Министерство Здравоохранения Российской Федерации.

.

Кафедра физического воспитания и здоровья.

*Реферат на тему:*

*Массовый спорт. Спорт высших достижений.*

*Студенческий спорт.*

*Выполнил: студент*

*Проверила:*

*2010.*

*Введение:*

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 обязательным предметом в школе, университете. Массовый спорт дает возможность миллионам людей совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие, а значит, противостоять нежелательным воздействиям на организм современного производства и условий повседневной жизни. Цель занятий различными видами массового спорта — укрепить здоровье, улучшить физическое развитие, подготовленность и активно отдохнуть. Это связано с решением ряда частных задач: повысить функциональные возможности отдельных систем организма, скорректировать физическое развитие и телосложение, повысить общую и профессиональную работоспособность, овладеть жизненно необходимыми умениями и навыками, приятно и полезно провести досуг, достичь физического совершенства. Задачи массового спорта во многом повторяют задачи физической культуры, но реализуются спортивной направленностью регулярных занятий и тренировок. К элементам массового спорта значительная часть молодежи приобщается еще в школьные годы, а в некоторых видах спорта даже в дошкольном возрасте. Именно массовый спорт имеет наибольшее распространение в студенческих коллективах .Как показала практика, обычно в не физкультурных вузах страны в сфере массового спорта регулярными тренировками во внеурочное время занимаются от 10 до 25% студентов. Ныне действующая программа по учебной дисциплине «Физическая культура» для студентов высших учебных заведений позволяет практически каждому здоровому студенту и студентке любого вуза приобщиться к массовому спорту. Это можно сделать не только в свободное время, но и в учебное. Причем вид спорта или систему физических упражнений выбирает сам студент. Более подробно мы остановимся на этом несколько позже. 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.

*Массовый спорт.*

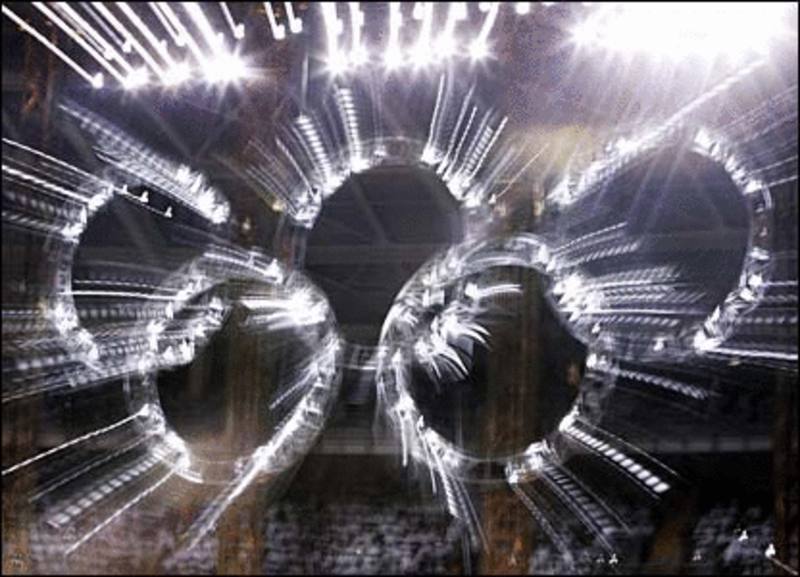
Массовым спортом занимался каждый человек хоть раз в жизни бесспорно. С его помощью люди во всём мире обретают возможность совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие, а, следовательно, противостоять нежелательного воздействия 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 - это непрерывный социальный эксперимент, в ходе которого человечество познает свои возможности, накапливает и совершенствует человеческий капитал, расширяет свой потенциал. Массовый спорт, выполняя развивающие, воспитательные, патриотические, коммуникативные функции, объединяет и координирует индивидов и социальные группы, развивает нацию. В современных условиях возрастает значение решения комплексной задачи подготовки профессиональных, востребованных и высоко оплачиваемых кадров массового спорта - преподавателей физического воспитания и физкультуры, инструкторов, тренеров, организаторов спортивных мероприятий и т.д. В то же время, развитие массового спорта в современном российском обществе чрезвычайно затруднено. Недостатки оборудования, качественного инвентаря, современного информационного оснащения спортивных залов, уровня санитарно-гигиенических условий, слабая программно-методическая база, уверенно снижающийся профессионализм и низкая зарплата учителей физкультуры привели российскую систему физического воспитания серьезному отставанию от требуемого ныне уровня. 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. В элективном курсе учебной дисциплины «Физическая культура» кафедры физического воспитания могут представлять студентам для выбора не только отдельные виды спорта, но и наиболее популярные системы физических упражнений.



*Спорт высших достижений.*

Наряду с массовым спортом существует спорт высших достижений, или

большой спорт. Цель большого спорта принципиально отличается от цели массового. Это достижение максимально возможных спортивных результатов или побед на крупнейших спортивных соревнованиях. Всякое высшее достижение спортсмена имеет не только личное значение, но становится общенациональным достоянием, так как рекорды и победы на крупнейших международных соревнованиях вносят свой вклад в укрепление авторитета страны на мировой арене. Поэтому нет ничего удивительного в том, что крупнейшие спортивные форумы собирают у экранов телевизоров всего мира миллиардные аудитории (Яркий и самый, пожалуй, злободневный пример тому: футбол, в него играют тысячи, а любят его миллионы), а среди прочих духовных ценностей столь высоко ценятся и мировые рекорды, и победы на чемпионатах мира, и лидерство на Олимпийских играх. Нельзя не сказать еще об одной общественной ценности большого спорта, которая обычно остается в тени.) Сегодня спорт высших достижений — пока единственная модель деятельности, при которой у выдающихся рекордсменов функционирование почти всех систем организма может проявляться в зоне абсолютных физиологических и психических пределов здорового человека. Это позволяет не только проникнуть в тайны максимальных человеческих возможностей, но и определить пути рационального развития и использования имеющихся у каждого человека природных способностей в его профессиональной и общественной деятельности, повышения общей работоспособности. Для выполнения поставленной цели разрабатываются специальные системы упражнений, подготовки, при правильном выполнении которых возможны достижения максимальных результатов. Разработки производятся при помощи ведущих НИИ. 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. Победы Российских спортсменов на международней арене ,дают людям стимул больше заниматься спортом, отдавать своих детей в спортивные секции, и мечтать о том что их дети достигнут огромных успехов, либо просто укрепят своё здоровье.



Современная наука о спорте достаточно подробно и серьёзно изучает проблему человека в большом спорте. Спорт является как бы испытательным стендом, на котором моделируются требования экспериментальных условий и ситуаций, а сам спортсмен сознательно идёт на применение максимальных физических и психических нагрузок для демонстрации предельных психофизичеких возможностей человека. Ради чего? Мотивация такого «самопожертвования» может быть многообразна - от самоутверждения, честолюбия и других высоких порывов до самой тривиальной, обыкновенной меркантильности.

Специфика различных видов спорта накладывает существенный отпечаток на степень формирования различных психических качеств, которые необходимы не только в спорте, но и в профессиональной деятельности.

Но факт остаётся фактом, что, например, командные спортивные игры приучают человека соотносить свои действия с действиями коллег по команде, способствуют формированию таких прикладных черт, свойств личности, как коллективизм, коммуникабельность, сознательная дисциплина и т.д.

Надёжность - одна из важнейших категорий в спорте. Она сложна именно потому, что в ней нет головокружительного взлёта с последующим весьма болезненным падением.

Мужество всегда эстетично, если в спортивной борьбе возникает гармония силы, разума и чувства.

Возможности различных видов спорта в укреплении здоровья, коррекции телосложения и осанки, повышении общей работоспособности, психической устойчивости, наконец, в самоутверждении очень велики. При этом здоровье выступает как ведущий фактор, который определяет не только гармоническое развитие молодого человека, но и успешность освоения профессии, плодотворность его будущей профессиональной деятельности. Физическое развитие, которое тесно связано со здоровьем, - это процесс изменения и становления естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни (рост, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная ёмкость лёгких и др.)

*Студенческий спорт.*

Повседневная учебная работа, зачётно - экзаменационные сессии с их интенсивной нагрузкой дважды в течение года, учебные и производственные практики - всё это требует от учащихся и студентов не только усердия, но и хорошего здоровья, хорошей психо - физической подготовленности. Изучение многими исследователями бюджета времени студентов специальных заведений показало, что общая нагрузка учебной работой, включая и самоподготовку, в различных вузах, но факультетам (отделениям) и курсам в учебном году значительно колеблется. Она определяется конкретными условиями, трудоёмкостью и сложностью изучаемых дисциплин, уровнем предварительной подготовленности и, конечно, отношением самого студента к учёбе.

Специальные наблюдения показали, что в период экзаменационной сессии частота сердцебиения у студентов устойчиво повышается до 80 - 92 уд./мин. против 76 - 80 в период обычных учебных занятий. А в день экзаменов, перед входом в аудиторию, где происходит экзамен, частота сердечных сокращений возрастает до 144 уд./мин., повышается кровяное давление, дыхание становится неравномерным и следовательно, снижается насыщение крови кислородом. Вместе с тем мы можем констатировать и тот факт, что учащиеся и студенты, регулярно занимающиеся спортом и не прерывающие занятий даже в период экзаменов, более благополучно для своего здоровья проходят эти «подводные рифы» студенческой жизни.

Учебное и свободное время - это неразрывное целое. Не случайно говорят: «Как отдохнёшь, так и поработаешь!» Изучение свободного времени студентов показало, что оно составляет около 2 - 3ч. в день. Конечно, условия, в которых они живут, учатся и отдыхают, оказывают существенное влияние не только на структуру свободного времени, но и на их работоспособность, состояние здоровья.

Вероятно, в каждом конкретном случае сочетание учёбы со спортивными занятиями должно иметь оптимальное соотношение, которое зависит как от индивидуальных качеств и способностей отдельного человека, так и от условий учебного труда, быта и наличия спортивных баз. Значительная часть студентов при всей программной зарегламентированности занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» воспринимает их как активный отдых, как разрядку от однообразного аудиторного учебного труда. И чем выше заинтересованность студента в этих занятиях, тем выше и сам разносторонний психофизический эффект такой физической нагрузки. Право студента на выбор различных видов спорта на каждый предстоящий учебный год (а в некоторых вузах и семестр) только поддержит его интерес к таким занятиям, ведь его мотивация - отдых. Перерастает ли этот интерес в более серьёзное увлечение определённым видом спорта - решать только ему, но хотелось бы, чтобы он понимал сущность воздействия такого активного отдыха на физическую и умственную работоспособность, на продуктивность учебного и профессионального труда. Спорт в свободное время — неотъемлемая часть физического воспитания студентов. Такие занятия проходят на самодеятельной основе, без каких-либо условий и ограничений для студентов. В свободное время студенты могут заниматься в спортивных секциях, группах подготовки по отдельным видам спорта. В условиях, когда двигательная активность человека ограничена особенностями труда и быта, именно регулярные занятия физическими упражнениями и различными видами спорта помогают раскрыться природным задаткам и способностям молодого человека. Такие занятия могут восполнить то, что было упущено в детстве. Не случайно и подростки, и юноши, и даже пожилые люди встают перед выбором: чем, какими упражнениями, каким видом спорта и каким образом заняться для укрепления здоровья, для физического развития, для поддержания и повышения уровня работоспособности.



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.

*Заключение:*

Говоря о роли спорта в подготовке к жизни и будущей профессии, вероятно, нельзя ограничиваться только решением задач развития и совершенствования различных функций организма, а надо ещё раз обратить внимание на повышение психологической подготовленности. Ведь очень часто молодые специалисты сетуют на то, что их многому научили за годы профессиональной подготовки в специальном учебном заведении, только не научили работать с людьми, не вооружили психологической уверенностью и устойчивостью при руководстве коллективом. И вот здесь следует особо отметить роль спорта в формировании людей с сильной волей и твёрдым характером, что напрямую связано с постоянной необходимостью переносить разнообразные физические и психические напряжения не только в соревнованиях, но и в процессе регулярных тренировок.

Эти нагрузки, часто более высокие, чем в обычной жизни и профессиональной работе, значительно влияют на формирование и становление личности человека. Спортивная подготовка «через метод приучения к практическим действиям и поведению» обеспечивает воспитание необходимых качеств - самодисциплины, настойчивости, упорства в преодолении трудностей, уверенности в себе, решительности и способности проявлять максимальные усилия и в спортивной, и в трудовой, и в общественной деятельности.

И здесь хочется ещё раз привести слова о том, что «нельзя сделать человека смелым, мужественным, коллективистом одними разговорами об этом. Его надо ставить в условия, требующие проявления указанных качеств». В такие условия молодого человека многократно ставит спорт.

*Содержание:*

* Введение
* Массовый спорт
* Спорт высших достижений
* Студенческий спорт
* Заключение

*Список используемой литературы:*

1. *«Лечебная физкультура и спортивная медицина» Епифанов, изд. Медицина*
2. *«Студенческий спорт и жизнь» В.И. Ильинич, изд. АО Аспект пресс, Москва 1995 г.*
3. [*www.sport-history.ru*](http://www.sport-history.ru)
4. *«Теория и методика физической культуры» Курамшин*