

ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТА, ЕГО ВИДЫ И ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА

Даминдаров Вадим Радикович

студент

Айдушев Минилвали Айметович

старший преподаватель

Комарова Наталья Геннадьевна

студент

Стерлитамакский филиал Башкирского государственного университета, г.Стерлитамак

Аннотация. На сегодняшний день спорт является неотъемлемой частью жизни современного общества. Спорт является залогом гармоничного развития личности и нации в целом. Является одним из основополагающих принципов ведения здорового образа жизни. Данная статья посвящена описанию спорта в целом, его характеристики и виды.

Ключевые слова: спорт, соревнования, игра, активность, занятие, процесс, вид.

Слово спорт означает игру, развлечение, а по-другому, это деятельность людей с установленными правилами, в которой задействованы физические и интеллектуальные способности человека, а также демонстрируется показ спортивной подготовки к выбранной дисциплине, где задействована межличностная борьба.

Спорт подразумевает индивидуальный подход к физической и интеллектуальной активности, направленный на развитие определенных спортивных качеств, в том или ином виде спорта в ходе соревновательного процесса, для установления личного или групповых рекордов [1].

Массовый спорт помогает многим людям улучшать свои двигательные способности и ряд физических качеств с целью укрепления здоровья для продления своей жизни.

Какую же цель преследует спорт высших достижений? В первую очередь это укрепить здоровье и развить общие физические качества человека, а уже потом достигнуть спортсмену высоких спортивных результатов, или выступить на крупнейших международных соревнованиях высокого класса.

Для человека занятие спортом очень тяжелый и кропотливый труд, потому что стремление спортсмена преодолеть все трудные барьеры жизни, повышая свои физические возможности и быть первым на соревнованиях, ежедневно используя тренировочный процесс, не всегда приносит желаемые плоды [2].

Из истории по физической культуре, следует отметить ряд теорий зарождения спорта.

Первая, теория игры, то есть, первобытный человек совершал физическую активность в целях высвобождения избыточной энергии, применяя игры или танцы.

Вторая, теория магии, говорит о том, что занятия физической культурой применялись с неизбежностью обучения и усовершенствования движений, создающих имитацию труда и охоты в виде танцев, а также свершение магических обрядов.

Теория войны, представляет физические упражнения и спорт, чтобы воин был в физической форме и приобрел все навыки, необходимые в бою.

И, последняя, четвертая теория – материалистическая, или теория труда, предполагает в качестве основы брать все современные виды физической культуры и спорта, а также виды трудовой деятельности.

Спорт принято разделять на виды. Вид спорта, прежде всего, это объединение видов соревновательной деятельности, схожей по признакам и правилам, управляющей одной федерацией и тому подобное.

Каждый вид спорта контролирует та или иная международная федерация, объединенная в Международный олимпийский комитет, который соответственно является самым главным составляющим звеном в спорте, представляет собой международную организацию для проведения Олимпийских игр и пропаганды олимпийского направления. На МОК возложены обязанности руководства олимпийским движением и развитие Олимпийских игр [3].

Если рассматривать основные виды спорта, то главными из них являются – легкая атлетика, спортивная гимнастика, плавание, гребля, коньки, бокс и многие другие. Все эти виды спорта входят в Олимпийские игры и приносят много золотых медалей в копилку своих стран. Естественно, определенный вид спорта имеет свои особенности и по-разному влияет на организм человека, поэтому выбирая тот или иной вид спорта нужно опираться на эти критерии и выявлять индивидуальные качества того человека, который будет заниматься спортивными видами. Также следует учитывать, что репродуктивный результат зависит от выбранной методики занятий.

Гимнастика – главная основа упражнений. Легкая атлетика включает в себя бег, прыжки, метания, которые относятся к натуральным видам движения, и их часто используют те, кто только начинает заниматься спортом.

Конькобежный спорт отлично влияет на организм в целом, поэтому рекомендуется им заниматься людям в среднем и даже пожилом возрасте.

Занятия плаванием имеет огромное гигиеническое значение. На человека сразу воздействует ряд комплексных упражнений. А это воздействие воды на кожу, воздушные процедуры и принятие солнечных ванн.

Так как бокс это борьба, то его принято относить к скоростно-силовым видам спорта. Движение рук и ног, туловища хорошо развивает мускулатуру. В боксе используются легкоатлетические упражнения и общеразвивающая гимнастика [4].

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что виды спорта тесно взаимосвязаны между собой, а хорошие результаты, можно показать благодаря правильной организации тренировочного процесса, и только непрерывные занятия спортом гарантирует успех на соревнованиях международного уровня и Олимпийских играх.

Список литературы:

1. Солодков А.С., Сологуб Е.Г. Физиология человека общая, спортивная, возрастная. - М.: Тера-спорт, 2001.
2. Смирнов В.Н., Дубровский В.И. Физиология физическое воспитание и спорт. Учебник для студентов средних и высших заведений. - М.: Владос-пресс, 2002.
3. Лукьянов В.С. О сохранении здоровья и работоспособности. - М.: Медгиз, 1952.
4. Лукьянов С.И. Роль физической культуры в жизни студентов