**Спортивный индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений.**

Массовая оздоровительная, физкультурная и спортивная работа является важной формой физического воспитания студентов, составной частью всей политико-воспитательной и культурно-массовой работы, осуществляемой в ВУЗе.

Планирование, организацию и проведение этой работы осуществляет спортивный клуб, который является первичным коллективом физической культуры - основным звеном физкультурного движения.

Практическую и методическую помощь спортивному клубу оказывает кафедра физического воспитания. Профсоюзная организация принимает активное участие в организации и проведении массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.

Спортивный клуб является общественной организацией, его работа проводится на основе широкой творческой инициативы, демократии, коллегиальности руководства и выборности руководящих органов, отчетности их перед членами спортивного клуба. Основой деятельности спортивного клуба является широкая самодеятельность, самоуправление и самообслуживание его членов с привлечением к работе студенческого спортивного актива,

Высшим руководящим органом коллектива физической культуры ВУЗа является конференция членов спортивного клуба. На конференции открытым голосованием избирается правление спортивного клуба. На первом заседании правления из его состава избирается председатель и его заместители, распределяются обязанности между остальными членами правления. В правлении спортивного клуба организуются секторы, количество и наименование секторов устанавливает правление спортивного клуба при согласовании с профкомом.

Правление спортивного клуба работает под руководством профкома ВУЗа.

Обязанности спортивного клуба:

проводить работу по планированию развития физической культуры и спорта в ВУЗе;

организовывать систематические занятия студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников физической культуры и спортом в факультетских командах, секциях по различным видам спорта, в группах здоровья и т.д.;

обеспечить повышение уровня спортивного мастерства спортсменов, подготовку спортсменов - разрядников;

участвовать в проведении массовых физкультурных и спортивных мероприятиях ВУЗа (спартакиад, спортивных праздников, агитационных пробегов, эстафет, спортивных соревнований и др.);

организовывать спортивно-массовую работу в студенческих общежитиях;

проводить подготовку и обеспечивать участие сборных команд ВУЗа и отдельных спортсменов в соревнованиях, проводимых вышестоящими организациями (первенство района, области, республики);

организовывать физкультурно-массовую и спортивную работу с детьми сотрудников и преподавателей ВУЗа.

**Направления использования средств физической культуры и спорта.**

Конкретные направления и организационные формы использования массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий зависит от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся, а также от имеющейся спортивной базы, традиции ВУЗа и других условий. Можно выделить гигиеническое, оздоровительно-рекреативное (восстановительное, общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное, лечебное направление).

Гигиеническое направление предполагает использование средств физической культуры для восстановления работоспособности и укрепления здоровья, как в условиях общежитии, так и дома: утренней гигиенической гимнастики, закаливающих процедур, правильного режима труда, отдыха и питания в соответствии с требованиями гигиены, оздоровительных прогулок, бега, спортивных игр, плавания, ходьбы на лыжах и других физических упражнений.

Оздоровительно-рекреативное направление предусматривает использование средств физической культуры и спорта при коллективной организации отдыха и культурного досуга в выходные дни и в период каникул в целях после рабочего восстановления и укрепления здоровья. К средствам этого направления относятся туристические походы, экскурсии, подвижные игры, спортивные мероприятия, которые могут быть организованы на базах студенческих общежитии, в домах отдыха, в оздоровительно-спортивных лагерях, во время учебной практики и т.д.

Общеподготовительное направление обеспечивает всестороннюю физическую подготовку и поддержание ее на долгое время на определенном уровне. Средствами подготовки по этому направлению являются: утренняя гигиеническая гимнастика, легкая атлетика, плавание, лыжный спорт, туризм и другие виды упражнений. Для планомерной работы по этому направлению организуются специальные секции, проводят спортивные соревнования.

Спортивное направление - специализированные систематические занятия одним из видов спорта в учебных группах спортивного совершенствования, в спортивных секциях спортивного клуба или индивидуально, участие в спортивных соревнованиях с целью повышения или сохранения определенного уровня спортивного мастерства.

Профессионально-прикладное направление определяет использование средств физической культуры и спорта для подготовки к работе по избранной специальности с учетом особенностей получаемой профессии.

Лечебное направление предполагает использование физических упражнений, закаливающих факторов и гигиенических мероприятий в системе лечебных мер по восстановлению здоровья или отдельных функций организма, сниженных или утраченных в результате заболеваний или травм. Средствами этого направления являются: рациональный режим жизнедеятельности, естественные факторы природы, закаливающие процедуры, лечебный массаж, механотерапия и широкий круг разнообразных физических упражнений. Применение средств физической культуры в лечебных целях должно сопровождаться систематическим врачебным контролем и строгим учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

**Планирование и организационные формы**

Планирование массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий включает разработку программ, графиков, планов групповых и индивидуальных занятий, календарей и положений спортивных соревнований; планов проведения оздоровительно-спортивных лагерей, соревнований, спортивных вечеров, праздников, показательных выступлений физкультурников и спортсменов и т.п. Данное планирование осуществляется правлением спортивного клуба с участием кафедры физического воспитания. Непосредственное проведение мероприятий, занятий и спортивных соревнований обеспечивается силами общественного актива и платными работниками спортивного клуба при квалифицированной помощи кафедры физического воспитания.

Для инструктирования общественного спортивного актива, а также для помощи самостоятельно занимающимся при поликлинике (здравпункте) ВУЗа и при кафедре физического воспитания организовываются врачебные и педагогические консультационные пункты, где проводятся консультации по подбору физических упражнений, методике проведения занятий и мероприятий, врачебному контролю и самоконтролю, гигиене, использованию естественных сил природы, подготовке и выполнению требований по разрядной классификации.

Обязательным условием участия в мероприятиях, где возможны большие физические нагрузки (кроссы, длительные походы, конкурсы силачей и др.), являются предварительная физическая подготовка (тренировка) и разрешение врача. В целях выбора тех или иных форм изучаются интересы студентов, аспирантов, сотрудников и преподавателей; результаты изучения используются в практике работы спортивного клуба.

Оздоровительные мероприятия включают в себя индивидуальные и групповые занятия с использованием средств гигиенического, оздоровительно-рекреативного, профессионально-прикладного и лечебного направлений. Эти мероприятия могут носить индивидуальный характер (зарядка, соблюдение режима дня, закаливание и т.д.) и групповой (зарядка, занятия в различных группах, турпоходы и др.), под руководством общественных инструкторов и тренеров. Группы могут организовываться по принципу интересов, совместного обучения на курсе или в группе, по месту жительства. При комплектовании групп учитываются пол, возраст, физическая подготовленность и другие индивидуальные особенности занимающихся.

Активный отдых в выходные дни - туристические походы, прогулки, игры, купание и т.д. предусматривает преимущественно групповые занятия и мероприятия с использованием оздоровительно-рекреативного и общеподготовительного направлений. Эта форма распространяется и на отдых в период зимних и летних каникул и отпусков. В содержание этой формы работы входят проведение выходных дней, каникул (отпусков), в загородном оздоровительно-спортивном или в загородном молодежно-туристском лагере: участие в туристических походах, занятие охотой, рыбной ловлей, а также видами спорта с целью отдыха.

При организации работы по этой форме также изучаются интересы занимающихся для более эффективного ее использования.

Занятия в группах здоровья. Наибольшее распространение в ВУЗах получили группы здоровья для студентов и аспирантов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, а также для сотрудников и преподавателей группы общей физической подготовки, группы любителей бега, атлетической гимнастики, закаливания и зимнего плавания, группы женской гимнастики, в занятиях которых используются специальные упражнения художественной гимнастики с музыкальным сопровождением и др.

В различных группах могут использоваться средства всех направлений. Занятия в группах проводят общественные и штатные инструкторы, и тренеры спортивного клуба, преподаватели кафедры физического воспитания. Такие группы могут организовываться на кооперативных началах с оплатой занятий самими занимающимися через бухгалтерию профкома или спортивного клуба.

Спортивные соревнования являются одной из наиболее эффективных форм организации массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы. В нашей стране существует определенная организация спортивных соревнований. Все крупнейшие соревнования можно разделить на три группы.

Первая группа - комплексные соревнования с зачетом по многим видам спорта. К ним относятся: спартакиады народов России (летние, зимние), всероссийские студенческие спортивные игры.

Вторая группа - соревнования на первенство России (чемпионаты России) по всем культивируемым видам спорта. По некоторым видам дополнительно проводятся соревнования на кубок России.

Третья группа - соревнования всероссийского масштаба, посвященные юбилейным датам в жизни нашей страны, а также на призы, учрежденные различными организациями. На эти спортивные соревнования могут приглашаться зарубежные спортсмены.

Все эти соревнования проводятся в три этапа, что дает возможность каждому гражданину России, прошедшему соответствующую подготовку (тренировку) и допущенному врачом, принять в них участие.

Первый этап - соревнования в коллективах физической культуры средних школ, средних специальных и высших учебных заведений, промышленных предприятий, учреждений. На этом этапе достигается наибольшая массовость участия населения России в спортивных соревнованиях.

Второй этап - соревнование на первенство районов, городов, областей, краев, республик.

Третий этап - финальные соревнования на первенство России.

По характеру зачета и определению результатов все спортивные соревнования делятся на личные, лично-командные и командные. По форме проведения соревнования могут быть открытыми, очными и заочными; одноразовыми и традиционными; однодневными и многодневными; официальными и товарищескими (тренировочными).

В системе физического воспитания студентов ВУЗов спортивные соревнования занимают большое место. Только четко организованные спортивные соревнования могут полностью выполнить свои функции и обеспечить достижение участниками наивысших спортивных результатов. Успешное проведение спортивных соревнований зависит от уровня подготовительной организационной работы, которая складывается из многих пунктов: составление календарного плана спортивных соревнований; разработка положений о соревнованиях; составление сметы расходов на каждое соревнование; образование оргкомитета по подготовке и проведению соревнований; подбор судейской коллегии и организация ее работы; обеспечение оповещения о соревнованиях (афиши, информации в газету, на радио, телевидение и т.д.).

Организация приема и обработки заявок на участие в соревнованиях от участвующих организаций и участников:

составление распорядка (программы, графика) соревнований;

составление ритуала награждения победителей, открытия и закрытия соревнований;

подготовка или аренда спортивных сооружений;

обеспечение медицинского обслуживания соревнований проверка подготовленности мест спортивных соревнований спортивного оборудования и инвентаря;

определение мероприятий по обслуживанию участников соревнований;

определение мероприятий по обслуживанию зрителей;

обеспечение четкой и своевременной информации о подготовке соревнований, о результатах спортсменов в ходе соревнований, о предварительных результатах и ходе личной и командной спортивной борьбы, об окончательных итогах соревнований (отчетов).

Календарный план спортивных соревнований разрабатывается на учебный год. Он размножается и направляется во все подразделения ВУЗа: факультеты, отделы, службы и т.д., где доводится до сведения всех спортсменов, физкультурников активистов, а также вывешивается на спортивном стенде в виде афиш. Календарный план разрабатывается спортивным клубом согласовывается с кафедрой физического воспитания и утверждается ректором ВУЗа.

Положение о соревнованиях - основной документ, регламентирующий все условия проведения данного соревнования. Положением руководствуются организации, проводящая соревнования, в ВУЗе - спортивный клуб и главный судья соревнований, участвующие коллективы, капитаны и представители команд, а также все участники.

В положении о соревнованиях освещаются следующие разделы:

название соревнования, его характер и вид спорта;

цели и задачи данного соревнования, руководство проведением соревнования, где указывается, кто организует соревнование и руководит им;

состав соревнований;

сроки и место проведения;

программа соревнований и зачет;

система оценки результатов;

порядок и срок подачи заявок;

медико-санитарное обеспечение и техника безопасности

условия награждения победителей личного и командного первенства;

порядок подачи протестов и их рассмотрения;

дополнительные условия проведения соревнований

При разработке положения охраняются интересы спортивных коллективов и отдельных спортсменов, обеспечиваются равные условия для всех.

Положения о внутривузовских соревнованиях разрабатываются спортивным клубом при активном участии бюро спортивной секции, тренерского совета, преподавателей кафедры физического воспитания и утверждаются ректором ВУЗа (крупные соревнования, например, спартакиады) или председателем правления спортивного клуба. Положение о соревнованиях должны направляться участвующим организациям не позднее, чем за месяц до начала соревнований

Организационный комитет по подготовке и проведению соревнований составляет общий план подготовки и проведения соревнований, создает комиссии по агитационно-пропагандистской и хозяйственной работе, главную судейскую коллегию и комиссии по медицинскому обслуживанию утверждает план работы комиссий.

Медико-санитарное обеспечение и техника безопасности. На всех спортивных соревнованиях, независимо от их масштаба, должен быть врачебный персонал для наблюдения за санитарным состоянием мест соревнований, для обслуживания участников и оказания неотложной медицинской помощи.

Врачебный персонал выделяется поликлиникой (здравпунктом ВУЗа). Из его числа назначается главный врач, который входит в состав судейской коллегии на правах заместителя главного судьи. В период подготовки к соревнованиям судейская коллегия принимает заявки от участвующих организаций только с визой (разрешением) врача, заверенной печатью, без визы спортсмен не допускается к участию в спортивных соревнованиях. Решение судьи о допуске спортсменов к соревнованию является окончательным и обжалованию не подлежит. Организаторы и судьи спортивных соревнований должны принять все меры для предотвращения несчастных случаев и телесных повреждений. Согласно правилам соревнований ответственность за принятие мер по предупреждению спортивных травм возлагается на главного судью и руководителя организации, проводящей соревнования.

Судейские коллегии. Для проведения соревнований заблаговременно утверждается главная судейская коллегия и подбирается состав судей в соответствии с правилами и положением о данных соревнованиях. Для судей проводится семинар или совещание, на котором рассматриваются положение о соревновании с определением единого толкования его пунктов, основные разделы правил соревнований, план расстановки судей.

Главная судейская коллегия состоит из главного судьи, его заместителей (в том числе по медицинской части и хозяйственному обеспечению), главного секретаря и его помощников, старших судей-секундометристов, старших судей на финише, на виде (гимнастика, легкая атлетика и др.), на группе (спортивные игры) и т. д., судей при участниках и судьи-информатора. В зависимости от опыта и квалификации судьи делятся на следующие категории: судья по спорту, судья первой категории, судья республиканской категории, судья международной категории.

Республиканские или мировые рекорды могут быть утверждены при условии обслуживания этих соревнований соответствующим количеством судей республиканской или международной категории.

Спортивные судьи на соревнованиях любого масштаба должны быть одеты в установленную форму.

Агитационно-пропагандистская работа при подготовке, в ходе и после окончания соревнования проводятся в виде:

освещения хода подготовки к соревнованиям в печати, выпуска и распространения афиш, программ, пригласительных билетов, информации по радио и телевидению;

организации фотостендов и т. д.;

популяризации данного вида спорта путем торжественного открытия (парада) и закрытия соревнований;

широкой радиоинформации по ходу соревнований;

своевременного заполнения итоговых таблиц, выпуска фотомонтажей;

своевременного подведения итогов и торжественного закрытия соревнований;

вручения грамот, дипломов, медалей и призов победителям соревнований;

проведения показательных выступлений и парада победителей соревнований;

своевременной информации в печати, по радио, телевидению о результатах проведенных спортивных соревнований.

Независимо от места проведения соревнований (Дворец спорта, спортивный зал, стадион, трассы лыжных гонок и др.) спортивные сооружения в дни проведения соревнований должны быть ярко и красочно оформлены.

Финансово-хозяйственное обеспечение предусматривает подготовку или аренду спортивных сооружений, ремонт и приобретение недостающего спортивного инвентаря и оборудования; обеспечение транспорта для перевозки спортсменов;

подготовку мест проживания или оплату гостиницы для иногородних участников; организацию питания спортсменов, изготовление афиш, программ, билетов участников, пригласительных билетов, протоколов, сводок, таблиц и т. п., приобретение грамот, дипломов, наградных медалей, кубков, призов; оплату изготовления и приобретения оборудования для красочного оформления мест соревнования; приобретение канцелярских товаров; почтово-телеграфные расходы; оплату судейской коллегии, медицинского персонала и обслуживающего персонала (коменданта, уборщиц, гардеробщиц). В зависимости от масштаба и условий проведения соревнований указанные финансово-хозяйственные мероприятия могут быть сокращены или увеличены.

**Международное спортивное движение**

Важной стороной международного спортивного движения, отличающей его коренным образом от всех остальных видов международных отношений народов, являются официальные спортивные состязания (олимпийские игры, мировые и континентальные первенства) и определение высших спортивных достижений при помощи объективных критериев. Выигрыш мирового первенства или установление мирового рекорда приносит спортсменам не только всемирную известность, но и популяризирует общественный строй государства, которое они представляют.

Классификация международных спортивных объединений.

Международные спортивные объединения - руководящие органы международного спортивного движения, деятельность которых выходит за пределы одного государства; они осуществляют организацию международных спортивных соревнований, разработку правил, регламентации и условий их проведения, регистрацию и утверждение мировых и региональных рекордов и т. д.

Международные спортивные объединения делятся на несколько категорий:

1. Всемирные международные спортивные объединения, объединяющие спортсменов всех стран. Эти объединения могут быть комплексные (МОК, постоянная ассамблея международных федераций по видам спорта, Международная федерация университетского спорта и др.) и имеющие ограниченные функции (международные федерации по отдельным видам спорта, Международная федерация спортивной медицины, Международная ассоциация психологии спорта и т. д.).

2. Региональные международные спортивные объединения. Эти объединения также могут быть комплексными (Постоянная консультативная конференция национальных олимпийских комитетов Европы, Панамериканская спортивная организация, Федерация азиатских игр и др.) или иметь ограниченные функции (Европейская ассоциация легкой атлетики, Европейская лига плавания и др.).

Основными документами международного спортивного объединения являются уставы и правила соревнований. В уставах определены цели и задачи объединения, структура и обязанности руководящих органов, порядок вынесения решений, финансовые вопросы, правила приема и исключения, порядок проведения заседаний руководящих органов и другие вопросы. Управление делами международных спортивных объединений в период между заседаниями высших органов осуществляют исполнительные органы - руководящие комитеты, советы, президиумы, административные советы и др.

Денежные средства международных спортивных объединений составляются из членских взносов присоединенных национальных организаций, отчислений от доходов, получаемых при проведении официальных соревнований, платы телевизионных компаний за право телепередач с соревнований, издательской деятельности.

**Всемирные студенческие спортивные игры (универсиады.)**

Международная конференция студентов, собравшаяся после окончания первой мировой войны по инициативе французского спортивного деятеля Жана Петижана впервые учредила проведение Всемирных спортивных студенческих игр.

Первые соревнования состоялись в 1924 году в Варшаве по трем видам спорта: легкой атлетике, плаванию, фехтованию. В дальнейшем студенческие спортивные состязания проводились в 1927 году в Риме; 1930 году в Дортмунде; в 1933 г. в Турине; в 1937 г. в Париже; в 1939 г. в Монте-Карло.

Вторая мировая война прервала проведение Всемирных студенческих спортивных игр. В период до второй мировой войны советские спортсмены не участвовали в этих состязаниях, так как усилиями империалистических государств советские студенческие спортивные организации не допускались к участию в работе Международной федерации университетского спорта (ФИСУ).

Впервые на студенческих соревнованиях советские спортсмены выступили в 1957 г. в Париже, когда в честь 100-летнего юбилея университетской организации Франции были проведены Всемирные студенческие спортивные игры. В этих соревнованиях советские спортсмены участвовали еще не являясь членами ФИСУ.

В 1959 году ассамблея Международной федерации университетского спорта, собравшаяся в Турине (Италия) приняла в свои ряды студенческие организации: Болгарии, Венгрии, Польши, Румынии, СССР и Чехословакии, а впоследствии и других социалистических стран.

По решению Генеральной ассамблеи ФИСУ Всемирные студенческие спортивные игры проводятся один раз в два года: каждый нечетный год - летние и каждый четный - зимние. Играм было присвоено название "Универсиада".

При проведении Универсиад ФИСУ неуклонно придерживается олимпийских идеалов, состязания проводятся как праздники студенческой молодежи нашей планеты. Они служат расширению международных спортивных связей, укреплению интернациональной дружбы, взаимопонимания между студентами всех стран мира.

**Олимпийские игры современности.**

Летние Олимпийские игры современности возникли в конце XIX в. Возрождение олимпийских игр было обусловлено развитием международных спортивных связей. К этому времени появляются международные спортивные объединения, разрабатываются единые правила, регламентирующие международный спортивный обмен. Еще ранее, в начале XIX в. уже высказывалась идея о проведении комплексных международных состязаний по типу олимпийских игр древности.

А в 1897 г. было опубликовано сообщение о результатах археологических раскопок, проведенных на территории древней Олимпии, материалы которых более детально освещали историю древних олимпийских спортивных праздников.

В 1889 г. французский общественный деятель, просветитель и педагог Пьер де Кубертен (1863-1937) выступил с идеей возрождения олимпийских игр. 23 июня 1894 г. спустя ровно 1500 лет после запрета древних олимпийских игр по его инициативе был создан Международный спортивный конгресс. Конгресс принял решение о возрождении состязаний, а также о создании Международного олимпийского комитета (МОК). Его президентом с 1896 по 1925 г. г. был Пьер де Кубертен. В работе конгресса принимал участие представитель России генерал А. Д. Бутовский, который вошел в состав МОК.

Пьер де Кубертен, разработавший программные и организационные основы современного олимпийского движения, писал: "Олимпийские идеи означают дружбу народов, взаимопонимание и Мир". Эти идеи заложены в Олимпийской Хартии, которая провозглашает" "Цели Олимпийского движения заключаются в содействии развитию тех прекрасных физических и моральных качеств, которые приобретаются в соревнованиях на дружеских полях любительского спорта и в объединении молодежи мира раз в четыре года на великом спортивном празднике, создавая тем самым международное доверие и добрую волю спокойного мира. . . .

По отношению к странам и отдельным лицам не допускается никакой дискриминации по расовым, религиозным или политическим мотивам".

На конгрессе был утвержден и текст Олимпийской клятвы: "От имени всех спортсменов я обещаю, что мы будем участвовать в этих Олимпийских играх, уважая и соблюдая правила, по которым они проводятся, в истинно спортивном духе, во славу спорта и во имя чести своих команд". Клятву произносит при открытии очередных олимпийских игр наиболее выдающийся спортсмен страны-организатора.

Олимпийская эмблема состоит из пяти переплетенных колец: голубого, черного, красного (верхний ряд), желтого и зеленого (нижний ряд)".

Олимпийский девиз гласит: "Быстрее, выше, сильнее". Олимпийский огонь зажигается от солнечных лучей в Олимпии, где проводились древние олимпийские игры. Эстафета доставляет огонь на олимпийские стадионы, где он от факела зажигается в специальной чаше и горит все дни олимпийских соревнований. Эта традиция зародилась на IX Играх 1928 г. в Амстердаме и впоследствии ни разу не нарушалось.

Олимпийский флаг представляет собой белое полотнище с Олимпийской эмблемой в центре. Впервые Олимпийский флаг был поднят в Париже в 1914 г. в связи с празднованием 20-летия возрождения Олимпийских игр. С тех пор он поднимался на всех Олимпийских соревнованиях. На торжественной церемонии открытия Олимпийских игр представитель страны, где проводились предыдущие Олимпийские игры, передает флаг президенту МОК, который вручает его мэру города -организатора Олимпийских игр. Олимпийский флаг поднимается на центральной мачте Олимпийского стадиона и развевается все время проведения соревнований. После окончания Олимпийских соревнований флаг хранится в течение 4 лет в главном здании городского управления.

Первые Олимпийские игры нашего времени состоялись в 1896 году в Афинах, на родине древних Олимпийских игр. С тех пор началось новое олимпийское летоисчисление. В период до Великой Октябрьской революции состоялось пять олимпийских состязаний.

На играх I Олимпиады по девяти видам спорта приняли участие 285 спортсменов из 13 стран, 200 спортсменов из общего числа представляли Грецию. Из-за отсутствия средств, спортсмены России не смогли принять участия в I Олимпийских играх, хотя и готовились к ним. Лучших результатов на I играх добились спортсмены Греции.

В знак заслуг Пьера де Кубертена II Олимпийские игры проводились в Париже в 1900 г. В них приняло участие уже 1066 спортсменов из 20 стран по 18 видам спорта. Впервые в Олимпийских состязаниях участвовали женщины, 6 спортсменок соревновались по теннису и гольфу. Больше всего медалей завоевали спортсмены Франции. Сообщение из Парижа об Олимпийских играх вызывали большой интерес в России, однако снова из-за недостатка средств русские спортсмены не смогли приехать в Париж.

Столицей III Олимпийских игр 1904 г. был Сент-Луис (США). Многие европейские спортсмены, в том числе спортсмены России, не приехали на состязание, так как слишком высока была стоимость проезда в Америку. В играх участвовали 496 спортсменов из 11 стран. Почти все участники были американцами, только 53 человека приехали из других стран, поэтому и наибольшее количество олимпийских медалей завоевали американские спортсмены. Организаторы игр пытались устроить так называемые антропологические дни, когда отдельно соревновались бы спортсмены небелых рас. Против этого резко выступил Пьер де Кубертен, и в дальнейшем подобные попытки расовой дискриминации на Олимпийских играх никогда не повторялись.

Впервые команда России из 5 человек участвовала в IV Олимпийских играх в Лондоне в 1908 г. В этих играх приняли участие 2059 человек из 22 стран, они соревновались по 22 видам спорта. Трем русским спортсменам удалось завоевать олимпийские медали. Николай Панин-Коломенкин был награжден золотой медалью за первое место по фигурному катанию на коньках. Две серебряные медали получили борцы классического стиля - Н. Орлов (легкий вес) и А Петров (тяжелый вес). На этих играх впервые стал проводиться неофициальный командный зачет, который в дальнейшем получил широкое распространение. Наибольшее количество очков набрала многочисленная команда Великобритании.

На V Олимпийские игры в Стокгольме в 1912 г. Россия направила команду численностью 160 человек. В играх участвовал 2591 спортсмен из 28 стран. Результат выступления команды России был невысоким: она поделила с командой Австрии 15-е и 16-е места. Спортсмены России смогли завоевать только две серебряные и две бронзовые медали. В неофициальном командном зачете I место завоевала команда Швеции, ее спортсмены получили и наибольшее количество олимпийских медалей. Во время первой мировой войны Олимпийские игры не проводились. Между первой и второй мировыми войнами состоялось пять олимпийских состязаний. С VIII Олимпийских игр 1924 года при подведении итогов состязаний в неофициальном командном зачете стали учитывать шесть призовых мест, занятых спортсменами и командами. За 1-ое место присуждалось 7 очков, за 2-ое место - 5; за 3-е - 4; за 4-ое - 3; за 5-ое - 2; за 6-ое - 1 очко.

В период 1920-1936 гг. отмечается дальнейшее расширение олимпийского движения.

В 1951 г. в СССР создается олимпийский комитет, который был признан МОК. К этому времени советские спортивные организации входили в состав почти 20 международных спортивных федераций и вели в них активную работу, успешно участвовали в международных спортивных соревнованиях.

С 1952 г. Советские спортсмены начали выступать на летних Олимпийских играх.

Выдающимся событием в международной спортивной жизни явилось проведение XXII летних Олимпийских игр в Москве с 19 июля по 3 августа 1980 г. В настоящее время летние Олимпийские игры, так же, как и зимние, являются большим праздником любителей различных видов спорта, они демонстрируют неукротимое стремление молодежи разных стран к миру, дружбе, сотрудничеству и взаимопониманию.

Перейдем к следующему вопросу, касающемуся психологии физического воспитания - это отрасль психологической науки, изучающая закономерности развития и проявления человека в специфических условиях физического воспитания.

Основная задача этой отрасли психологии - помочь рациональному решению практических вопросов общеоздоровительного, общеобразовательного и воспитательного характера на основе анализа психологических сторон деятельности в физическом воспитании.

И в физическом воспитании, и в массовом спорте деятельность человека направлена на себя самого, на совершенствование своих физических и психологических качеств, двигательных действий. Основная цель этой деятельности - физическое совершенствование, которое является неотъемлемой частью гармонического развития личности. Достижение основной цели требует ежедневных занятий, ежедневной специальной физической нагрузки. Эффективность и систематичность занятий проявляется в определенном уровне развития физических качеств и двигательных навыков.

В психологических основах обучения двигательным навыкам в физическом воспитании и спорте много общего, но есть у них и некоторая специфика.

Она зависит от тех психологических особенностей в физическом воспитании, которые отличают его от спортивной деятельности.

**Основные особенности в спорте и в физическом воспитании**

1. Спортивная деятельность направлена на развитие специальных особенностей человека, выявление его резервных возможностей, физическое воспитание направлено на укрепление здоровья, гармоническое развитие личности.

2. Спортивная деятельность - цель: - достижение рекордных результатов. Физическое воспитание - цель - оптимальный уровень результатов, необходимый для осуществления трудовой деятельности.

3. Спортивная деятельность - обязательный и основной компонент - соревнование. Соревнование способствует эффективности занятий физическим воспитанием, но не является обязательным, оно выступает как метод, а не как компонент деятельности.

4. Спортивная деятельность требует максимальных физических и психических напряжений не только в соревнованиях, но и в ряде тренировочных занятий. Физическое воспитание требует достаточно высоких, но не максимальных физических и психологических усилий.

5. Спортивная деятельность носит добровольный характер. Результативность во многом зависит от интереса, увлеченности. Физическое воспитание в системе среднего специального и высшего образования носит обязательный характер, в системе занятий массовой физической культуры - добровольный.

Краткая психологическая характеристика основных физических качеств.

Сила - это способность человека совершать действия с определенными мышечными напряжениями. Это одно из важнейших физических качеств для абсолютного большинства видов спорта. Чаще всего сила проявляется в движении, т.е. в динамическом режиме - динамическая сила. Но не всегда усилия спортсмена сопровождаются движением, в этом случае говорят о статическом режиме работы - статическая сила.

Быстрота - это способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Обычно выделяют три разновидности проявления быстроты:

1. Минимальное время, необходимое для начала действия в ответ на определенный раздражитель.

2. Скорость отдельного движения (элемента техники).

3. Частоту движений.

Элементарные формы проявления быстроты, относительно независимые друг от друга (можно отличаться очень быстрой реакцией и быть медленным в движениях и наоборот). С точки зрения психологии быстрота - это способность управлять временными признаками движения, это отражение в сознании спортсмена продолжительности, темпа и ритма движения.

Выносливость - это способность человека к длительному выполнению работы без снижения ее эффективности. Развитие выносливости осуществляется в процессе выполнения упражнений, вызывающих утомление и усталость.

Ловкость - это способность человека быстро овладевать новыми движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Объектом познания в проявлении ловкости выступают движения и действия, совершаемые с предельной точностью с учетом пространственных, временных и силовых параметров. Ловкость - специфическое качество, по-разному проявляющееся в различных видах спорта. Можно отличаться хорошей ловкостью в гимнастике и недостаточной - в спортивных играх. Одни виды спорта требуют предельной точности воспроизведения мышечных усилий и времени движения (легкоатлетические прыжки), другие - пространственных параметров и мышечных усилий (гимнастические упражнения), третьи - пространственных и временных признаков движения (прыжки в воду), четвертые - всех признаков движения (единоборства, спортивные игры).

Важнейшим проявлением ловкости может считаться способность к сохранению устойчивого положения тела в разнообразных условиях движения и т.д.

Восприятие физических качеств с двигательными навыками.

Все физические качества спортсмена органически взаимосвязаны и находятся в постоянном взаимодействии. В основе этого механизма лежит принцип целостности проявлений психики человека.

Взаимосвязь физических качеств характерна для любого вида спорта, однако удельный вес проявления их в разных видах спорта различен. Например, в беге, плавании доминируют быстрота, выносливость, в тяжелой атлетике - сила. При этом следует отметить, что наивысшие показатели развития одного качества могут быть достигнуты лишь при определенном уровне развития остальных. Поэтому процесс подготовки спортсменов должен обеспечивать развитие физических качеств в необходимом соотношении. У людей с низким уровнем физической подготовленности выполнение упражнения, требующего преимущественного проявления какого-либо одного физического качества, предъявляет значительные требования к другим. Например, для новичков бег на 100 м является испытанием не только быстроты, но и в значительной мере выносливости, силы, ловкости. Поэтому на начальных этапах тренировки воспитание какого-либо качества приводит к развитию и совершенствованию других. Однако в дальнейшем подобный параллельный рост прекращается, и могут даже проявляться отрицательные соотношения между отдельными качествами.

Взаимодействие физических качеств может выступать в виде их переноса. Например, развитие динамической силы способствует лучшему проявлению скоростных качеств, тогда как развитие силы в статических упражнениях может тормозить совершенствование быстроты. Высокий уровень сознательного управления проявлениями силы и быстроты способствует формированию и совершенствованию ловкости и т.д.

Успешное решение задач физической подготовки должно предусматривать не только воспитание физических качеств, но и формирование специализированного восприятия их проявления.

Специализированное восприятие быстроты проявляется в "чувстве скорости" движений, "чувстве темпа", "чувстве ритма" движения, "чувстве времени" совершаемого действия (в каждом конкретном виде спорта). Так, в беге отчетливо проявляется "чувство скорости" пробегаемого заданного отрезка дистанции, "чувство темпа" шагов, "чувство ритма" дыхания и т.д.

Специализированное восприятие силы выступает в виде "чувства силы", включающего отражение всей совокупности развиваемых мышечных усилий. Специализированное восприятие выносливости проявляется в чувстве скорости, силовой, скоростно-силовой, прыжковой и т.д. выносливости.

Специализированное восприятие ловкости проявляется в виде образов точного воспроизведения пространственных, временных и силовых параметров движения.