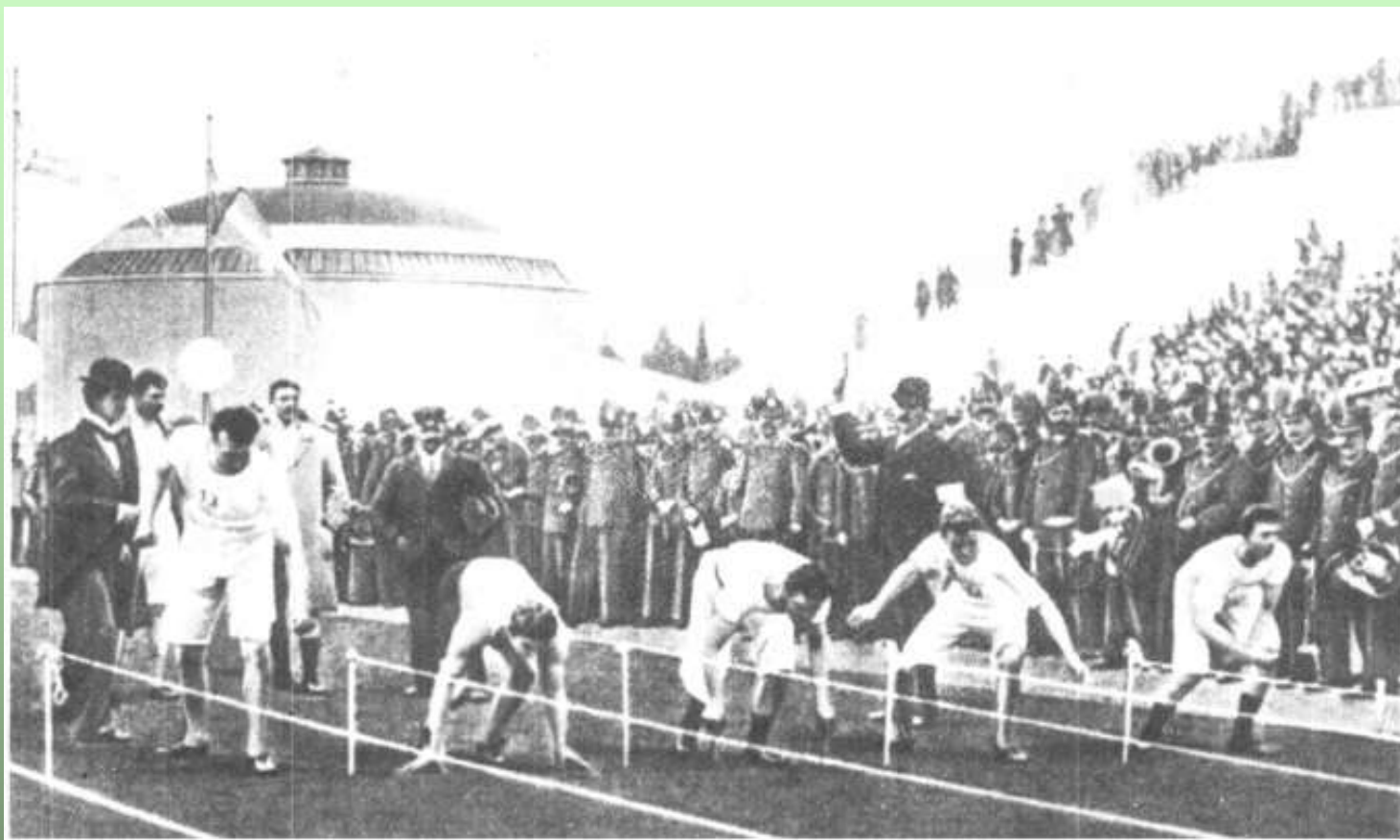
Плакат, сделанный к играм 1896 г.



Мраморный стадион в Афинах, на котором проходили Игры 1 Олимпиады 1896 г.



Д. Конноли (США) – первый олимпийский чемпион 1896 г.



Т. Берк (США) – чемпион Игр 1896 г. по бегу на 100 и 400 м



Образец медали победителя первой Олимпиады