

# **Презентация на тему:**

**«Индивидуальный выбор видов спорта и систем физических упражнений».**

**Автор – составитель:**

учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории  
Тартыков Марат Ильясович  
Кемеровская область, г.Юрга

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, авиамodelьный).
- 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, освоите 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.*