

Основы спорта

* Основы спорта

- **Соперничество, спор, соревнование** – деятельность человека, направленная на достижение превосходства в предмете соперничества.
- **Конкурентная борьба** – взаимоотношения организмов, в ходе которых они практически непрерывно соперничают (борются) за одни и те же средства к существованию в широком смысле слова.
- **Спортивные соревнования** – ограниченные по времени добровольные соревнования по признанным соперниками правилам. Виды спорта, федерации.

- **Спор-т** – это деятельность людей, связанная с подготовкой к спортивным соревнованиям и их проведением.
- **Субъекты спорта:**
 - люди, результаты физической и (или) интеллектуальной деятельности которых сравниваются (спортсмены);
 - люди, непосредственно готовящие спортсмена к соревнованиям (тренеры, врачи, массажисты, диетологи, психологи и др.);
 - люди, выявляющие победителей в спортивном соревновании (судьи, помощники судей, технические работники, предоставляющие высокотехнологичную информацию);
 - организаторы соревнований и тренировок (представители спортсменов, команд, федераций; спортивные менеджеры; персонал, обслуживающий не соревновательную часть соревнований);
 - эмоциональный блок соревнований (зрители);
 - люди, приносящие деньги в сферу спортивного бизнеса (зрители, организаторы, рекламодатели);
 - люди, получающие деньги в сфере спортивного бизнеса (все или некоторые из перечисленных выше субъектов в зависимости от успешности их дела).

- Сходство и отличие физической культуры и спорта.
- Цели физической культуры и спорта.
- Влияние физической культуры и спорта на здоровье.

Профессиональный и любительский спорт.

- **Профессиональная деятельность** (работа) – это деятельность, в результате которой обеспечивается существование самого человека, а может и связанных с ним людей (семья, команда, фирма и т.д.).
- **Увлечение** – деятельность человека, которой он занимается с удовольствием.
- **Спорт высших достижений.** Спортивные соревнования, организованные, в которых принимают участие спортсмены с высоким рейтингом (мировым, континентальным, государственным), организованные таким образом, чтобы установленные результаты можно было считать официальными.

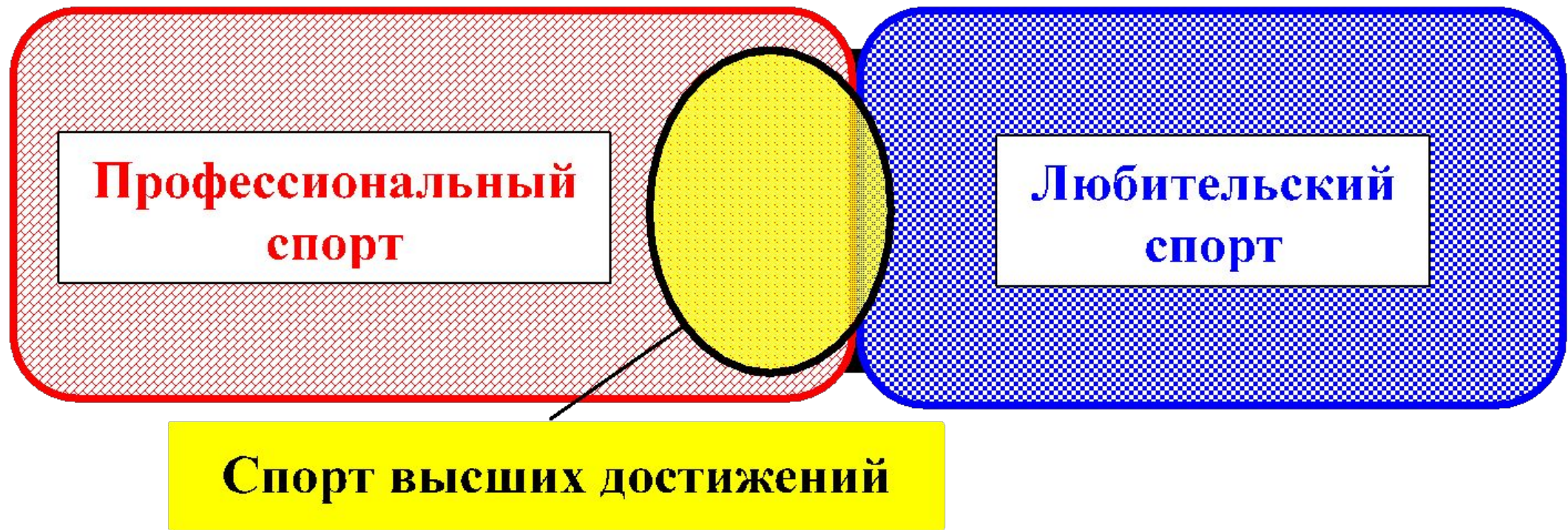


Рис. 1. Спорт профессиональный, любительский, спорт высших достижений

Цели любительского и профессионального спорта

Главными целями спортсмена-любителя являются:

- **удовольствие** от тренировок, игр, соревнований;
- приобретение **силы, красоты, здоровья, радости от общения.**

Главными целями спортсмена-профессионала являются:

- **победа** в соревновании, достижение **рекордного результата**, что влечёт за собой получение **больших благ** сейчас или в перспективе;
- сохранение спортивного долголетия как **залога стабильного дохода.**

- Спортсмены и их болельщики (фанаты). Психология толпы (Густав Лебон, 1985 год).
- Коммерция и политика в спорте.

Классификация видов спорта

- двигательные (футбол, регби) и интеллектуальные (шашки, шахматы);
- индивидуальные (прыжки, бег) и командные (футбол, хоккей);
- мужские (футбол м.) и женские (футбол ж.);
- на воде (плавание, виндсёрфинг), под водой (подводное плавание), в воздухе (прыжки с парашютом), в горах (альпинизм, горный туризм), на скалах (скалолазание), на снегу (лыжи), на льду (бег на коньках), на специальном покрытии (футбол, гимнастика, борьба);
- контактные (бокс) и бесконтактные (гимнастика);
- без предмета (бег), с предметом (метание копья), на снарядах (опорный прыжок);
- технически сложные (авиамоделный, гонки на автомобилях);
- профессионально-прикладные (пожарно-прикладной);
- с животными (скачки на лошадях, гонки на собачьих упряжках);
- многоборья (триатлон, пятиборье, десятиборье).

Виды спорта можно классифицировать по:

- по ведущему физическому качеству: сила (штанга); быстрота (бег); выносливость (марафонский бег); координация и ловкость (упражнения на бревне, прыжки в воду с трамплина); точность (стрельба); гибкость (гимнастика).
- по зрелищности (а значит и финансовой привлекательности).
- по влиянию на здоровье.

Влияние спорта на здоровье

С точки зрения влияния на здоровье, можно выделить виды спорта:

- с **разной вероятностью травм**;
- с **различным воздействием на подсистемы** при отсутствии травм.

Если рассмотреть бокс и плавание или альпинизм и дартс, то не трудно догадаться какой вид спорта в этих парах более травматичен.

Все виды физического спорта в первую очередь способствуют развитию **костно-мышечной и кардио-респираторной** систем. **Красивое телосложение** считается привлекательным как у юношей, так и у девушек. Есть виды спорта, атлеты которых отличаются **только своим телосложением**. Соревнования по культуризму вообще не предполагают проявление определённых физических качеств, здесь сравниваются только формы человека. **Человек выбирает** тот вид спорта, к которому он больше приспособлен **по своему телосложению, складу нервной системы**. Очень часто вид спорта определяется **традициями той территории**, где человек рос.

Для здоровья считается предпочтительным длительная, медленно меняющаяся нагрузка неопредельного уровня (бег, плавание, лыжи, велосипед, гребля) в неэкстремальном, любительском исполнении. Обобщающей характеристикой этих видов спорта является аэробная нагрузка.

Виды спорта с **пиковой силовой, скоростной, нервной, травмирующей нагрузкой** (штанга, горные лыжи, стрельба, бокс и пр.), длительной статической (виндсерфинг и пр.) менее полезны, а в крайних проявлениях даже вредны для здоровья.

Есть виды спорта, мало влияющие на здоровье (кёрлинг и пр.).

Влияние спорта на здоровье

Опыт показывает, что **спорт высших достижений в большинстве случаев приносит больше вреда** здоровью, чем пользы. Высокие достижения в спорте связаны с **запредельными нагрузками** на организм, что **обязательно приводит к микротравмам**, а со временем, возможно, и к травмам или хроническим заболеваниям.

В **спорте высших достижений**, когда на соревновании спортсмен защищает честь команды, страны, вопрос о здоровье отходит, даже не на второй план. На первый план выходят **патриотические качества и финансовая заинтересованность**. О здоровье спортсмен вспоминает только в конце соревнований или в конце спортивной карьеры.

Ничего не бывает однозначно вредным или однозначно полезным. Именно в спорте наилучшим образом можно развить такие **волевые качества** как трудолюбие, упорство, целеустремлённость, умение терпеть и преодолевать трудности.

Очень важным **психическим качеством человека** является **умение учиться на своих ошибках**, умение извлекать пользу из своих поражений. В спорте победы и поражения чередуются друг с другом и воспринимаются как должное.

Особенно **в игровых видах спорта воспитывается умение вести себя в коллективе.**

В некоторых важных для команды ситуациях спортсмену приходится **выполнять черновую работу**, например, быть защитником, а голы будут забивать нападающие. После соревнования все члены команды (в том числе и не спортсмены) понимают важность роли каждого, несмотря на различную её оценку со стороны зрителей. **Подобное разделение обязанностей будет и в семье, и на работе.** Спортсмен, как никто другой, понимает неизбежность этого разделения обязанностей и не будет порождать конфликт на этой почве.

Игра – это часть жизни, которую можно повторять и повторять на следующих тренировках, соревнованиях. Трудно представить, где как не в спорте, **человек так ярко может выражать свои эмоции без оскорбления окружающих.** В современном «корректном» мире правил и дресс-кодов эта особенность спорта очень важна и востребована.

Классификация соревнований:

- по рангу (олимпийски, мировые, континентальные, государственные, региональные, областные, районные, городские, дворовые);
- по группам спортсменов (детские, юношеские, студенческие, ветеранские, мужские, женские);
- по способу сравнения результатов (количественная оценка - секунды килограммы, метры, голы; качественная оценка - балы и им подобное);
- по количеству спортсменов, определяющих результат соревнования (личные, лично-командные и командные).