Министерство общего и профессионального образования РФ

Пермский Государственный Технический Университет

Химико-технологический факультет

кафедра физического воспитания

Реферат за курс физической подготовки

на тему:

##### Спорт высших достижений

Выполнил: Митяев А.С.

Группа: ХТТ – 00-2.

Проверил: Кораблёва О.В.

Пермь-2001

Содержание.

Введение. 3

Спорт высших достижений. 4

Спортивная классификация, её структура. 5

Национальные виды спорта. 6

Заключение. 7

Список использованной литературы 8

Введение.

Данный реферат целиком посвящён проблемам спорта. Но спорта в глобальном смысле слова, а не только внутриуниверситетском. Хотя эта часть затронута тоже в немалой степени.

Сейчас, после нескольких кризисов в нашей стране, молодёжь постепенно возвращается в спорт. Создаются всевозможные секции, которые в своей основе призваны повысить уровень спортивной подготовки молодёжи. Спорт начинает становиться не обязательным предметом в школе, университете. Население России понимает, что как говорится «в здоровом теле здоровый дух» и по примеру В.В. Путина всеми своими массами рвётся на свежий воздух, в горы или же в спорт зал на маты. Это не столь уж и важно. Главное, что распространяется физическая культура.

На фоне этого подъёма спортивного движения неплохо выглядят и наши спортсмены на всевозможных международных соревнованиях (особенно на Олимпиадах), но в то же время нет ничего выдающегося в этом на фоне заслуг бывшего СССР. И, тем не менее, надо стараться к более высоким результатам.

Но для достижения высоких результатов и поддержания уровня страны на международной арене, несомненно, нужны свежие силы. А где их взять? Безусловно в студенчестве. И именно о них пойдёт речь в этом реферате.

Спорт высших достижений.

Во всём мире существует всего лишь два вида спорта. Различаются они между собой в основном по целям и задачам, которые перед собой ставят, и теми, кто занимается тем или иным видом спорта. Это **Массовый спорт** и **Спорт высших достижений.**

Массовым спортом занимался каждый человек хоть раз в жизни бесспорно. С его помощью люди во всём мире обретают возможность совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие, а, следовательно, противостоять нежелательного воздействия на организм современной экологии, бешенного ритма информационной жизни, в котором сейчас крутится почти весь мир. Отсюда можно вывести цели массового спорта, которые заключаются в укреплении здоровья, улучшении своего физического здоровья и получении активного отдыха.

Массовый спорт во многом повторяет и сходится с физической подготовкой (культурой). В отличие от него, спорт высших достижений ставит перед собой совершенно иные цели и задачи.

Главной целью спорта высших достижений является достижение максимально возможных спортивных результатов на всевозможных спортивных состязаниях, соревнованиях, и т.п., и, естественно, на Олимпиадах. Всякое высшее достижение спортсмена имеет не только его личное значение, но и становится общенациональным достоянием, так как рекорды и победы не крупнейших международных состязаниях вносят свой вклад в поддержании и укреплении авторитета страны на международной арене. Поэтому нет ничего удивительного в том, что крупнейшие спортивные форумы собирают у телевизоров, радио и других средств массовой информации миллионы болельщиков во всём мире. Яркий и самый, пожалуй, злободневный пример тому: футбол. В него играют тысячи, а любят его миллионы.

Ещё одной общественной ценностью большого спорта является то, что сегодня спорт высших достижений является пока единственной областью деятельности человека, где у выдающихся рекордсменов все системы организма функционируют в зоне абсолютных физиологических и психологических пределов организма. Это позволяет не только проникнуть в тайны человеческих возможностей, но и определить пути, по которым можно направить эти возможности на достижение гораздо больших результатов в производстве, профессиональных навыках, общественной деятельности.

Для выполнения поставленной цели разрабатываются специальные системы упражнений, подготовки, при правильном выполнении которых возможны достижения максимальных результатов. Разработки производятся при помощи ведущих НИИ. В начале девяностых годов были очень популярны книги и журналы, автором которых являлся А. Шварценеггер, в которых подробно были рассказаны системы тренировок легендарного атлета.

Таким образом, спорт высших достижений позволяет на основе выявленных индивидуальных особенностей и возможностей человека в определённом виде спорта добиваться максимальных, рекордных результатов. «Этим спорт вооружает массовую практику физического воспитания наиболее эффективными средствами и методами физического совершенствования. Рекорды в международных, национальных и других видах соревнований создают моральный стимул для развития массового спорта и занятий физической культурой

Спортивная классификация, её структура.

Единая спортивная классификация необходима для того, чтобы сравнить уровень достигнутых результатов как в одной спортивной дисциплине, так и между различными видами спорта.

**Внутривузовские соревнования по видам спорта:**

Зачётные соревнования на учебных занятиях

⇓

соревнования на первенство учебных групп

⇓

соревнования на первенство курсов

⇓

соревнования на первенство факультетов (или общежитий)

⇓

соревнования на первенство Вуза

На этом уровне проводятся такие спортивные соревнования как массовые кроссы, эстафеты и др. Победители идут на:

межвузовские соревнования по видам спорта и ли комплексные спортивные мероприятия:

товарищеские соревнования между курсами, факультетами, Вузами

⇓

районные, городские соревнования

⇓

областные соревнования

⇓

зональные соревнования (по территориальному или ведомственному признаку)

⇓

Российские студенческие соревнования, участие в составе сборных команд в соревнованиях РФ.

В межвузовских соревнованиях обычно участвуют и соревнуются сильнейшие студенты-спортсмены лично или в составе сборных команд отдельных курсов, факультетов, вуза. Цели подобных состязаний весьма разнообразны: от установления личных контактов до достижения наилучшего спортивного результата в соревнованиях между Вузами, городами, и по России. На уровне отдельных вузов по инициативе ректората и общественных организаций могут быть организованы международные спортивные встречи.

Международные спортивные соревнования студентов

Товарищеские соревнования между отдельными факультетами или Вузами

⇓

чемпионаты и универсиады Международной федерации университетского спорта (ФИСУ)

⇓

участие в составе сборных команд России в чемпионатах Европы, Мира и Олимпиадах.

Олимпийские игры самые авторитетные и представительные международные соревнования. В составе Олимпийской сборной как бывшего СССР, так и современной России всегда успешно выступали студенты-спортсмены.

Национальные виды спорта.

Виды спорта, получившие международное признание, по характеру деятельности спортсмена условно разделяют на ряд групп: лёгкая и тяжёлая атлетика, плавание, гребля, конькобежный и лыжный спорт; спортивные единоборства - бокс, борьба, фехтование; спортивные игры - футбол, хоккей, баскетбол и др.; виды спорта, использующие специальное оружие для поражения цели – стрельба пулевая, из лука, на стенде; состязания в мастерстве управления средствами передвижения – велосипедом, мотоциклом, яхте и т.д.; игровые единоборства, построенные на абстрактно-логическом композиционно мышлении человека – шахматы, шашки. Особый вид спорта – конный, основанный на мастерстве управления и выездки лошади. В настоящее время всё большее распространение получают экстримальные виды спорта – горнолыжный спорт, дайвинг, парашютный спорт, альпинизм, скалолазание и т.д.

Также виды спорта можно классифицировать по преимущественно развиваемым у человека качествам: силе, быстроте, выносливости, ловкости, сочетанию разных качеств. Некоторые виды спорта имеют многовековую историю и развились из самобытных физических упражнений в трудовой и военной деятельности. К ним относятся бег, прыжки, метания, поднятие тяжестей, гребля, плавание и др. Часть видов спорта сформировалась и развилась сравнительно недавно: в середине XIX – начале XX веков. Сюда можно отнести спортивные игры, гимнастику, современное пятиборье, фигурное катание на коньках, спортивное ориентирование, спортивный туризм и т.д. Также на базе развивающейся техники возникли автомобильный, мотоциклетный и др. виды спорта.

Заключение.

В связи с бурным развитием старых и появлением всё новых видов спорта на основе НТР и НТП для населения предоставляются всё более широкие горизонты и возможности для развития своего духа и тела и путём самосовершенствования достигнуть высоких результатов и признания. Студентам надо решить, что им «по душе» и на основе психофизиологического состояния определить пути развития и самосовершенствования. Конечно, в курсе школьной и университетской программы физической подготовки просто невозможно обхватить все виды спорта в силу тех или иных причин, следовательно необходимо совершенствовать и развивать в себе те или иные навыки и не только во время занятий.

Список использованной литературы

Курс лекций по дисциплине «физическая культура» для студентов фармацевтических вузов г. Пермь 1998.

Физическая культура студента г. Москва 1999.