

**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 спортсмена 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.