

**ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ КОЛЛЕДЖ
ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ"**

ВИДЫ СПОРТА

1. Сущность спорта.
2. Классификация видов спорта.
3. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
4. Современные популярные виды и системы физических упражнений.

Сущность спорта " Спорт - составная часть физической культуры, исторически сложившаяся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям". (Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 6 мая 1999 года). Главное отличие спорта от физической культуры – это соревновательный компонент.

Спорт в узком понимании можно определить как собственно соревновательную деятельность, специфической формой которой является система соревнований, исторически сложившаяся в области физической культуры как специальная сфера выявления и унифицированного сравнения человеческих возможностей. Спорт в широком понимании представляет собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности.

Особенности спорта :

Ярко выраженная состязательность, стремление к победе и достижению высоких результатов все это требует повышенной мобилизации физических, психических и нравственных качеств человека, которые совершенствуются в процессе рациональной тренировки и участия в соревнованиях

Виды:

1. Современный спорт
2. Спорт высших достижений
3. Спорт высших достижений
4. Школьно- студенческий спорт
5. Профессионально -прикладной спорт
6. Физкультурно - кондиционный спорт
7. Оздоровительно- рекреативный спорт
8. Достиженческо - коммерческий спорт
9. Зрелищно- коммерческий спорт
10. Профессионально -коммерческий спорт
11. Профессиональный спорт
12. Супердостиженческий спорт
13. Структура социальной практики спорта

Типы спорта:

1. Спорт высших достижений (олимпийские игры, чемпионаты мира);
2. Массовый спорт – спортивный результат имеет значение для своего участника;
3. Детско-юношеский спорт;
4. Профессиональный (коммерческий);
5. Спорт ветеранов (тем кому за 35);
6. Спорт инвалидов или адаптивный спорт.

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.

Цель занятий различными видами массового спорта - укрепить здоровье, улучшить физическое развитие, подготовленность и активно отдохнуть. Установка на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение, которые Спорт высших достижений, или большой спорт это единственная модель деятельности, при которой у выдающихся рекордсменов функционирование почти всех систем организма может проявляться в зоне абсолютных физических и практических пределов здорового человека.

Цель большого спорта – это достижение максимально возможных спортивных результатов или побед на крупнейших спортивных соревнованиях

Классификация видов спорта – один из сложных вопросов в теории спорта.

**В соответствии с
программами
олимпийских игр**

**Олимпийские
виды спорта**

**Не
олимпийские
виды спорта**

Индивидуальные

Командные

По количеству
участников
соревнования и
особенностей
взаимодействия

**Индивидуально -
групповые**

Парные

По специфичности требований и содержательной стороне:

- Циклические(академическая гребля, плавание бег).
- Спортивные единоборства (бокс, все виды борьбы, фехтование).
- Сложно-технические (гимнастика, конный спорт, парусный спорт, прыжки в воду).
- Скоросно-силовые(прыжки, метания, многоборья, тяжелая атлетика).
- Спортивные игры(волейбол, футбол, хоккей, баскетбол).
- Военно-технические (автомобильный, вертолетный, планерный, авиамодельный).
- Военно-прикладные (военно-спортивные многоборья, гимнастика военная, ориентирование военно - спортивное, плавание прикладное).

Классификация видов спорта по особенностям предмета состязаний и характеру двигательной активности (Л. П. Матвеев):

➤ 1-я группа виды спорта, для которых характерна активная двигательная деятельность спортсменов с предельным проявлением физических и психических качеств.

Спортивные достижения в этих видах спорта зависят от собственных двигательных возможностей спортсмена. К данной группе относится большинство видов спорта; Система Человеческие возможности ли ЧФ – человеческий фактор»



❖ 2-я группа виды спорта, операционную основу которых составляют действия по управлению специальными техническими средствами передвижения (автомобиль, мотоцикл, яхта, самолет и др.).



❖ 3-я группа виды спорта, двигательная активность в которых жестко лимитирована условиями поражения цели из специального оружия (стрельба, дартс);



Система «Человек-оружие» Спортивный результат в этих видах во многом обусловлен умением эффективно управлять техническим средством и качеством его изготовления;

Система «Человек-машина»

❖ 4-я группа виды спорта, в которых сопоставляются результаты модельно-конструкторской деятельности спортсмена (авиамодели, автомодел и др.); Система «Человек – конструктор - машина»



❖ 5-я группа виды спорта, основное содержание которых определяется на соревнованиях характером абстрактно-логического обыгрывания соперника (шахматы, шашки, бридж и др.);



❖ 7-я группа – Конные виды спорта, где успех зависит от способностей и всадника и лошади и их взаимодействия - в этом уникальность этого взаимодействия (конкур, выездка, скачки, бега, стипл-чез). Система «Человек - лошадь»



❖ 6-я группа многоборья, составленные из спортивных дисциплин, входящих в различные группы видов спорта (спортивное ориентирование, охота на лис, биатлон, морское многоборье, служебные многоборья и др.).



Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений:

При всем многообразии видов спорта, на практике в основном наблюдается пять мотивационных вариантов выбора вида спорта и системы физических упражнений:

- ✓ укрепление здоровья, коррекция недостатков физического развития и телосложения;
- ✓ повышение функциональных возможностей организма;
- ✓ психофизическая подготовка к будущей профессиональной деятельности и овладение жизненно необходимыми умениями и навыками;
- ✓ активный отдых;
- ✓ достижение наивысших спортивных результатов.

▪Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции

Физические упражнения, физическая культура и спорт широко используются для укрепления здоровья. Коррекция недостатков физического развития и телосложения.

▪Повышение функциональных возможностей организма.

С помощью специальных тестов, каждый может определиться, каким видом спорта ему заняться (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.)

▪Выбор видов спорта и систем физических упражнений для активного отдыха.

Существенную роль в возникновении и протекании эффекта активного отдыха играют не только особенности предшествующего утомления (умственного, физического, нервно-эмоционального), но и психологическая настроенность человека, его эмоциональное состояние и даже темперамент.

▪ Психофизическая подготовка к будущей профессиональной деятельности и овладение жизненно необходимыми умениями и навыками

• Так, если ваша будущая профессия требует повышенной общей выносливости, то вы должны выбирать виды спорта, в наибольшей степени развивающие это качество (бег на длинные дистанции, лыжные гонки и т.п.). Если ваш будущий труд связан с длительным напряжением зрительного анализатора, освойте виды спорта и упражнения, тренирующие микромышцы глаза (настольный теннис, большой теннис, бадминтон).

▪ Выбор видов спорта для достижения наивысших спортивных результатов предполагает попытку совмещения успешной подготовки к избранной профессии в вузе с объемной, физически и психологически тяжелой спортивной подготовкой к достижениям высоких результатов в большом спорте.

Современные популярные виды и системы физических упражнений.

Современные популярные виды и системы физических упражнений включают:

- ✓ Аэробiku;
- ✓ Шейпинг;
- ✓ Сноубординг;
- ✓ Аква-аэробика;
- ✓ Виндсерфинг;
- ✓ Йога;
- ✓ Калонетик;
- ✓ Стрейчинг;
- ✓ Экстремальные виды спорта и т. д.



В последнее время приобрели популярность зарубежные системы физических упражнений различной направленности.

Наибольшее распространение получила система силовых упражнений, которую в нашей стране называли *атлетической гимнастикой*. Она имеет как соревновательный вариант, так и оздоровительно-корректирующий.

Среди женщин большой популярностью пользуется аэробика, или ритмическая гимнастика.

К модификациям ритмической гимнастики относится "*бодиденс*".

Эта программа физических упражнений осуществляется под девизом - "Танцуй, отдыхай и будь красива!" Ее содержание: тренировка различных мышечных групп посредством простых танцевальных движений на фоне эмоционального музыкального сопровождения.

Аэробика Термин аэробный означает живущий в воздухе или использующий кислород. Аэробные упражнения относятся к таким видам физической нагрузки, когда необходимо наличие кислорода в течение продолжительного времени. Они предъявляют организму требования, заставляющие его увеличивать потребление кислорода. В результате происходят благоприятные изменения в легких, сердце и сосудистой системе.

Шейпинг Это система оздоровительно-развивающих физических упражнений гимнастического характера, включающая упражнения, избирательно воздействующие на отдельные части тела и функции организма, отличающаяся методикой, основанной на индивидуализации занятий, что достигается с помощью компьютерных программ, и ежемесячных контрольных тестов, ставящая целью коррекцию состава тела, и в итоге, изменение фигуры в желаемом направлении.

Сноубординг (англ. snowboarding, от snow - снег и board - доска) - вид спорта, включающий в себя скоростной спуск с горного склона, выполнение акробатических элементов на специальной трассе и на сноуборде - монолыже с окантовкой, на которой установлены крепления для ног.

Капоэйра

Относительно новое для России течение бразильское боевое искусство капоэйра. Капоэйра сочетает в себе как разнообразные удары, броски, подсечки, захваты сложные акробатические элементы. Темп поединка задают традиционные бразильские музыкальные инструменты. Сегодня капоэйра чаще практикуется как бесконтактный бой с элементами танца. Это отличный способ научиться владеть своим телом, развить координацию и потрясающую ловкость. Разнообразие движений и приемов капоэйры обеспечивает отличную растяжку и гибкость телу, а также дает серьезную нагрузку все группы мышц, хорошо подходит для желающих снизить вес. Это игровое искусство отличное средство от стресса, оно помогает раскрепоститься и избавиться от комплексов

В особую группу выделены восточные системы физических упражнений. Наибольшей популярностью здесь пользуются элементы из у-шу, йоги, каратэ, а также система ограниченного воздействия цигун.

У-шу - содержит в себе упражнения оздоровительной направленности, воздействующие через различные позы и движения на внутренние органы, на суставно-мышечный аппарат.



Цигун - древняя китайская система упражнений, включает три составляющие: регуляцию позиции тела, дыхания и психического состояния. Все это достигается через расслабление, дозированные гимнастические и дыхательные упражнения. Основная направленность гимнастики цигун - оздоровление, а также стабилизация психического состояния.

Йога - в индийском религиозно-философском учении содержится раздел - система физических упражнений, которая особенно активно воздействует на дыхательную систему, а через освоение и выполнение достаточно сложных поз воздействует на внутренние органы и суставно-мышечный аппарат. Эта система содержит в себе элементы медитации, направленные на коррекцию психического состояния.



Выводы

Классификация видов спорта – один из сложных вопросов в теории спорта.

В зависимости от основных признаков существует несколько разновидностей классификаций видов спорта:

- в соответствии с программами олимпийских игр
- по количеству участников состязания и особенностям взаимодействия
- по специфичности требований и содержательной стороне
- виды спорта развивающие преимущественно отдельные физические качества

Трудно назвать точное число конкретных видов спорта и различных систем физических упражнений. Обычно данные колеблются в пределах 75 – 100.

Выбор вида спорта обусловлен личными предпочтениями и состоянием здоровья.

Различают 5 основных мотивационных вариантов выбора видов спорта:

- ✓ Укрепление здоровья коррекция недостатков;
- ✓ повышение функциональных возможностей организма;
- ✓ психофизическая подготовка к будущей профессиональной деятельности;
- ✓ активный отдых;
- ✓ достижение наивысших спортивных результатов

Прежде чем начать заниматься спортом, нужно подумать, получится ли выдержать все нагрузки. В спорте, как и в любой активной деятельности, вполне допустимы травмы, а регулярность занятий съедает все свободное время. При этом очень важно не забыть о том, что жизнь не ограничивается ими.... В последнее время очень популярны нетрадиционные виды спорта, которые появились лет назад. Коротко о некоторых из них было рассказано.