

**ДИСЦИПЛИНА
«ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОГО
МАСТЕРСТВА»**

Лекционные занятия – 48 часов

Практические занятия - 48 часов

ТЕМА 1

СПОРТ КАК СПЕЦИФИЧЕСКИЙ ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА — ЭТО ВИД
КУЛЬТУРЫ, КОТОРЫЙ ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ
СПЕЦИФИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС И РЕЗУЛЬТАТ
ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, СРЕДСТВО
И СПОСОБ ФИЗИЧЕСКОГО
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЛЮДЕЙ ДЛЯ ВЫПОЛ
НЕНИЯ ИМИ СВОИХ СОЦИАЛЬНЫХ
ОБЯЗАННОСТЕЙ.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ - ВИД
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ПРОЦЕСС
ФОРМИРОВАНИЯ ПОТРЕБНОСТИ В ЗАНЯТИЯХ
ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В ИНТЕРЕ
САХ ВСЕСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ,
ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ К ФИЗИ
ЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, ВЫРАБОТКЕ
ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИИ, УБЕЖДЕНИЙ,
ВКУСОВ, ПРИВЫЧЕК, НАКЛОННОСТЕЙ.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ— ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, А ТАКЖЕ ВИДОВ СПОРТА В УПРОЩЕННЫХ ФОРМАХ ДЛЯ АКТИВНОГО ОТДЫХА ЛЮДЕЙ, ПОЛУЧЕНИЯ УДОВОЛЬСТВИЯ ОТ ЭТОГО ПРОЦЕССА, РАЗВЛЕЧЕНИЯ, ПЕРЕКЛЮЧЕНИЯ С ОДНОГО ВИДА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ДРУГОЙ, ОТВЛЕЧЕНИЯ ОТ ОБЫЧНЫХ ВИДОВ ТРУДОВОЙ, БЫТОВОЙ, СПОРТИВНОЙ, ВОЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Составляет основное содержание массовых форм физической культуры и представляет собой рекреативную деятельность.

**ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ- ВИД
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: ЦЕЛЕ
НАПРАВЛЕННЫЙ ПРОЦЕСС ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ
ВОССТАНОВЛЕНИЯ ИЛИ КОМПЕНСАЦИИ
ЧАСТИЧНО ИЛИ ВРЕМЕННО УТРАЧЕННЫХ
ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ, ЛЕЧЕНИЯ
ТРАВМ И ИХ ПОСЛЕДСТВИЙ.**

Этот процесс осуществляется комплексно, под воздействием специально подобранных физических упражнений, массажа, водных и физиотерапевтических процедур и некоторых других средств. Это восстановительная деятельность.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА— ВИД
НЕСПЕЦИАЛЬНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБ
РАЗОВАНИЯ: ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ
ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ И РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ (КАЧЕСТВ),
НЕОБХОДИМЫХ В КОНКРЕТНОЙ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ИЛИ СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
ЛЕТЧИКА, МОНТАЖНИКА, СТАЛЕВАРА И Т.П.).

Она может определяться и как вид общей подготовки спортсмена (фи
зическая подготовка спринтера, боксера, борца и т.п.).

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ — ПРОЦЕСС ИЗМЕНЕНИЯ ФОРМ И ФУНКЦИЙ ОРГАНИЗМА ЛИБО ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ ЕСТЕСТВЕННЫХ УСЛОВИЙ (ПИТАНИЯ, ТРУДА, БЫТА), ЛИБО ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.

Это также и результат воздействия указанных средств и процессов, который можно измерить в данный конкретный момент (размеры тела и его частей, показатели различных двигательных качеств и способностей, функциональные возможности систем организма).

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ— ДВИЖЕНИЯ
ИЛИ ДЕЙСТВИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ
РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ
(КАЧЕСТВ), ОРГАНОВ И СИСТЕМ, ДЛЯ
ФОРМИРОВАНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ.

С одной стороны — это средство физического совершенствования, телесного преобразования человека, его биологической, психической, интеллектуальной, эмоциональной и социальной сущности. С другой — это метод (способ) физического развития человека. Физические упражнения являются основным, «сквозным» средством всех видов физической культуры (неспециального физкультурного образования, спорта, физической рекреации и двигательной реабилитации).

СПОРТ— ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ИГРОВАЯ, СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ПОДГОТОВКА К НЕЙ, ОСНОВАННЫЕ НА ИСПОЛЬЗОВАНИИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И НАПРАВЛЕННЫЕ НА ДОСТИЖЕНИЕ НАИВЫСШИХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Спортивная деятельность направлена на раскрытие резервных возможностей и выявление предельных для данного времени уровней функционирования организма человека в процессе двигательной деятельности.

Состязательность, специализация, направленность на наивысшие достижения, зрелищность являются специфическими признаками спорта как вида физической культуры

СПОРТ В УЗКОМ СМЫСЛЕ СЛОВА— ЭТО
СОБСТВЕННО СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ,
НАПРАВЛЕННАЯ НА ДОСТИЖЕНИЕ
НАИВЫСШИХ РЕЗУЛЬТАТОВ.

В ШИРОКОМ ПОНИМАНИИ СПОРТ ВКЛЮЧАЕТ
В СЕБЯ СОБСТВЕННО СОРЕВНОВАТЕЛЬНУЮ
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, СПЕЦИАЛЬНУЮ
ПОДГОТОВКУ К НЕЙ, А ТАКЖЕ
СПЕЦИФИЧЕСКИЕ МЕЖЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ
ОТНОШЕНИЯ И ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ НОРМЫ И
ДОСТИЖЕНИЯ, ВОЗНИКАЮЩИЕ В ПРОЦЕССЕ
ЭТОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ИМЕЕТ РЯД СПЕЦИФИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ:

- а) наличие борьбы, противоборства, конкуренции непосредственно в игре, поединке, схватке на дистанции и т.п.,
- б) унификация действий, посредством которых осуществляется деятельность спортсмена, условий их выполнения и способов оценки достижений в соответствии с официальными правилами,
- в) регламентация поведения спортсменов в соответствии с принципами неантагонистических



Факторы, влияющие на формирование спорта как социальной подсистемы общества усилий спортсменов по самосовершенствованию своих способностей.

СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ФУНКЦИИ СПОРТА

Эталонная функция - выражается в том, что уровень спортивных достижений служит своего рода мериллом, образцом максимального развития спортивных способностей человека в конкретном виде спорта, а вместе с тем и ориентиром на пути к дальнейшему раскрытию и совершенствованию потенциальных психофизических резервов организма.

Уровень достижений в спорте, в отличие от иных эталонов, не остается неизменным, а со временем повышается, стимулируя тем самым мобилизацию всех

СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ФУНКЦИИ СПОРТА

Эвристически-прогностическая функция - выражается, прежде всего, в том, что спорт представляет собой тип эвристической деятельности, т.е. деятельности творчески-поисковой, включающей моменты открытия, обнаружения **НОВОГО**.

В этом отношении особенно супердостиженческий спорт представляет собой гигантскую естественную творческую лабораторию, в которой изыскиваются неизвестные пути к высотам человеческих достижений. Результаты этого поиска воплощаются в новых спортивных достижениях, отражают уровень прогресса физической культуры в обществе и

СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ФУНКЦИИ СПОРТА

Спортивно-престижная функция. Спорт является важным фактором самоутверждения личности в обществе, поднятия международного престижа страны.

Известно, что только считанные страны способны конкурировать с крупными державами мира в интеллектуальном, научном или техническом отношении. В спорте же возможна победа представителя молодой страны над самыми сильными соперниками. Такой успех олицетворяет достижения развивающегося государства в целом, приносит ему известность и славу, повышает интерес к нему и его авторитет на мировой арене.

СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ФУНКЦИИ СПОРТА

Зрелищная функция. «Язык» спорта понятен любому человеку. Поэтому спортивные состязания привлекают к себе внимание огромного числа зрителей. Они оказывают влияние на коллективное настроение, интересы, позволяют соучаствовать в спортивной борьбе, сплачивают значительные группы людей.

В основе зрелищной привлекательности спорта лежит присущая ему высокая эмоциональность, острота, напряженность, красота, честность, мужественность и бескомпромиссность борьбы за победу. С каждым годом аудитория спортивных зрелищ расширяется. Важную роль в этом играет телевидение. Летние и зимние Олимпийские игры, чемпионаты мира и Европы смотрят

СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ФУНКЦИИ СПОРТА

Эстетическая функция. Спорт оказывает огромное эстетическое воздействие на спортсменов и зрителя. В процессе спортивных занятий у спортсменов формируются определенные эстетические чувства, вкусы, идеалы, эстетические способности. Это находит выражение в красоте телосложения, в красоте исполнения, артистичности и выразительности технико-тактических приемов и комбинаций и т.д. Зрителю спорт дает возможность испытывать чувство эстетического наслаждения, переживания хода спортивной борьбы, а ощутить красоту в спорте можно, лишь обладая развитым эстетическим чувством.

Вместе с тем существенно роль спорта в улучшении и сохранении физических кондиций человека, в подготовке его к трудовой и военной деятельности, в организации досуга и отдыха, в укреплении и поддержании здоровья нации.

Следует учитывать значимость спорта в политическом воспитании граждан в духе господствующей идеологии, в приобщении индивида к принятым в обществе социальным нормам, в развитии человеческих контактов, взаимоотношений людей не только в рамках одной страны, но и различных странах.

В международном масштабе интернациональные связи проявляются через международное спортивное движение.

Международные спортивные встречи воспитывают уважение к представителям других стран, к их обычаям, позволяют создавать атмосферу взаимопонимания поощряют международное сотрудничество.

И наконец, необходимо учитывать и экономическое значение спорта. Финансовые вложения общества в развитие спорта многократно окупаются, благодаря улучшению здоровья и повышению дееспособности его членов, увеличения продолжительности высокоактивной жизни людей. Доходы, получаемые от спортивных зрелищ, эксплуатации спортивных сооружений, продажи спортивного оборудования и инвентаря, спортивной рекламы приносят прибыль.