

Лекция 2

* СПОРТ

***Учебные вопросы:**

- 1. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.**
- 2. Основные формы современного спорта.**
- 3. Единая спортивная классификация. Её структура.**
- 4. Студенческий спорт. Его организационные особенности.**

***Рекомендуемая литература:**

- 1. Ильнич В.И. Физическая культура студента и жизнь: Учебник / В.И. Ильнич. – М.: Гардарики, 2005. – 366 с.**
- 2. Физическая культура и физическое воспитание студентов в техническом вузе / под ред. проф. В. Ю. Лебединского, доц. Э. Г. Шпорина. – Иркутск: ИрГТУ, 2012. – 294 с.**
- 3. Физическая культура студентов в техническом вузе: учебное пособие / Под общ. ред. М.М. Колокольцева, Е.А. Койпышевой. – Иркутск: Издательство ИРНИТУ, 2016. – 320 с.**
- 4. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. / Ж. К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.**

Вопрос 1.

**Определение понятия «спорт».
Его принципиальное отличие от
других видов занятий
физическими упражнениями**

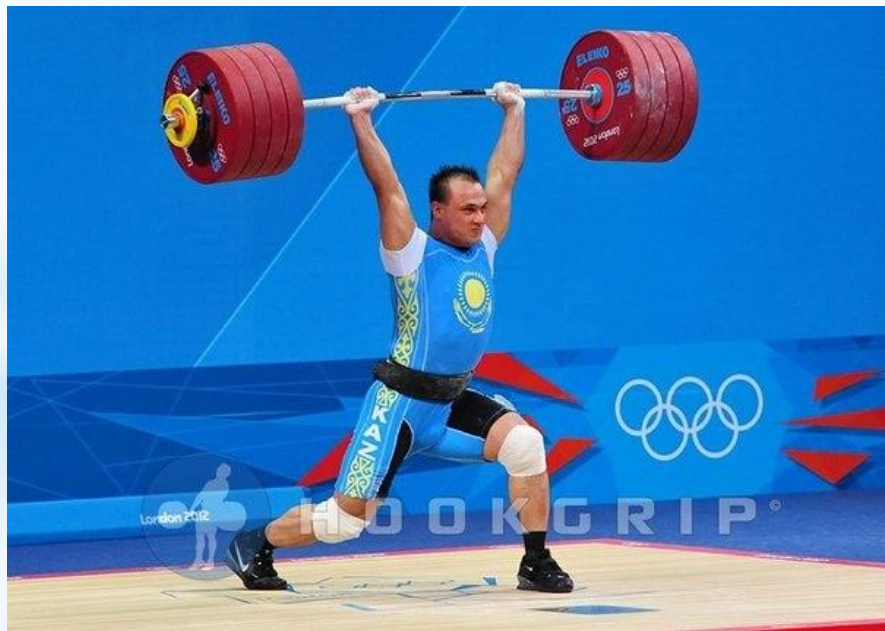
Спорт – это специфическая форма культурной деятельности человека и общества, направленная на раскрытие двигательных возможностей человека в условиях соперничества.

Основные черты спорта:

- **собственно-соревновательная деятельность**, осуществляемая посредством участия в официальных соревнованиях различного уровня;
- **специальная подготовка к ней**, осуществляющаяся в форме спортивной тренировки;
- **межчеловеческие отношения и нормы**, присущие соревновательной деятельности.

Классификация видов спорта по характеру двигательной активности:

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



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



3 группа – виды спорта, двигательная деятельность в которых лимитирована условиями поражения цели из специального оружия (стрельба).



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).



6 группа – многоборья, составленные из спортивных дисциплин, входящих в различные группы видов спорта (спортивное ориентирование, биатлон и др.).



Вопрос 2.

**Основные формы
современного спорта**

Современный спорт включает в себя следующие основные формы: **массовый** и **спорт высших достижений**.

Массовый (или базовый) **спорт** дает возможность миллионам людей совершенствовать свои физические качества

Цель занятий различными видами **массового спорта** (или базового):

- укрепить здоровье;
- повысить уровень физического развития;
- активно отдохнуть.

Цель спорта высших достижений – это достижение максимально возможных спортивных результатов или побед на крупнейших спортивных соревнованиях.

Всякое высшее достижение спортсмена имеет не только личное значение, но становится общенациональным достоянием, так как рекорды и победы на крупнейших международных соревнованиях вносят свой вклад в укрепление авторитета страны на мировой арене.

Система подготовки спортсменов включает в себя следующие компоненты:

- систему отбора и спортивной ориентации;**
- спортивную тренировку;**
- систему соревнований;**
- внутренировочные и внесоревновательные факторы оптимизации тренировочно-соревновательного процесса.**

Основной частью подготовки спортсмена является спортивная тренировка, представляющая собой планируемый педагогический процесс (обучение спортивной технике, тактике и развитие физических способностей).

Вопрос 3.

**Единая спортивная
классификация.**

Её структура

Единая всероссийская спортивная классификация стимулирует развитие спортивных интересов молодежи, рост массовости спорта и спортивных достижений.

Положение о Единой всероссийской спортивной классификации, утверждено приказом Министерства спорта России от 20 февраля 2017 г. № 108.

В спортивной классификации используются такие понятия, как **«спортивный разряд»**, **«спортивное звание»**, **«разрядные нормы»**, **«разрядные требования»**.

Спортивный разряд - показатель уровня спортивного мастерства. Установлены следующие разряды:

- 1) кандидат в мастера спорта (КМС);
- 2) первый спортивный разряд;
- 3) второй спортивный разряд;
- 4) третий спортивный разряд;
- 5) первый юношеский спортивный разряд;
- 6) второй юношеский спортивный разряд;
- 7) третий юношеский спортивный разряд

Спортивные разряды присваиваются на срок:

КМС- 3 года, остальные – 2 года. В течение этого срока разряды необходимо подтверждать.

Спортивное звание – пожизненный титул, который присваивается спортсменам за высокие спортивные достижения.

Виды спортивных званий:

- мастер спорта;
- мастер спорта международного класса;
- гроссмейстер (только в шашках и шахматах).
- Заслуженный мастер спорта.

Разрядные нормы и требования –
показатели спортивных достижений
различного уровня трудности
(от минимального до высшего
международного), установленные с
учетом особенностей видов спорта,
спортивного разряда, пола и возраста
спортсменов.

Разрядные нормы – показатели, выраженные в мерах времени, расстояния, веса; в очках и баллах.

Разрядные требования – показатели, определяющие место, которое должны занять спортсмен или команда на соревнованиях установленного масштаба, участие в составе команды, занявшей на соревнованиях какое-либо место, достижение победы над спортсменами того или иного разряда.

Вопрос 4.

**Студенческий спорт.
Его организационные
особенности**

Организационными особенностями студенческого спорта являются:

- 1) доступность и возможность заниматься спортом в часы обязательных учебных занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»;**
- 2) возможность заниматься спортом в свободное от учебных занятий время в вузовских спортивных секциях и самостоятельно;**
- 3) возможность систематически участвовать в спортивных соревнованиях доступного уровня.**

Учебная программа по физической культуре предусматривает свободу выбора видов спорта для студентов:

1. Спорт в элективном курсе по физической культуре – это та часть преимущественно практических занятий учебной дисциплины, в которой вид спорта студенты выбирают самостоятельно.

2. Учебные занятия по видам со студентами, имеющими высокий уровень физической подготовленности, а также опыт занятий спортом.

Важнейшими формами спортивной подготовки студентов являются самостоятельные индивидуальные занятия, а также занятия в спортивных секциях и группах подготовки по отдельным видам спорта, осуществляемые в свободное от учебы время.

Спортивные соревнования – одна из наиболее эффективных форм организации массовой оздоровительной и спортивной работы.

Спортивные результаты представляют собой показатель качества и эффективности психофизической подготовки студентов, проводимой на учебно-тренировочных занятиях.

Система студенческих спортивных соревнований включает в себя:

- 1. Внутривузовские соревнования по видам спорта.**
- 2. Межвузовские соревнования по видам спорта или комплексные спортивные мероприятия.**
- 3. Международные спортивные соревнования студентов.**

Первичной студенческой спортивной организацией является действующий в каждом вузе **спортивный клуб, решающий следующие задачи:**

- вовлечение студентов в занятия массовым спортом;**
- организация и проведение внутривузовской спартакиады и формирование по ее результатам команд вуза по различным видам спорта;**
- организация подготовки спортсменов и команд вуза для участия в межвузовских и международных соревнованиях.**

В общероссийском масштабе организацию межвузовских спортивных соревнований осуществляет объединение студентов и работников вузов – **Российский студенческий спортивный союз (РССС) и его региональные организации.**

РССС – **КОЛЛЕКТИВНЫЙ ЧЛЕН**
Международной федерации университетского
спорта, содействующей:

– **развитию студенческого спорта на всех**
уровнях;

– **физическому и духовному воспитанию**
студентов;

– **сближению студентов всех стран и их**
сотрудничеству.

**Международная федерация
университетского спорта раз в два года
проводит всемирные универсиады, а
также чемпионаты по различным видам
спорта.**