***Реферат***

**на тему «Общественные объединения оздоровительной направленности»**

**CОДЕРЖАНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ 3

1. ОБЩЕЕ ПОНЯТИЕ ОБ ОБЩЕСТВЕННЫХ ОБЪЕДИНЕНИЯХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ 4

2. ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ ОБЩЕСТВА 6

3. СПОРТИВНЫЕ ФЕДЕРАЦИИ (ассоциации, союзы) ПО ВИДАМ СПОРТА 11

4. ФЕДЕРАЦИИ (ассоциации, союзы) ОБЩЕСПОРТИВНОГО ХАРАКТЕРА 19

5. КЛУБЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ 20

# ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура — часть образа жизни человека — система специальных упражнений и спортивной деятельности, направленная на развитие его физических и духовных сил. Она опирается на научные данные о физических и психических возможностях организма, на специальную материально-техническую базу, способствующую их проявлению и развитию. Физическая культура как часть общей культуры направлена на гармоническое развитие всех природных сущностных сил и морального духа человека. В системе всестороннего совершенствования личности она составляет важную основу полноценной жизнедеятельности: - активного труда, нормальной семейной жизни, организованного отдыха и полноты творческого самовыражения.

Физическая культура в жизни общества выполняет ряд важнейших функций. Развивающая функция состоит в совершенствовании всех физических сущностных сил людей, включая мышечную и нервную систему, психические процессы; руки и ноги; гибкость и стройность тела, глаз и ухо, способность ориентироваться в пространстве в экстремальных ситуациях, адаптироваться к изменяющимся условиям. Воспитательная функция физической культуры направлена на укрепление выносливости и закалки морального духа человека. Древние говорили: «в здоровом теле — здоровый дух». Физическое здоровье обеспечивает ощущение полноты и радости жизни, успех в труде и творческой деятельности. Занятия физической культурой должны быть органично связаны с высокими нравственными целями и благородными стремлениями. В этом случае закаленная воля, твердость и решительность характера, коллективистская направленность личности послужат интересам общества: борьбе с разгильдяйством, распущенностью, хулиганством, курением, наркоманией, пьянством, будут способствовать активному труду и здоровому отдыху. Образовательная функция заключается в том, чтобы ознакомить людей с теорией и историей физической культуры, ее значением в жизни личности; с разнообразными видами физкультуры и спорта как средством удовлетворения физических и духовно-эстетических потребностей. Созерцание спортивной борьбы, проявлений мастерства, силы духа, красоты человеческого тела пробуждает в людях сильные чувства, доставляет эстетическое наслаждение. Однако только пассивно-созерцательное отношение к физкультуре и спорту наносит ущерб здоровью.

# ОБЩЕЕ ПОНЯТИЕ ОБ ОБЩЕСТВЕННЫХ ОБЪЕДИНЕНИЯХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

 *Общественными объединениями физкультурно – оздоровительной и спортивной направленности* признаются физкультурно – спортивные общества, федерации по видам спорта, ассоциации, фонды, клубы и иные объединения граждан, ставящие своей целью развитие физической культуры и спорта.

 Общественные объединения физкультурно - оздоровительной и спортивной направленности руководствуются в своей деятельности Основами законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте, Законом и законодательством, регулирующим деятельность общественных объединений.

 Государственный фонд физической культуры и спорта в соответствии с положением оказывает финансовую, материальную, организационную и иную помощь государственным и общественным объединениям физкультурно - оздоровительной и спортивной направленности.

Областной комитет по физической культуре и спорту поощряет создание общественных объединений и организаций физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности, имеющих своей приоритетной целью развитие детского и юношеского спорта, спорта инвалидов, физкультурно-оздоровительного туризма, а также развитие физкультурно-оздоровительного спортивного движения.

Комитет по физической культуре и спорту оказывает финансовую, материальную, организационную помощь общественным объединениям физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности, созданным на территории области в соответствии с законодательством Российской Федерации законом о физкультуре и спорте.

Олимпийское движение, как разновидность объединений, - общественное объединение спортсменов, содействующее развитию прекрасных физических и моральных качеств, которые приобретаются в соревнованиях на дружеских полях любительского спорта, создавая международное доверие и добрую волю и способствуя созданию лучшего и более спокойного мира.

Олимпийское движение в РФ является составной частью физкультурно - спортивного движения в стране и ставит своей целью:

а) способствовать развитию физической культуры и спорта среди населения;

б) распространять олимпийские идеалы и принципы, способствовать гуманизации общества и международных отношений, сближению народов и упрочению мира.

Государство регулирует отношения в сфере физической культуры и спорта путем формирования государственной политики, создания соответствующего финансового, материально-технического, кадрового, научно-методического, медицинского, информационного, нормативно-правового обеспечения развития физической культуры и спорта, а также признания самодеятельного статуса физкультурно-спортивного движения в Республике Казахстан. Оно создает условия для увеличения количества детско-юношеских спортивных школ всех видов и типов, спортивных и детских клубов по месту жительства граждан, детских и молодежных оздоровительных лагерей, специализированных групп и школ для инвалидов, врачебно-физкультурных диспансеров, укрепления их материально-технической базы, а также оказывает поддержку развитию внешних связей физкультурно-спортивных организаций, интеграции в международные спортивные организации и учреждения, способствующие росту физкультурно-спортивного движения в РФ.

Во многих областях в областном Соглашении, коллективных договорах организаций имеется раздел «Развитие культуры, физического воспитания, спорта и туризма», в котором предусмотрены:

- отчисления профсоюзным комитетам паевых взносов в размере не менее 0,15% от фонда оплаты труда для проведения культурных, спортивно-массовых мероприятий (на ряде предприятий этот размер установлен в больших пределах);

- введение в штатное расписание организаций должности инструктора-методиста по физкультуре и спорту при численности работающих более 300 человек;

- обеспечение за счет организаций сохранения средней заработной платы участникам соревнований и спартакиад;

- в целях сокращения потерь рабочего времени по болезни, отказа от вредных привычек – оздоровление работников в группах здоровья, спортивных секциях за счет чистой прибыли предприятий;

- бесплатное выделение нанимателем автотранспорта для выезда участников соревнований на спортивно-массовые мероприятия;

- премирование участников городских, областных, республиканских спартакиад, занявших призовые места – за счет организаций с определением конкретных размеров премий.

На подведомственных предприятиях образованы коллективы физкультуры. В 2007 году их действовало – 78.

По сравнению с 2006 годом достигнута положительная динамика роста занимающихся физкультурой и спортом, количество которых возросло на 8870 человек (2006 г. – 3300 чел., 2007 год – 12170 чел.).

Определены базовые коллективы для внедрения эффективных форм физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, например, КУП «Оршакомхоз», УП «Витебскводоканал», КУП «Оршаводоканал», УКТП «Витебское ТТУ» и другие.

Так, на КУП «Оршакомхоз» в секциях, группах оздоровительной направленности и других спортивных формированиях занимаются около 500 человек из 1260 работающих или 40 процентов. В 2007 году в физкультурно-оздоровительных мероприятиях приняло участие 610 человек или 47,8 процента от числа работающих. В штате имеется два инструктора-методиста по физкультуре. Из средств предприятия затрачено 28,2 млн. рублей на оздоровительную и спортивную работу, в т.ч. на приобретение спортинвентаря 2,4 млн. рублей, аренду помещений и судейство – 3,4 млн. рублей, премирование победителей спортивных соревнований 15,0 млн. рублей. Профкомом на эти цели израсходовано 8,8 млн. рублей, в т.ч. на развитие детско-юношеского спорта 4,5 млн. рублей.

В общем комплексе мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья, значительное место принадлежит физкультурно-оздоровительным мероприятиям, способствующим полноценному отдыху, восстановлению сил работников. В этом направлении проводятся спортивные праздники, Дни здоровья, соревнования по рыбной ловле, туристические слеты и другие мероприятия. При многих городских, областных предприятиях жилищно-коммунального хозяйства открываются Центры физического воспитания и оздоровления населения, которые оказывают оздоровительные услуги населению города или района, а также работникам ЖКХ и членам их семей. В их распоряжение представлены услуги - сауна, бассейн, аквааэробика, тренажерные залы, залы настольного тенниса и т.д. Во многих случаях профкомами предприятий оплачивается от 50 до 100 % стоимости абонементов.

Рассмотрим подробнее физкультурно-спортивные общества, спортивные федерации (союзы, ассоциации) по видам спорта, спортивные федерации (союзы, ассоциации) общеспортивного характера и клубы оздоровительной направленности.

# ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ ОБЩЕСТВА

 ВСЕРОССИЙСКОЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ ОБЩЕСТВО «ДИНАМО» создано в 1991 году и получило в 1996 году статус общественно-государственного объединения, призванного организовывать и обеспечивать внеслужебные формы физической подготовки сотрудников и военнослужащих органов и войск охраны правопорядка и безопасности за счет финансовых средств, выделяемых федеральным и местными бюджетами.

В первичных организациях общества создаются детские и юношеские организации "Юный динамовец", членами которых могут быть дети и подростки в возрасте до 18 лет, а также детские и юношеские объединения, деятельность которых направлена на профессиональную ориентацию молодежи для работы или учебы в органах безопасности и правопорядка.

В ведении общества находится около 30 предприятий по изготовлению спортивной формы и инвентаря. Обществом зарегистрирован товарный знак "Динамо" и "Д", на который оно имеет исключительное право собственности.

РОССИЙСКАЯ ОБОРОННАЯ СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ (РОСТО) создана в 1991 году и является правопреемником ОСОАВИАХИМ (1927) и ДОСААФ (1953).

РОСТО объединяет 79 региональных организаций, в которых культивируется от 5 до 25 видов спорта с учетом наличия спортивной базы и возможностей материально-технического обеспечения.

РОСТО культивирует следующие виды спорта:

- авиационные: вертолетный, воздухоплавание, дельталетный, дельтапланерный, парапланерный, парашютный, планерный, самолетный;

- технические: автомобильный, водно-моторный, мотобол, мотоциклетный, радио;

- военно-прикладные: военно-прикладные многоборья, гребля на ялах, гребно-парусное многоборье, морское многоборье, подводный спорт, служебное собаководство, стрельба из арбалета, стрельба пулевая;

- модельные: авиамодельный, автомодельный, ракетомодельный, судомодельный.

Под эгидой РОСТО объединены 12 всероссийских федераций и союзов по видам спорта, большинство из которых имеют своих представителей в аналогичных международных спортивных объединениях: Российская автомобильная федерация (РАФ), Федерация водно-моторного спорта (ФВМС), Федерация морского многоборья (ФММ), Федерация автомоделизма (ФАМ), Союз радиолюбителей России (СРР), Мотоциклетная федерация России (МФР), Конфедерация подводной деятельности (КПД), Федерация судомодельного спорта (ФСС), Федерация прикладного многоборья (ФПМ), Федерация служебного собаководства (ФСС), Арбалетный союз России (АСР), Федерация авиационных видов спорта (ФАС).

В настоящее время на базе РОСТО функционируют 8 центральных спортивных клубов, а также 150 штатных авиационных спортивных организаций, 1115 спортивно-технических клубов, 152 стрелково-спортивных клуба, 160 клубов служебного собаководства, 91 детско-юношеская спортивно-техни-ческая школа, 333 спортивно-технических клуба при первичных организациях РОСТО.

РОССИЙСКИЙ СОЮЗ СПОРТСМЕНОВ учрежден в 1992 году. Членами союза являются практически все чемпионы и призеры Олимпийских игр.

Союз создан для осуществления благотворительной деятельности, оказания помощи гражданам и организациям в области развития физической культуры и спорта, защиты интересов спортсменов, тренеров, спортивных судей.

Для реализации целей деятельности союз сотрудничает с международными и национальными спортивными, творческими, гуманитарными, благотворительными и др. организациями, с зарубежными общественными и спортивными деятелями, а также с Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и туризму, Олимпийским комитетом России, всероссийскими федерациями и иными объединениями по видам спорта, физкультурно-спортивными обществами и др. организациями.

РОССИЙСКИЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ СОЮЗ (РССС) создан в 1993 году как общероссийское общественное объединение спортивных клубов и коллективов физической культуры высших и средних специальных учебных заведений. РССС является правопреемником упраздненного в 1987 году студенческого спортивного общества "Буревестник", продолжает воплощение в жизнь его идей и традиций.

В настоящее время РССС объединяет спортивные организации 525 высших и свыше 2500 средних специальных учебных заведений. Отделения союза созданы в 24 субъектах Российской Федерации.

РССС принят в Международную федерацию университетского спорта (FISU), а его президент избран членом исполкома этой федерации. Союз имеет деловые связи с различными студенческими и молодежными организациями, является участником Европейского и Российского народного спортивного движения.

В ближайшей перспективе РССС намечает проведение зимних и летних Всероссийских Универсиад, создание фонда развития студенческого спорта, выпуск студенческих спортивных лотерей и др. мероприятий, направленных на реализацию уставных задач.

Союз издает газету "Студенческий спорт России".

СПОРТИВНОЕ ОБЩЕСТВО "СПАРТАК" как общероссийская организация создана в 1991 году.

В организационную структуру входят: Союз женщин общества "Спартак", Фонд "Спартак" им. братьев Знаменских, Фонд "Николай Озеров - возрожденный "Спартак", Клуб ветеранов общества, туристическая фирма "Спартак"-Чемпион". Членами спортивного общества "Спартак" являются спортивные организации 47 субъектов Российской Федерации.

Основные направления финансово-хозяйственной деятельности: проведение денежно-вещевой лотереи "Спартак"-Чемпион", деятельность туристической фирмы "Спартак"-Чемпион".

Спортивное общество заключило договора о партнерстве и сотрудничестве с Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и туризму, Олимпийским комитетом России, федерациями по легкой атлетике, спортивным танцам, теннису, футболу и др. видам спорта.

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ "ЮНОСТЬ РОССИИ" учреждена в 1990 году; объединяет спортивные организации 80 субъектов Российской Федерации, в том числе 50 детско-юношеских спортивных школ. Членами организации являются учащиеся учебных заведений, их выпускники, работники системы образования, члены их семей.

Главной целью организации является сохранение и укрепление здоровья учащейся молодежи и детей, формирование у них потребности в физическом совершенствовании, здоровом образе жизни.

"Юность России" является членом Международной федерации школьного спорта, объединяющей более 75 национальных детских спортивных организаций.

Организация проводит 1 раз в два года "Гимназиады" и ежегодно внутрироссийские соревнования по различным видам спорта (около 30) с правом присвоения спортивного звания "мастер спорта".

Организация тесно сотрудничает со специализированными изданиями - газетой "Спорт в школе", журналами "Физическая культура в школе", "Профессиональное образование" и др.

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ ОБЩЕСТВО "РОССИЯ" основано в 1991 году и является правопреемником ДСО профсоюзов; объединяет 77 региональных советов, 31,9 тыс. коллективов физической культуры и спортивных клубов.

Важнейшими целями деятельности общества являются: содействие государственным, хозяйственным, профсоюзным органам, предпринимательским кругам в развитии физической культуры и спорта среди трудящихся, членов их семей и учащейся молодежи, а также содействие международному сотрудничеству и всеобщему миру.

В настоящее время общество располагает 1036 стадионами, 7820 спортивными залами, 761 плавательным бассейном, 1968 лыжными базами, 1652 стрелковыми тирами, 29 тыс. плоскостных спортивных сооружений. Всего в оперативном управлении советов общества находится 54,9 тыс. спортивных сооружений.

Работу по организации и внедрению физической культуры и спорта в жизнь трудящихся осуществляют 43709 штатных специалистов.

Общество имеет 577 детско-юношеских спортивных школ и 272 специализированные детско-юношеские школы олимпийского резерва, в которых занимаются 294 тыс. человек; 768 команд мастеров по игровым видам спорта.

В 2006-2008 годах обществом проведено более 600 оздоровительно-спортивных мероприятий: Спартакиада российских чиновников, фестивали по национальным видам спорта, отраслевые турниры строителей, связистов, нефтяников, автомобилистов, металлургов, авиаработников и др.

Стержневым направлением в работе общества является рабочий спорт. Установлены связи с 33 отраслевыми ЦК профсоюзов, министерствами и ведомствами страны. Наиболее успешно осуществляется взаимодействие с отраслевыми центральными профорганами металлургической, нефтяной, газовой, химической промышленности, авиаработников, здравоохранения, строительства и промстройматериалов. Созданы и плодотворно работают республиканские отраслевые физкультурно-спортивные клубы "Металлург", "Зенит", "Факел", "Связист", "Меркурий" и др.

Общество сотрудничает с Российским студенческим спортивным союзом. Одним из примеров взаимодействия является проведение 1 Всероссийского физкультурно-спортивного фестиваля студентов средних специальных учебных заведений, в стартах первого и второго этапа которого приняли участие 350 тыс. учащихся и студентов средних специальных учебных заведений, училищ и колледжей.

В поле зрения общества находятся коллективы физической культуры в районах компактного проживания коренных народностей Крайнего Севера, Сибири и Дальнего Востока. Разработаны и реализуются различного рода целевые программы, в том числе двухгодичная программа оздоровления детей и материально-технического обеспечения детско-юношеских спортивных школ северных регионов страны, являющаяся составной частью Федеральной целевой программы "Дети Севера".

Одну из важнейших предпосылок демократизации физкультурно-спортивного движения России общество видит в расширении развития спорта для инвалидов. С созданием Всероссийского оздоровительно-спортивного клуба инвалидов эта работа приобрела целенаправленный характер. Клуб координирует деятельность 116 объединений инвалидов на местах. В 1993-1996 годах проведено 18 физкультурно-спортивных мероприятий республиканского масштаба, в том числе с детьми и подростками от 11 до 18 лет. Спортсмены-инвалиды участвуют в чемпионатах Европы, Паралимпийских играх, завоевывая награды различного достоинства. Только в 1995 году паралимпийский (квалификационный) норматив выполнили 29 спортсменов-инвалидов.

Общество выступило учредителем Российского Фонда милосердия "Физкультура и здоровье", который за последние годы оказал конкретную социальную помощь 2400 гражданам и 11 детским учреждениям. Деятельность фонда основывается на целевых благотворительных программах "Ветеран", "Реабилитация", "Инвалид", "Детский дом".

Одним из приоритетных направлений деятельности общества является развитие международных спортивных связей. В настоящее время сотрудничество осуществляется с рабочими спортивными объединениями 20 стран мира - Бельгии, Германии, Израиля, Италии, Мексики, Туниса, Франции, США и др. Укрепляются контакты, расширяется сфера сотрудничества с Международной конфедерацией рабочего спорта. Ежегодно за границу направляется 17 делегаций по 11 видам спорта.

3. СПОРТИВНЫЕ ФЕДЕРАЦИИ (ассоциации, союзы) ПО ВИДАМ СПОРТА

АРБАЛЕТНЫЙ СОЮЗ РОССИИ создан в 1993 году; объединяет спортивные организации 47 субъектов Российской Федерации. Наиболее широкое развитие арбалетный спорт получил в.Ангарске, Иркутске, Красноярске, Калуге, Москве, Новомосковске, Санкт-Петербурге и Московской области.

АССОЦИАЦИЯ ГОЛЬФА РОССИИ учреждена в 1995 году. В настоящее время наиболее активно работают гольф-клубы, созданные в Москве и Московской области, Санкт-Петербурге и Ленинградской области, Саратове, Балаково и др. регионах Российской Федерации. Ассоциация признана Всемирной и Европейской ассоциациями гольфа.

ВСЕРОССИЙСКАЯ ТЕННИСНАЯ АССОЦИАЦИЯ учреждена в 1991 году; объединяет спортивные организации 52 субъектов Российской Федерации.

ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ БАДМИНТОНА создана в 1992 году; объединяет спортивные организации 46 субъектов Российской Федерации.

ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ВОЛЕЙБОЛА образована в 1991 году; объединяет около 160 коллективных членов из 60 субъектов Российской Федерации.

ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ГРЕБЛИ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ создана в 1992 году; объединяет спортивные организации 34 субъектов Российской Федерации.

ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ КАРАТЭ-ДО образована в 1990 году; объединяет спортивные организации 80 субъектов Российской Федерации.

ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ КОННОГО СПОРТА создана в 1992 году; объединяет около 100 спортивных организаций 40 субъектов Российской Федерации.

При федерации постоянно действуют судейский комитет (Е.Н.Свищева), тренерский совет (Г.С. Самоседенко), совет ветеранов (В.В.Мишин).

ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ создана в 1990 году; объединяет спортивные организации 76 субъектов Российской Федерации. В 1993 году федерация принята коллективным членом в Международную любительскую легкоатлетическую федерацию (IAAF). Федерация входит в число коллективных членов Европейской легкоатлетической ассоциации.

При федерации созданы комплексные научные группы: спринтерского и барьерного бега (О.Н.Мирзоев), видов легкой атлетики на выносливость (В.Д.Кряжев), прыжков (И.Ю.Радчич), метаний (Ю.М.Бакаринов), легкоатлетических многоборий (И.Ю.Радчич).

Издательская деятельность: выпуск ежегодника "Легкая атлетика" и др. материалов.

ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ПАРУСНОГО СПОРТА создана в 1991 году, объединяет спортивные организации 52 субъектов Российской Федерации и является своеобразным правопреемником Российского парусного гоночного союза, основанного в 1906 году.

В организационную структуру федерации входят советы, комитеты и комиссии: консультативно-методический (В.Иванов), по организации и проведению соревнований (Б.Николаев), гоночных правил (В. Елизаров), матчевых и командных гонок (О.Ильин), по маркетингу и коммерческим мероприятиям (Г.Георгян), техническая (В.Третьяков), юношеский (О.Ильин), радиоуправляемых яхт (В.Назаров).

Федерация поддерживает тесные рабочие контакты с Международным парусным союзом (IYRU), а также с всероссийскими ассоциациями по различным классам яхт: "Лазер" (С.А.Орешкин), "Оптимист" (А.А.Тараненко), "Кадет" (В.В.Гаврилов), "Солинг" (Г.И.Шайдуко), "470" (А.А.Большаков).

Основные центры парусного спорта - Анапа (Г.А. Оганьян), Волгодон (М.С.Таранов), Сочи (Р.П.Войцик), Новоуральск (А.В.Деянова).

Главными направлениями деятельности федерации на перспективу являются: развитие демократических видов парусного спорта (семейные гонки, матчевые гонки и т.п.); организация детских спортивных центров, призванных проводить не только работу по подготовке спортивного резерва, но и оздоровительно-воспитательную работу (изучение истории российского флота, метеорологии, обучение практическим строительным навыкам и т.п.); поддержка отечественных производителей яхт, в первую очередь юношеских классов яхт, которые по качеству отвечают международным стандартам и доступны по цене и т.д.

Издательская деятельность: официальный вестник Всероссийской федерации парусного спорта "Рулевой".

ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ПЛАВАНИЯ образована в 1993 году.

Представители федерации активно участвуют в деятельности международных спортивных организаций.

ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ПОЛИАТЛОНА учреждена в 1993 году; объединяет спортивные организации 48 субъектов Российской Федерации, в которых работает 18 специализированных детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва.

Руководство федерацией: президент - заслуженный тренер России Г.Н.Галактионов; вице-президенты - заслуженный тренер России В.С.Куликов, кандидат педагогических наук Я.И.Савицкий.

В 2006 году федерация явилась одним из организаторов фестивалей среди допризывной молодежи (гг.Йошкар-Ола, Брянск, Абакан, Обнинск) и детей (г.Дубна) по летнему полиатлону; фестиваля и чемпионата России (г.Сыктывкар), фестиваля среди молодежи и студентов (г.Тамбов) и детей (г.Кандопога) по зимнему полиатлону; Кубков России в регионах (гг.Новокузнецк, Курган, Казань, Вологда).

ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ РУКОПАШНОГО БОЯ И ТРАДИЦИОННОГО КАРАТЭ учреждена в 1990 году и перерегистрирована в 1995 году; объединяет спортивные организации более 45 субъектов Российской Федерации.

ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ САМБО учреждена в 1991 году; объединяет спортивные организации более 55 субъектов Российской Федерации.

ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ образована в 1991 году; объединяет спортивные организации 29 субъектов Российской Федерации.

Представители федерации участвуют в работе международных спортивных организаций. Члены сборной команды России по художественной гимнастике - многократные чемпионки Европы и мира в групповых упражнениях.

НАЦИОНАЛЬНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ БИЛЬЯРДНОГО СПОРТА как правопреемница Всероссийской федерации бильярдного спорта является общественной организацией, направляющей свою деятельность на развитие бильярдного спорта в России; объединяет спортивные организации 35 субъектов Российской Федерации.

Федерация является членом Международной ассоциации лузного бильярда, основной задачей которой является развитие игр на бильярде с диаметром шаров 68-71 мм.

Ассоциация регулярно проводит чемпионаты мира по "Московской пирамиде", "Русской пирамиде" и "Американке

НАЦИОНАЛЬНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ДАРТС РОССИИ образована в 1996 году; объединяет спортивные организации около 60 субъектов Российской Федерации.

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ БАСКЕТБОЛА создана в 1991 году; объединяет спортивные организации более 70 субъектов Российской Федерации.

Федерация издает журнал "Мини-баскетбол".

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ПРЫЖКОВ В ВОДУ создана в 1990 году; объединяет 32 спортивные организации 15 субъектов Российской Федерации.

Федерация прыжков в воду России является членом FINA и LEN.

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ШАШЕК зарегистрирована в 1995 году; объединяет спортивные организации 87 субъектов Российской Федерации.

РОССИЙСКАЯ ШАХМАТНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ учреждена в 1992 году, перерегистрирована в 1994 году; объединяет спортивные организации 84 субъектов Российской Федерации.

РОССИЙСКИЙ ФУТБОЛЬНЫЙ СОЮЗ учрежден в 1992 году. Союз является издателем еженедельника "Футбол".

СОЮЗ БИАТЛОНИСТОВ РОССИИ учрежден в 1992 году; объединяет спортивные организации 39 субъектов Российской Федерации. Наибольший вклад в подготовку высококвалифицированных спортсменов осуществляют спортивные организации Республики Удмуртия, Мурманской, Новосибирской и Тюменской областей.

СОЮЗ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ РОССИИ учрежден в 1990 году; объединяет спортивные организации 46 субъектов Российской Федерации.

СОЮЗ ГАНДБОЛИСТОВ РОССИИ создан в 1992 году; объединяет спортивные организации 72 субъектов Российской Федерации.

СОЮЗ КОНЬКОБЕЖЦЕВ РОССИИ образован в 1990 году и является правопреемником Всероссийского конькобежного союза (1916) и Федерации конькобежного спорта СССР (1946). Коллективными членами союза являются спортивные организации 32 субъектов Российской Федерации. В 1996 году создано 5 территориальных (зональных) отделений союза: Северо-Запад, Центр, Поволжье, Урал, Сибирь и Дальний Восток.

Союз работает в тесном контакте с Международным союзом конькобежцев (ISU). Между союзом и Олимпийским комитетом России заключен коллективный договор, согласно которому союз осуществляет подготовку сборных команд России для участия в чемпионатах мира и Олимпийских играх, а ОКР берет на себя значительную часть финансирования этой подготовки. Государственный комитет Российской федерации по физической культуре и туризму финансирует отдельные мероприятия (соревнования, сборы), связанные с подготовкой резерва.

СОЮЗ ЛЫЖНЫХ ФЕДЕРАЦИЙ РОССИИ учрежден в 1990 году и зарегистрирован в Министерстве юстиции в 1992 году. Основными целями деятельности союза являются: содействие в работе федераций, вошедших в состав союза, по развитию лыжных видов спорта в России; пропаганда, популяризация и приумножение традиций лыжных видов спорта; развитие и укрепление международных спортивных связей; социальная защита прав и интересов спортсменов, тренеров, судей и других специалистов по лыжному спорту, забота о ветеранах спорта.

СОЮЗ ТХЭКВОНДО РОССИИ (WTF) учрежден в 1992 году; объединяет спортивные организации 68 субъектов Российской Федерации.

Союз выпускает журнал-обозрение "Тхэквондо".

СТРЕЛКОВЫЙ СОЮЗ РОССИИ создан в 1991 году.

ФЕДЕРАЦИЯ АВИАЦИОННОГО СПОРТА РОССИИ создана в 1992 году.

В состав федерации авиационного спорта входят:

- Федерация самолетного спорта (объединяет спортивные организации 60 субъектов Российской Федерации).

- Федерация парашютного спорта (объединяет спортивные организации около 70 субъектов Российской Федерации).

- Федерация планерного спорта (объединяет спортивные организации 46 субъектов Российской Федерации).

- Федерация авиамодельного спорта (объединяет спортивные организации 75 субъектов Российской Федерации).

- Федерация ракетомодельного спорта (объединяет спортивные организации 30 субъектов Российской Федерации).

- Федерация вертолетного спорта (объединяет спортивные организации 48 субъектов Российской Федерации).

- Объединенная федерация сверхлегкой (дельтапланерный, дельталетный, парапланерный) авиации (объединяет спортивные организации 75 субъектов Российской Федерации).

ФЕДЕРАЦИЯ АЙКИДО РОССИИ учреждена в 1995 году; объединяет спортивные организации около 60 субъектов Российской Федерации. Основными центрами развития айкидо являются Ростовская, Нижегородская области и Краснодарский край.

ФЕДЕРАЦИЯ АЛЬПИНИЗМА РОССИИ создана в 1982 году; в настоящее время функционирует как межрегиональное общественное объединение. В состав федерации входят 54 региональные федерации, объединяющие 9970 индивидуальных членов.

Федерация является членом Международного союза альпинистских ассоциаций и имеет представительство в его технических органах.

Федерация издает информационный сборник "Вестник гор", выпустила в свет книгу "Побежденные вершины".

ФЕДЕРАЦИЯ БЕЙСБОЛА И СОФТБОЛА РОССИИ создана в 1991 году: объединяет спортивные организации более 20 субъектов Российской Федерации. Основными центрами развития бейсбола и софтбола являются. Москва, Санкт-Петербург, Нижний Новгород, Московская область и Республика Башкортостан.

ФЕДЕРАЦИЯ БОБСЛЕЯ РОССИИ образована в 1992 году; объединяет спортивные организации 4 субъектов Российской Федерации.

ФЕДЕРАЦИЯ БОКСА РОССИИ учреждена в 1992 году; объединяет спортивные организации всех субъектов Российской Федерации.

ФЕДЕРАЦИЯ ВОДНОГО ПОЛО РОССИИ учреждена в 1991 году; объединяет спортивные организации 17 субъектов Российской Федерации.

ФЕДЕРАЦИЯ ГО РОССИИ создана в 1985 году, зарегистрирована Министерством юстиции России в 1992 году. Коллективными членами федерации являются клубы. Москвы, Санкт-Петербурга, Нижнего Новгорода, Челябинска, Екатеринбурга, Перми, Казани, Петрозаводска.

Федерация является членом Европейской и Международной федераций го.

С Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и туризму подписан договор о сотрудничестве, в рамках которого осуществляется проведение детско-юношеских соревнований. Федерация сотрудничает: с газетой "Япония сегодня", проводя конкурсы решения задач и систематически публикуя информацию о мире го; с Посольством Японии, проводя международные турниры на Кубок Посла, организуя визиты японских профессиональных игроков го в Россию и др. мероприятия, способствуя тем самым укреплению дружеских связей между Японией и Россией.

Основными перспективными направлениями в деятельности федерации являются: распространение игры го через компьютерную сеть Интернет, создание базовых учебно-тренировочных центров, выпуск учебников и комплектов для игры.

ФЕДЕРАЦИЯ ГОРНОЛЫЖНОГО СПОРТА И СНОУБОРДА РОССИИ образована в 1996 году. В настоящее время федерация объединяет различные спортивные организации более 40 субъектов Российской Федерации.

Большое значение федерация придает развитию движения любителей горнолыжного спорта. В настоящее время клубы любителей горнолыжного спорта объединяют более миллиона занимающихся.

ФЕДЕРАЦИЯ ГРЕБЛИ РОССИИ создана в 1991 году; объединяет спортивные организации 24 субъектов Российской Федерации.

ФЕДЕРАЦИЯ ДЗЮДО РОССИИ создана в 1991 году; объединяет спортивные организации более 80 субъектов Российской Федерации.

ФЕДЕРАЦИЯ ЛЫЖНЫХ ГОНОК РОССИИ создана в 1992 году; объединяет спортивные организации 61 субъекта Российской Федерации.

ФЕДЕРАЦИЯ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА РОССИИ учреждена в 1991 году.

ФЕДЕРАЦИЯ ПРИКЛАДНОГО МНОГОБОРЬЯ РОССИИ (летний биатлон) создана в 1993 году.

ФЕДЕРАЦИЯ ПРЫЖКОВ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА И ЛЫЖНОГО ДВОЕБОРЬЯ РОССИИ создана в 1992 году; объединяет спортивные организации 17 субъектов Российской Федерации.

ФЕДЕРАЦИЯ САННОГО СПОРТА РОССИИ создана в 1992 году; объединяет спортивные организации 10 субъектов Российской Федерации.

ФЕДЕРАЦИЯ СИЛОВОГО ТРОЕБОРЬЯ РОССИИ (пауэрлифтинг) учреждена в 1992 году; объединяет спортивные организации 64 субъектов Российской Федерации.

ФЕДЕРАЦИЯ СИНХРОННОГО ПЛАВАНИЯ РОССИИ создана в 1992 году.

ФЕДЕРАЦИЯ СОВРЕМЕННОГО ПЯТИБОРЬЯ РОССИИ создана в 1993 году; объединяет спортивные организации 12 субъектов Российской Федерации.

ФЕДЕРАЦИЯ СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКИ РОССИИ создана в 1993 году; объединяет спортивные организации 33 субъектов Российской Федерации.

ФЕДЕРАЦИЯ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКИ РОССИИ создана в 1992 году; объединяет спортивные организации около 30 субъектов Российской Федерации.

ФЕДЕРАЦИЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ РОССИИ учреждена в 1993 году; объединяет спортивные организации 65 субъектов Российской Федерации. Федерация издает журнал "Академия борьбы".

 ФЕДЕРАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ РОССИИ учреждена в 1991 году; объединяет спортивные организации 53 субъектов Российской Федерации.

ФЕДЕРАЦИЯ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ЛУКА РОССИИ создана в 1992 году; объединяет спортивные организации 22 субъектов Российской Федерации.

ФЕДЕРАЦИЯ ТАЭКВОН-ДО (ITF) РОССИИ создана в 1991 году; объединяет спортивные организации 26 субъектов Российской Федерации.

Федерация издала книгу основателя таэквон-до, президента Международной федерации таэквон-до (ITF) генерала Чой Хонг Хи "Энциклопедия таэквон-до".

ФЕДЕРАЦИЯ ТРИАТЛОНА РОССИИ создана в 1992 году; объединяет спортивные организации более 20 субъектов Российской Федерации. Основными центрами подготовки высококвалифицированных спортсменов являются. Москва, Нижний Новгород, Санкт-Петербург, Ярославль, Омск.

ФЕДЕРАЦИЯ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ РОССИИ учреждена в 1992 году; объединяет спортивные организации 72 субъектов Российской Федерации.

ФЕДЕРАЦИЯ ФЕХТОВАНИЯ РОССИИ создана в 1992 году; объединяет спортивные организации 38 субъектов Российской Федерации.

ФЕДЕРАЦИЯ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ РОССИИ образована в 1992 году. В настоящее время в состав федерации в качестве коллективных членов входят 44 организации, в том числе 17 территориальных федераций, 10 спортивных клубов, 14 детско-юношеских спортивных школ и 3 спортивно-коммерческие организации. В общей сложности федерация объединяет около 60 тыс. человек, занимающихся фигурным катанием на коньках, танцами на льду и синхронным катанием.

ФЕДЕРАЦИЯ ФРИСТАЙЛА РОССИИ создана в 1992 году; объединяет спортивные организации 9 субъектов Российской Федерации.

ФЕДЕРАЦИЯ ХОККЕЯ РОССИИ учреждена в 1991 году; объединяет спортивные организации 37 субъектов Российской Федерации.

При федерации создано три коммерческие компании: фирма "Классик Спорт Тур" является агентом Аэрофлота по продаже международных авиабилетов, осуществляет туристическую деятельность по различным направлениям (спортивный, развлекательный туризм; прием зарубежных туристов и т.п.); фирма "Национальная хоккейная программа" проводит работу с хоккейными клубами и их предприятиями по реализации продукции, производимой ими, в обмен на финансирование клубов; производственная фирма "Ворко" изготавливает форму для спортивных команд.

Федерация является членом Международной федерации хоккея на льду (IIHF) и активно участвует в ее работе.

ФЕДЕРАЦИЯ ХОККЕЯ НА ТРАВЕ РОССИИ образована в 1992 году; объединяет спортивные организации 18 субъектов Российской Федерации -. Москвы и Санкт-Петербурга, Московской, Ленинградской, Самарской, Ростовской, Орловской, Ульяновской, Владимирской, Нижегородской, Свердловской, Новосибирской и Пермской областей, Алтайского, Краснодарского и Красноярского краев, Республики Татарстан и Республики Чувашия.

ФЕДЕРАЦИЯ ХОККЕЯ С МЯЧОМ РОССИИ создана в 1967 году; объединяет спортивные организации (около 2500) 50 субъектов Российской Федерации. Почетными членами федерации являются 86 человек.

Издательская деятельность: выпуск ежемесячной газеты "Оранжевый мяч России".

ФЕДЕРАЦИЯ ШОРТ-ТРЕКА РОССИИ учреждена в 1994 году; объединяет спортивные организации 11 субъектов Российской Федерации.

Наиболее известной российской спортсменкой является мастер спорта международного класса, многократная победительница Кубка Европы М.Пылаева.

# 4. ФЕДЕРАЦИИ (ассоциации, союзы) ОБЩЕСПОРТИВНОГО ХАРАКТЕРА

РОССИЙСКАЯ АССОЦИАЦИЯ "ОЛИМП" (Специальная Олимпиада России) учреждена в 1993 году; объединяет спортивные организации более 30 субъектов Российской Федерации (гг. Москва, Санкт-Петербург, Омск, Ярославль, Волгоград, Йошкар-Ола и др.).

Ассоциация является членом Международной организации "Спешиал Олимпикс Интернешнл" (Специальные Олимпийские Игры) и осуществляет работу по двум направлениям - развитие специальных олимпийских программ и развитие паралимпийских программ. Специальные Олимпийские Игры предназначены для спортсменов-инвалидов от 8 лет и старше с уровнем интеллекта ниже 70 IQ, объединяют более 30 тыс. спортсменов по 23 зимним, летним и демонстрационным видам спорта.

РОССИЙСКИЙ СПОРТИВНЫЙ СОЮЗ ГЛУХИХ учрежден в 1993 году; объединяет спортивные организации 5 субъектов Российской Федерации.

Союз является одним из организаторов Международного культурно-спортивного фестиваля, посвященного Дню инвалидов, участниками которого стали все инвалидные организации России, а также Германии, Испании, Канады, США, Швеции.

 ФЕДЕРАЦИЯ СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ РОССИИ учреждена в 1992 году. Федерация представляет собой общество авторитетных специалистов по спортивной медицине и смежных дисциплин из разных регионов России. Индивидуальными членами федерации могут быть спортивные врачи, научные сотрудники и преподаватели, инструкторы лечебной физкультуры, массажисты, тренеры, педагоги физического воспитания, представители других смежных специальностей. Наряду с этим допускается на договорной основе коллективное членство в федерации.

Основные задачи федерации: а) в области спорта высших достижений: обеспечение преемственности медицинского обеспечения, охраны здоровья спортсменов, эффективное проведение лечебно-профилактических мероприятий, упорядочение деятельности медицинской службы при обслуживании спортивных соревнований и т.п.; б) в области массового спорта: популяризация наиболее доступных и массовых видов спорта среди населения, определение обязательного минимума и содержания медицинских обследований различных контингентов, создание информативной единой и унифицированной медицинской документации по допуску к тренировкам и массовым соревнованиям и т.п.; в) внедрение в жизнь комплекса мероприятий по социальной защите врачей, массажистов, тренеров и спортсменов; г) определение приоритетных направлений развития спортивно-медицинских научных исследований; д) экспертная оценка спортивного инвентаря, одежды, обуви, покрытий спортивных сооружений и др.

Федерация выпускает ежеквартальный журнал "Вестник спортивной медицины России".

ФЕДЕРАЦИЯ СПОРТИВНЫХ ЖУРНАЛИСТОВ РОССИИ учреждена в 1990 году; объединяет спортивных журналистов около 80 субъектов Российской Федерации.

Основная цель федерации - развитие спортивной журналистики; задачи федерации - пропаганда физической культуры, спорта и здорового образа жизни; помощь ветеранам спортивной журналистики.

ФЕДЕРАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ИНВАЛИДОВ РОССИИ учреждена в 1993 году. В состав федерации входят 137 клубов из различных регионов России.

Федерация является членом Международного Паралимпийского комитета, Международной федерации спортсменов с нарушением опорно-двигательного аппарата и Международной федерации спортсменов с повреждением позвоночника.

Федерация развивает среди инвалидов следующие виды спорта: легкую атлетику, плавание, волейбол сидя, баскетбол на колясках, пауэрлифтинг, стрельбу пулевую, стрельбу из лука, горнолыжный спорт, лыжные гонки, биатлон, теннис, настольный теннис, бадминтон, армрестлинг, дартс, футбол, парашютный спорт, авиационный спорт, шахматы, шашки.

Спортсмены федерации участвуют в чемпионатах Европы, мира, зимних и летних Паралимпийских играх.

#

# 5. КЛУБЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

РУСКИЙ КЛУБ ВЕЛОПУТЕШЕСТВИЙ - организация велотуров по России и зарубежным странам, походов выходного дня, ралли, слетов и школ туристической подготовки; выпуск литературы по велотуризму. Туры по Финляндии, Турции, Испании, Италии, путешествия по Золотому Кольцу России. План велопоходов выходного дня.

КЛУБ ЛЮБИТЕЛЕЙ БЕГА «ГАРМОНИЯ ДУШИ И ТЕЛА»

Клуб любителей бега в АНО ФОЦ "Гармония души и тела" был образован в 2001 году мастером спорта по легкой атлетике, спортивным комментатором Андреем Семёновичем Полосиным многократным чемпионом Москвы и России в беге, прыжках и метаниях по классу мастеров. Его основу составила группа из двух десятков студентов МГТУ имени Н.Э. Баумана. В дальнейшем, к ним присоединились студенты ряда другим московских вузов и выпускники вузов прошлых лет продолжающие тренироваться для выступления в беге на различные дистанции. С весны до поздней осени занятия проводятся на открытом воздухе, как на естественном грунте, так и на синтетических беговых дорожках. Система тренировок была разработана А. Полосиным на основе 40-летнего опыта тренерской и научно-исследовательской работы. В 80-е годы он был заведующим отделом теории и методики легкой атлетики ВНИИ Физической Культуры, руководителем комплексных научных групп сборных команд СССР по лёгкой атлетике. Созданные им программы подготовки сильнейших атлетов страны (в то время строго для служебного пользования) широко используются многими отечественными тренерами и зарубежными специалистами, проходившими в то время стажировки во ВНИИФК. По данным исследований было опубликовано более 100 методических работ. В период работы в ведущих московских вузах (МГУ, ТСХА, МГУП, МГТУ) была разработана четкая система совершенствования молодых людей в зависимости от начального уровня подготовленности и индивидуальных особенностей. Так как в Клуб принимаются все желающие, большинство новичков ранее не занимались спортом и не уделяли внимания собственному развитию. Вследствие этого многие из них начинали занятия с очень низкого уровня общефизической подготовки, пробегали стометровку хуже 20 секунд и преодолевали километр более чем за 5 минут, что значительно ниже средних данных для выпускников школ и студентов первых курсов московских вузов: М - 14,4 и 3.55, Ж - 17,8 и 4.50. Основная цель занятий в Клубе - самосовершенствование. После диагностики состояния и уровня подготовленности тренер и новичок определяют конкретную индивидуальную цель, выражаемую как количественными, так и качественными критериями. Например, в течение шести месяцев научиться пробегать избранную дистанцию выше норматива III разряда или освоить правильную экономичную технику бега, чтобы без проблем пробегать 20-30 километров. В зависимости от этой цели предлагается план оздоровительных или спортивных занятий с количеством тренировок в клубе от 1 до 6 раз в неделю и от 30 минут до 3 часов в день. Новички обычно занимаются 2-4 раза в неделю от 1 до 1,5 часов. В настоящее время в спортивных группах Клуба тренируются 5 атлетов первого разряда в гладком и барьерном беге 12 бегунов второго и 8 - третьего разряда ЕВСК на различных дистанциях от 60 м до марафона. Наш клуб - единственная в столице студенческая спортивная группа тренирующаяся в течение всего лета. Программа ежедневных занятий (кроме среды) включает разминку, беговые упражнения, основную беговую программу и заминку, после которой занимающиеся принимают душ и пьют чай. В хорошую погоду в качестве общеразвивающего средства популярны игры в стритбол и баскетбол. Желающие осваивают технику не беговых видов легкой атлетики (прыжков, метаний, ходьбы). При достижении уровня подготовленности близкой к разрядным нормативам большинство бегунов начинает участвовать в соревнованиях, как в чемпионатах своих вузов, так и в первенстве вузов Москвы, а также массовых пробегах и кроссах. Многие из впервые пришедших в Клуб имели хронические болезни и существенные дефекты фигуры. Такие, как различные сколиозы и другие нарушения осанки, излишний вес, последствия травм и т.п. По рекомендации клуба они совмещали занятия бегом 1-2 раза в неделю с лечебной и профилактической биогимнастикой Аллы Гречихо. Некоторые проявили интерес к теннису и успешно прошли начальный курс обучения, достаточный для получения удовольствия от этой хорошо физически развивающей игры. В 2004 году Клуб объединился с также тренировавшимися в Лужниках бегунами группы Российской ассоциации марафонов и пробегов, под общим руководством её президента, заслуженного тренера России Валерия Шеханова. Тренировки группы проводит заслуженный тренер России Анатолий Николаевич Орлов, подготовивший многих известных бегунов на средние дистанции. Занятия Клуба любителей бега проводятся в Лужниках по понедельникам, вторникам, четвергам и пятницам с 18.30 до 21 часа, по субботам с 14, по воскресеньям с 13 часов. Приглашаются бегуны-любители и желающие научиться быстро и красиво бегать независимо от сегодняшнего уровня подготовленности к Полосину Андрею Семеновичу на Большую спортивную арену, 8 подъезд, 3 этаж, ФОЦ "Гармонии души и тела", желательно за 30 минут до начала занятий. По средам с 16 до 17 часов на южном спортивном ядре Лужников бегунов консультирует Анатолий Николаевич Орлов.

КЛУБ ЛЮБИТЕЛЕЙ БЕГА «МИР»

По словам врача Клуба, Кандидата медицинских наук, спортивного врача высшей категории **Галета Владимира Павловича,** для того, чтобы начать бегать нужно знать о своём организме: здоров ли он. Для этого необходима диспансеризация, которая проводится в районных поликлиниках. Необходимы: общий анализ крови, мочи, сделать электрокардиограмму. Чтобы человека, который хочет начинать бегать, осмотрел врач окулист, врач невропатолог.

   Для начала бег необходимо чередовать с хотьбой. Форсировать ни в коем случае нельзя! Необходимо: постоянно заниматься, последовательно и постепенно.
   Вначале пройти метров 200-300, затем очень медленно, ориентируясь по вашему пульсу, пробежать метров 200-300.

   Пульс в покое, если 70-80 ударов в минуту, то при тренировке 3 раза в неделю пульс должен участиться в 2 раза.

С каждой тренировкой, через 3 недели, увеличивайте расстояние на 200-300 метров - бег, хотьба остается в начале тренировки и в конце её - 200-300 метров.
   В дальнейшем увеличивайте длительность (расстояние) бега на 100-200 метров, а расстояние ходьбы уменьшайте на это же расстояние.

   Таким образом, уже через 2-3 месяца Вы будете пробегать 2-3 км, очень медленно. Повторяю, очень медленно!

Когда Вы пробежали это расстояние, то тренируйтесь 3-4 раза в неделю, Повторяю, постоянно! Через каждые 6 месяцев проходите диспансеризацию в поликлинике, Если у Вас будут какие-либо нарушения, обратитесь к соответствующему специалисту (терапевту, кардиологу, окулисту, невропатологу, и.т.д.)

Для тренировок по бегу не нужна особая экипировка. Необходимы только спортивный костюм, кроссовки, шапочка (зимой).

Приобщение к бегу будет способствовать постоянно небольшому, стабильному пульсу (60-70) и артериальному давлению 110-120 на 70-80 мм. ртутного столба, что очень важно для сердца и сосудов.

**Из истории Клуба любителей бега "МИР".**

  Клуб любителей бега "МИР" расположен в Центральном парке Культуры и отдыха имени М. Горького в Москве.

Клуб организован 12 февраля 1981 года. Вначале бегуны переодевались практически без удобств в административном здании Парка.

Руководил КЛБ Давид Фастовский. В клубе насчитывалось около 600 бегунов. В последующие годы было выделено место, где размещается Клуб сейчас. Члены Клуба приходили на субботники и воскресники, всего было удалено 15 куб.м. земли. Сейчас Клуб располагает раздевалками (мужской и женской), тренажёрным залом, залом для чаепития, административной комнатой, сауной, душевыми. Давид Фастовский руководил Клубом в течении 10 лет, в течение 2-х лет затем председателем Клуба был В. Бабайцев, 8 лет - Папков В., сейчас председателем является Нестерец В.П.

У истоков Клуба любителей бега стояли и сейчас действующие бегуны: Дёмин Геннадий (умер 8 марта 2005 года после тяжёлой непродолжительной болезни), Лившиц Феликс, Черныш В., Шейнерман А.

В Клубе были организованы пробеги: Садовое кольцо, в честь дня 8-го Марта, день памяти В. Высоцкого, традиционный ежегодный Клубный Апрельский Марафон, пробег из Старого года в Новый (встреча Нового года на Красной площади).
  Сейчас Клуб любителей бега насчитывает 200 членов: 2/3 из них мужчины, из них до 80% имеют высшее образование, абсолютное большинство занимались различными видами спорта, а значит имеют более-менее крепкое, надёжное здоровье.

Занятия спортом, как это делают бегуны Клуба любителей бега "МИР" способствует увеличению в России продолжительности жизни.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Физическая культура и спорт России: кто есть кто : Информ. сп. / РГАФК; ред. Кузин В.В. - М.: Фон, 2005. - 427 с.