**Спорт в физическом воспитании студентов**

Спорт в физическом воспитании

Спорт - вид человеческой деятельности в сфере физического воспитания, направленный на достижение максимальных результатов в избранном виде. Различают спорт массовый и высших достижений.

Массовый (или базовый) спорт обеспечивает достижение массового уровня, используется для повышения и сохранения общей физической подготовленности. Существенно, что занятия строят зависимости от основной (учебной или производственной) деятельности. Причем затраты времени и сил на него лимитируются жестче, чем больше их требует основная деятельность. Тем сам» лимитируется и уровень спортивных достижений, хотя индивидуально он может быть очень высоким. Спорт высших достижений ориентирован на абсолютные параметры спортивных результатов, включая достижения мех народного, всечеловеческого масштаба. Именно в этом роль спорта как деятельности, преодолевающей кажущиеся предел человеческих возможностей. При фактическом воплощении кой установки спортивная деятельность подобна напряженному творческому труду. Она занимает в определенный период жизни спортсмена одно из доминирующих положений и требует особой организации (ежедневная тренировка, строго согласованный с нею и с регулярным участием в соревнованиях режим жизни и т. п.). Реализуя свои цели в спорте, каждый человек должен иметь возможность оценить свои достижения, сравнить их с достижения» других спортсменов, видеть перспективу своего совершенствования. Этим запросам отвечает единая Всероссийская спортивная классификация. Она стимулирует развитие спортивных интересов молодежи, рост массовости спорта и спортивных достижений. Спортивное совершенствование на основе спортивной классификации - процесс повышения уровня всестороннего физического развития физических способностей. Чем выше разрядные нормы и требования, тем более высокое развитие иных физических качеств они предусматривают. В связи с общим ростом спортивных достижений в каждом виде спорта путь пол готовки спортсменов-разрядников становится все более трудным. Требуется комплексная тренировка, обеспечивающая все стороннее развитие организма, высокое развитие физических качеств.

Как составная часть системы физического воспитания спортивная классификация несет в себе информацию о результатах функционирования всей системы. По количеству подготовленных квалифицированных спортсменов общество имеет возможность оценить состояние физической подготовки молодежи. Спортивная классификация устанавливает единые общие правила по всем видам спорта и особенности конкретного вида спорта. В спортивной классификации используются такие понятия, как «спортивный разряд», «спортивное звание», «разрядные нормы», «разрядные требования».

Спортивный разряд - показатель уровня спортивного мастерства. Установлены следующие спортивные разряды: для взрослых - 3, 2-ой, 1-й, кандидат в мастера спорта, мастер спорта, мастер спорта международного класса, гроссмейстер (только в шашках и шахматах); для юношей - 3, 2, 1-й.

Спортивное звание - почетный пожизненный титул, который [присваивается спортсменам за выполнение высших по трудности разрядных норм и требований, которые определены для мастеров торта, мастеров спорта международного класса, гроссмейстеров. Таким званием является заслуженный мастер спорта.

Разрядные нормы и требования - показатели спортивных достижений различного уровня трудности (от минимального до высшего международного), установленные с учетом особенностей видов спорта, спортивного разряда, пола и возраста спортсменов. Разрядные нормы - показатели, выраженные в мерах времени, расстояния, веса; в очках и баллах. Разрядные требования - показатели, определяющие место, которое должны занять спортсмен или команда на соревнованиях установленного масштаба, участие в составе команды, занявшей на соревнованиях какое-либо место, достижение победы над спортсменами того или иного разряда. В одних видах спорта могут быть как разрядные нормы, так и требования (легкая атлетика, плавание, гимнастика, конькобежный спорт и др.), в других только разрядные требования (спортивные игры, все виды борьбы, бокс, фехтование и др.). Спортивная классификация помогает решению основных задач и развитии спорта (достижению массовости, всесторонней физической подготовленности, воспитанию спортсменов, повышению их мастерства), объединяет культивируемые в стране виды спорта, в том числе национальные, и содействует единой направленности их использования как средства физического воспитания. Спортивная классификация постоянно совершенствуется. Раз в четыре года разрядные нормы и требования пересматриваются с учетом спортивных достижений внутри страны и во всем мире. Этот цикл привязан к Олимпийским играм.

Приводим примеры разрядных норм в легкой атлетике и плавании. Из них видно, как постепенно растут нормативы от разряда к разряду, а также с учетом возраста.

Студенческий возраст - самый «спортивный» возраст. Большинство молодежи, занимающейся в спортивных секциях и группах, студенты средних и высших учебных заведений. Из учащихся средних учебных заведений вышло много известных в нашей стране и: всем мире спортсменов. Дважды на высшую ступень олимпийского пьедестала поднимался москвич боксер Б. Лагутин, чемпионам и призерами Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы становились многие выпускники техникумов и училищ.

Выпускники средних специальных учебных заведений есть среди летчиков-космонавтов: Герои Советского Союза Ю.А. Гагарин - выпускник Саратовского индустриально-педагогического техникума, В.А. Аксенов - выпускник Мытищинского шиностроительного техникума, В.В. Терешкова выпускница Ярославского техникума легкой промышленности, П.Р. Попович - выпускник Челябинского индустриально-педагогического техникума.

Каждый из них начинал занятия спортом в коллективах физкультуры техникумов, где получил необходимую физическую и волевую закалку, а также сформировал интерес к систематическим занятиям спортом. В. П. Савиных уже в институте стал перворазрядником по плаванию (Московский институт инженеров геодезии, аэрофотосъемки и картографии).

Студенты-спортсмены принимают участие в соревнованиях не только учебных заведений, а также в городских и областных. Ежегодно проводятся спартакиады отраслевых учебных заведений, Всероссийские спартакиады средних специальных учебных заведений, где участвуют победители отраслевых спартакиад.

После второй мировой войны (Великой Отечественной войны для нашего народа) расширяются международные спортивные связи студентов нашей страны. Мы были приняты в Международную федерацию университетского спорта (ФИСУ) в 1959 г. и стали принимать участие в соревнованиях, проводимых этой федерацией. Основное соревнование - Всемирные студенческие игры, которые называются универсиадой. Всемирные студенческие игры проводятся 1 раз в два года: каждый нечетный год - летние и каждый четный год - зимние.

В 1993 г. в России был создан Российский студенческий спортивный союз (РССС), функцией которого являются руководство студенческим спортом и осуществление международных связей. Президентом РССС избран Алексей Иванович Киселев, в прошлом выдающийся боксер - серебряный призер двух олимпиад (Токио, 1964 г. и Мехико, 1968 г.), заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер страны.

Студенты составляют значительную часть олимпийской команды страны с первых выступлений наших спортсменов в Олимпийских играх. На XV Олимпийских играх их было 26%, на XVIII - 29, с XIX по XXII - от 46 до 47,5%. Доля завоеванных ими медалей составляла: на XV Олимпийских играх 19,7%, на Х1Х-ХХП - от 54,4 до 63,7%.

История Олимпийских игр имеет два периода: древние Олимпийские игры и современные Олимпийские игры. Первые Олимпийские игры древности были проведены в 776 г. до н. э. в честь заключения перемирия между воевавшими государствами Элладой и Спартой. Олимпийские игры проводились до 394 г. до н. э. (проведено 293). В 394 г. до н. э. они были запрещены римским императором Феодосием как проявление «языческих» верований. Главную роль в запрещении игр сыграла христианская религия, ставшая к тому времени государственной религией.

Проводились игры в городке Олимпия на берегу реки Алфей, где были стадион вместимостью до 50 тыс. зрителей, оборудованная территория для состязаний размером примерно 200х30 м, ипподром размером 730x336 м. Там были места для тренировок и проживания спортсменов. По условиям допуска к играм их участники должны были тренироваться 10 месяцев вне Олимпии и 1 -2 месяца в Олимпии, под наблюдением жрецов храма Зевса Олимпийского, которому и были посвящены игры. К играм допускались свободные греки. Рабы, женщины и иностранцы к играм не допускались.

На первых играх соревновались только в беге на один сипни (длину стадиона) - «стадиодром». По преданию, Геракл сам поделил длину дорожки в 600 своих ступней (192,27 м). Программа игр постепенно расширялась. Были включены пятиборье - «пентатлон» (бег на 100 метров, прыжки в длину, метание копья и диска, борьба), кулачный бой, гонки на колесницах и др. Победителей Олимпийских игр воспевали ли поэты, их имена высекались на колоннах, установленных на берегу реки Алфей. Поэтому нам и стали известны победители древних Олимпийских игр. Среди них всемирно известный математик Пифагор (кулачный бой). В дни игр в Олимпии собирались поэты, артисты, ученые, музыканты, художники из многих городов. Проводились конкурсы искусств, ярмарки. На играх присутствовали или принимали в них участие государственные деятели.

Современные Олимпийские игры ведут свое начало с 1896 г. к тому времени установились определенные спортивные связи между европейскими государствами, были созданы международные фракции по видам спорта. Выдающуюся роль в возрождении Олимпийских игр сыграл французский общественный деятель, просветитель и педагог Пьер де Кубертен (1863-1937). По его инициативе 26 июня 1894 г. был созван Международный спортивный конгресс, принявший решение о возрождении Олимпийских игр, создан руководящий орган - Международный олимпийский комитет (МОК). Его президентом с 1896 по 1925 г. был Пьер де Кубертен. В работе конгресса принял участие представитель России генерал А. Д. Бутовский, который вошел в состав МОК. Первые Олимпийские игры современности состоялись в Афинах в 1896 г., родине древних Олимпийских игр. Вторые Олимпийские игры прошли в Париже в 1900 г., в знак признания выдающихся заслуг их возрождения Пьера де Кубертена.

Олимпийская эмблема - пять переплетенных колец, символизирует соединение континентов (верхний ряд: голубое, черное и красное; нижний ряд: желтое и зеленое). Олимпийский девиз «Быстрее, выше, сильнее».

Перед началом игр спортсмены дают клятву: «...мы будем участвовать в этих Олимпийских играх, уважая и соблюдая правила, не которым они проводятся, в истинно спортивном духе, во имя спорта и во имя чести своих команд».

Олимпийский огонь зажигается от солнечных лучей в Олимпии, Эстафетой олимпийский огонь доставляется на стадион, где он зажигается в специальной чаше и горит в течение всех игр. Эта традиция зародилась на IX Олимпийских играх в 1938 г. в Амстердаме и с тех пор ни разу не нарушалась.

Спортсмены России впервые приняли участие в IV Олимпийских играх которые прошли в 1908 г. в Лондоне. Из пяти участников троим удалось завоевать медали. Н. Панин-Коломенкин завоевал золотую медаль в фигурном катании на коньках. Две серебряные медали получили борцы классического стиля: Н. Орлов (легкий вес) и А. Петров (тяжелый вес).

Регулярное проведение Олимпийских игр нарушалось войнами. Из-за первой мировой войны не состоялись VI Олимпийские игры (Берлин, 1916 г.). Из-за второй мировой войны не состоялись XII Олимпийские игры (Хельсинки, 1940 г.) и XIII Олимпийские игры (Лондон, 1944 г.). Нумерация их сохраняется, несмотря на то, что они не состоялись.

После перерыва наши спортсмены участвовали в XV Олимпийских играх 1952 г. в Хельсинки. В 1951 г. в СССР был создан Олимпийский комитет, признанный МОКом, спортсмены страны входили в 20 международных федераций по видам спорта, активно участвуя в их работе. С этого времени и до XXV Олимпийских игр 1992 г. в Барселоне борьба за первое место велась в основном между командами Соединенных Штатов Америки и Советского Союза.

В 1980 г. Москва стала столицей XXII Олимпийских игр. Игры 'прошли в обстановке дружбы и доброжелательности. Преимущество команды Советского Союза было неоспоримо. Она заняла первое место и завоевала 195 медалей (золотых 80, серебряных 69, бронзовых 46).

В XXVI Олимпийских играх, проходивших в 1996 г. в г. Атланте (США), бывшие республики СССР приняли участие как самостоятельные команды. Команда России в неофициальном зачете заняла 2-е место после команды США, завоевав 26 золотых, 21 серебряную, 16 бронзовых медалей.

Зимние Олимпийские игры начинают свою историю с 1924 г. Однако их предыстория началась с 1908 г., когда по программе IV летних игр в Лондоне состоялись состязания по фигурному катанию на коньках. На VII летних играх 1920 г. в Антверпене, кроме фигурного катания, в программу был включен и хоккей. Предложение о проведении зимних Олимпийских игр несколько раз обсуждалось в МОК, но Скандинавские страны выступали против этого предложения. Они ссылались на «Северные игры», которые регулярно проводились в Швеции с 1901 г. по зимним видам спорта.

На конгрессе МОК в 1922 г. Пьеру де Кубертену удалось настоять на том, чтобы зимние игры проводились отдельно от летних Олимпийских игр. Однако первые соревнования, проведенные в

1924 г. в Шамони (Франция), еще не назывались олимпийскими, они именовались международной спортивной неделей.

Вопрос о зимних Олимпийских играх вновь обсуждался МОК в 1925 г., где они получили официальное признание. В решении было записано: «Международный олимпийский комитет организует цикл зимних Олимпийских игр, которые проводятся в том году, что и летние игры». На этой сессии было решено соревнования в Шамони считать первыми зимними Олимпийскими играми.

Первое выступление советских спортсменов на зимних Олимпийских играх в 1956 г. внесло существенные изменения в расстановку сил по зимним видам спорта.

В настоящее время зимние Олимпийские игры так же, как летние, - большой праздник любителей зимних видов спорта, демонстрируют стремление молодежи разных стран к миру, дружбе, сотрудничеству и взаимопониманию. В 1998 г. очередные зимние Олимпийские игры (XVIII) проходили в японском городе Нагано.

Индивидуальный подход к выбору вида спорта для регулярных систематических занятий

Если возникает необходимость определиться в выборе какого вида спорта или какой-либо системы физических упражнений для регулярных занятий, необходимо иметь представление об целевой направленности, сопоставимой с собственными индивидуальными особенностями организма (антропометрическими, физиологическими, психофизическими и т. д.). Как правило, выбор вида спорта определяется не только интересом к нему, но и реальными условиями и возможностями: наличие; спортивной базы, инвентаря, специалистов и т. п. Мы уже имеем представление о физиологическом подход I классификации физических упражнений и различных видом спорта, но существуют и другие подходы со стороны педагогом психологов, социологов и других специалистов к объединению различию многообразных видов спорта и систем физических упражнений по отдельным специфическим признакам, свойственным той или иной группе видов мышечной деятельности позволяет в определенной степени систематизировано и кратко изложить особенности и роль отдельных видов спорта в формировании личности, совершенствовании уровня физического развития человека, его двигательных качеств и способностей.

Специалистами замечено, что специфика мышечной деятельности и особенности характера человека, который ею занимается систематически и целенаправленно, взаимно обусловлены, Например, те, кто ведет социально изолированный образ жизни предпочитают и тренироваться изолированно, в одиночку. И наоборот, люди общительные стремятся к занятиям в группах командах, предпочитают те виды спорта, которые позволяют это делать. Агрессивность характера человека также проявляется в выборе системы физических упражнений, связанных с эти качеством. В свою очередь вид спорта в достаточной степени оказывает влияние на формирование характера человека, его личностных качеств и способностей.

В спорте различают две большие группы мышечной деятельности - позы и движения. Позы описываются в зависимости от системы сложности управления ими, движения делятся на стереотипные (стандартные) и ситуационные (нестандартные).

К группе ситуационных относятся движения, совершаемые в единоборствах и спортивных играх, перемещения по сильнопересеченной местности (кроссы); к группе стереотипных - все остальные.

Стереотипные движения, в свою очередь, делятся на две крупные группы движений: оцениваемые в количественных мерах и в качественных показателях. В движениях первой группы проявляется максимальная сила и скорость мышечных сокращений и способность совершать в заданных условиях максимальную работу. Количественными измерениями спортивного результата являются меры пространства, силы и времени (система СС8 - сантиметр, грамм, секунда). В движениях другой группы может быть проявлена и большая мышечная сила, и высокая скорость отдельных движений, и определенная выносливость при их выполнении. Но главной целью являются высокое качество выполнения конкретного упражнения, требующего сложного управления различными движениями и их отдельными параметрами. Оцениваются такие упражнения в условных единицах и баллах. Далее идут циклические и ациклические движения. Первые -циклические - представляют собой ритмическое повторение одних п тех же циклов движений, интенсивность (мощность) и продолжительность которых меняется в больших пределах. Эти движения связаны с поступательными перемещениями в пространстве (различные дистанции и время их прохождения). Ациклические - подлежат количественной оценке, где главная задача выполнения однократных двигательных актов - показать максимум силы или скорости мышечных сокращений и точности движений. Мы уже говорили, что в процессе тренировочных занятий и соревнований у занимающихся на уже имеющейся морфо-функ-I тональной базе формируются (воспитываются) и совершенствуются основные двигательные качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. На начальных этапах тренировки эти качества улучшаются практически одновременно, т. е. если выполняются силовые упражнения, могут развиваться при этом и скоростные качества, и выносливость. Это связано, прежде всего с тем, что в основе начального этапа тренировки, как правило, лежит общая физическая подготовка, которая строится на комплексном подходе к организации тренировочного процесса. Однако следует знать, что по мере повышения уровня тренированности, с повышением спортивной квалификации эффект одно временного развития двигательных качеств меняется, т.е. существенное развитие силы мышц может снижать или тормозить развитие их скоростных качеств и качества выносливости. Ведь не секрет, что, к примеру, штангист высокого класса не в состоянии показать высокий результат в беге на длинной дистанции, и наоборот, стайер (бегун на длинные дистанции), обладатель высоко: уровня выносливости, не в состоянии показывать высокие результаты в силовых упражнениях.

Краткая характеристика видов спорта, преимущественно развивающих выносливость

Высокий уровень развития двигательного качества выносливости определяет и высокий уровень общей физической работоспособности человека. Это связано с повышением устойчивости организма к утомлению в результате повышения функциональны возможностей физиологических систем организма в результате систематической целенаправленной тренировки.

Мы уже знаем, что движения в различных видах спорта, их продолжительность, интенсивность и координационная сложность могут носить различный характер и выполняться в различных зонах мощности. В зависимости от этого и выносливость к выполнению различных видов мышечной деятельности может носить специфический, присущий конкретной деятельности характер.

Так, для формирования общей выносливости характерны зоны, умеренной и большой мощности, когда работа выполняется в пределах от 3-5 до 30-40 мин.

Общая выносливость проявляется в той или иной степени во всех других зонах мощности, при всех видах мышечной деятельности, и в ее физиологической сущности лежат развитые возможности, аэробного (кислородного) энергообеспечения двигательной деятельности.

В своем учебном пособии “Студенческий спорт и жизнь.” (1995 г.) профессор В.И. Ильинич очень лаконично резюмировал что для проявления общей выносливости нужны хорошее сердце здоровые легкие, достаточное количество гемоглобина в крови обильное кровоснабжение работающих мышц и т. д. Главное, что под влиянием рациональной и систематической тренировки укрепляются данные органы, физиологические процессы могут повышать свои функциональные характеристики. Вот почему в данном случае нас больше интересуют те виды спорта, в которых, как и в большем I части трудовых процессов (в течение всего рабочего дня), происходят аэробные реакции в организме. Поэтому наибольшее значение в обычной жизни, в профессиональной деятельности имеют такт виды спорта, которые развивают, главным образом, аэробные возможности организма, обеспечивающие длительную продуктивную работу сравнительно невысокой мощности не только в спортивной деятельности, но и в течение достаточно продолжительного рабочего дня на производстве.

К видам спорта, ведущее двигательное качество которых - выносливость, относятся все циклические локомоции (движения), которые продолжаются сравнительно длительное время на фоне преимущественного повышения аэробных возможностей организма: спортивная ходьба, бег на средние, длинные и сверхдлинные дистанции (марафон), лыжные гонки и биатлон, плавание, гребля, велосипедный спорт (шоссейные гонки, кросс, группа классических дистанций на треке), большая часть дистанций и многоборья в конькобежном спорте, альпинизм, спортивное ориентирование, туризм и ряд других видов.

Успехи в этих видах спорта базируются на объемных тренировочных нагрузках, которые обеспечивают в конечном итоге способность организма к длительному выполнению мышечной деятельности за счет мобилизации функциональных резервов кислородо-транспортной системы, регулирующих механизмов центральной нервной системы и гуморальных влияний. Ранее мы говорили о прямой зависимости общей физической работоспособности от уровня двигательного качества выносливости. Одним из показателей функционального развития кардио-респираторной системы (сердечно-сосудистой и дыхательной) служит результат мышечной работы при частоте сердечных сокращений 170 ударов в минуту. Тот функциональный тест (проба) общей физической работоспособности получил обозначение как тест - физическая работоспособность). У здоровых нетренированных мужчин составляет 1027 кгм/мин, а у представителей видов спорта, развивающих преимущественно качество выносливости составляет: у лыжников - 1760, у бегунов на средние дистанции - 1694, у конькобежцев - 1710, у велосипедистов - 1670 кгм/мин.

Выбирая для систематических занятий вид спорта, связанный с проявлением качества выносливости, следует отдавать себе отчет в том, что предстоит серьезная, достаточно тяжелая тренировочная работа, связанная с воспитанием способности к освоению объемных нагрузок за счет постепенного, но неуклонно повышающегося уровня мобилизации функциональных резервов организма.

Ходьба - это основной способ передвижения человека, которым он овладевает обычно к 10-11 месяцам после рождения. Считается, что по расходу энергии ходьба по горизонтальной поверхности в 12-15 км соответствует подъему по вертикальной лестнице на 1 м.

Решетников спортивной ходьбы - сохранение двойной опоры ног. В этом и спорта легко дозируется нагрузка, заниматься им можно как ш стадионе, так и в парке, в лесу, на пешеходных улицах и т.д. Специалисты определили, что при спортивной ходьбе вовлекается и работу около 56% мышц одновременно. Известно, что даже при, обычной быстрой ходьбе, примерно, вдвое увеличивается числе функционирующих капилляров в скелетных мышцах, в том числе и в сердечной мышце. Ходьба обычная, не спортивная, обладает ярко выраженным оздоровительным эффектом. Кардиологи утверждают, что среди мужчин, которые затрачивают на ходьбу с течение дня приблизительно час-полтора, ишемическая болезнь сердца встречается в 5 раз реже, чем у тех, кто ведет малоподвижный образ жизни.

Протяженность официально признанных соревновательных дистанций в спортивной ходьбе, в зависимости от уровня и специфики! соревнований среди мужчин и женщин, находится в диапазоне от 2-3 км до 50 км.

Тренирующий эффект спортивной ходьбы связан со скоростью и продолжительностью ходьбы. Так скорость 3-4 км/час (80-90 шагов в мин) обеспечивает некоторое повышение тренированности только для начинающих, длительная ходьба со скоростью 4-5 км/час (90-100 шагов в мин) обеспечивает существенный тренирующий эффект. Если учесть, что тренировки спортивных ходоков, как правило, проводятся на открытом воздухе и круглогодично, то нетрудно себе представить существенную роль закаливания и развитие кардио-респираторной системы.

Средние показатели роста спортсменов-скороходов составляют 172,6-177,8 см, масса тела - 67,6-73,1 кг, лучшие результаты они показывают в возрасте 21-30 лет.

Очевидно, что ходьба сама по себе (быстрая и длительная) имеет большое профессионально-прикладное значение для специалистов, род деятельности которых связан с вышеуказанных передвижением на местности (топографов, геологов, геодезистов, лесоустроителей, почвоведов, геоботаников, сельскохозяйственных работников и т. п.) Бег, в отличие от ходьбы, характеризуется фазой полета (сменой периода опоры периодом безопорным). Процесс управления движениями при беге - более сильный. Практика показывает, что человек овладевает умением бегать через 1-2 года после рождения. Беговые дисциплины занимают солидное место в официальном легкоатлетическом спорте (60, 100, 200, 400, 1500, 3000, 5000, 10000, 42192 м и более) имеют место в программе легкой атлетики в виде «гладкого бега». В спортивном беге возможен большой диапазон скоростей и время пробегания соревновательных дистанций может относиться к любой из существующих четырех зон, характеризующих функциональную напряженность физиологических систем организма, в зависимости от мощности мышечной деятельности. Бег на средние, длинные и сверхдлинные дистанции способствует совершенствованию взаимодействия сердечно-сосудистой, дыхательной, нервно-мышечной, эндокринной и других систем организма в процессе тренировочных занятий, каждая из систем повышает при этом свои функциональные возможности. Систематический бег на перечисленные дистанции существенно повышает основное в данном случае двигательное качество и выносливость. К средним дистанциям относятся отрезки 800, 1500 м; к длинным - от 3000 до 10000 м и к сверхдлинным - 20 км и марафон - 42 км 195 м. Как уже говорилось, деятельность организма в процессе преодоления названных дистанций осуществляется, как правило, в аэробном режиме энергоснабжения, совершенствует (повышает) уровень общей выносливости, способность терпеть физиологический дискомфорт, который может иметь место при ускорениях (спуртах), рассогласовании взаимодействия физиологических систем, в период возникновения «мертвой точки» и т.д. Тренировки этой группы беговых упражнений проводятся преимущественно на открытом воздухе, поэтому огромен оздоровительный эффект таких тренировок. Достижение высоких результатов связано с систематическими и целенаправленными тренировочными занятиями.

Сходные по структуре повторения циклов локомоции могут осуществляться не только на твердой опоре за счет наличия трения между нею и подошвой бегуна при отталкивании и приземлении, но п на скользких поверхностях (бег на коньках, лыжах), а также при использовании специальных технических средств передвижения (велосипедный и гребной спорт).

Особо, видимо, можно выделить и такой вид спорта, как плавание, в котором осуществление движений происходит в водной среде. Все эти виды специфичны, своеобразны и существенно отличаются по технике выполнения движений друг от друга. Но всех их объединяют возможности формирования и совершенствования одного из главных (базовых) жизненно-необходимых двигательных качеств - выносливости.

Краткая характеристика видов спорта, преимущественно развивающих силовые и скоростно-силовые качества

Тяжелая атлетика - это вид спорта, в основе которого лежит выполнение упражнений в поднимании тяжестей. Соревнования проводятся по весовым категориям в рывке и толчке штанги, а также в сумме результатов этих двух движений. Занятия способствуют совершенствованию возможностей проявления максимальных мышечных усилий групп мышц нижних конечностей, туловища и рук. Выполнение тяжелоатлетических упражнений сопровождается высоким уровнем кислородного долга (до 50% от ьп ел сродного запроса), так как энергетика такого рода мышечном деятельности связана с анаэробным энергообразованием. Систематические занятия силовыми упражнениями способствуют совершенствованию структуры белковых образований в мышца\* и увеличению не только мышечной массы, но и функциональные возможностей мышечных образований и биохимических при вращений, что и способствует приросту мышечной силы, необходимо помнить, что значительные напряжения при подъеме тяжестей связаны с так называемым феноменом натуживания предъявляющим высокие (порой опасные для здоровья) требования к сердечно-сосудистой и двигательной системам, опорно-двигательному аппарату, системам управления движениями - это необходимо учитывать при организации занятий тяжелой атлетикой, основываясь при этом на принципах постепенности доступности выполнения упражнений тренировочной нагрузки. Атлетическая гимнастика - система упражнений с отягощенными, тренажерными устройствами. Краткое название - атлетизм, бодибилдинг, культуризм. Основное назначение силовых упражнений в атлетической гимнастике - стремление к здоровому образу жизни, к формированию сильного, гармонично развитого и красивого тела, пропорциональному развитию его форм и осанки в процессе жизненной деятельности. Гиревой спорт также развивает силу и силовую выносливость координационные мышечные взаимодействия. Соревнования проводятся по весовым категориям с гирями весом 24 и 32 кг. Гиревое двоеборье состоит из рывка на прямую руку и толчка двух гирь двумя руками от плеча. Спортивная классификация предусматривает разрядные нормативы от третьего разряда до мастера спорта. Основная особенность гиревого спорта - это продолжительные по времени и количеству подъемов упражнения с одним и тем же весом (гирей).

В отличие от штангистов, гиревики уделяют большое внимание ритму дыхания при выполнении упражнений. По этому деятельность организма осуществляется в смешанном аэробно-анаэробноц режиме.

Особую группу составляют ациклические виды спорта, которые связаны с развитием скоростно-силовых качеств при мышечной деятельности. Это прыжки и метания, спринтерским (короткие) дистанции в легкой атлетике и других циклических видах спорта (спринт на велотреке), некоторые виды борьбы, спортивных игр, гимнастики и т. п., т. е. тех видов, которые связаны с проявлением качеств быстроты, ловкости и гибкости.