

Презентация

По теме:

Виды спорта



Введение

- *Спорт — организованная по определённым правилам деятельность людей*

(спортсменов), состоящая в сопоставлении их физических и интеллектуальных способностей.



Основные виды спорта

- Спортивная гимнастика, легкая атлетика, лыжи, коньки, плавание, гребля, велосипед, борьба, бокс, поднятие тяжестей – являются основными видами спорта. Каждый из них имеет свои особенности, заключающиеся главным образом во влиянии оказываемом на организм. При выборе вида спорта следует руководствоваться этими особенностями и учитывать индивидуальные склонности приступающего к занятиям спортом. Однако всегда следует помнить о том, что оздоровительный эффект в основном зависит от методики занятий, то есть от того, сколько и как занимаются тем или иным видом спорта.

Гимнастика

- **Гимнастика** – основа всех физических упражнений. Так называемая основная гимнастика, которая включает в себя как утреннюю гигиеническую гимнастику, так и обще развивающие гимнастические упражнения, используемые спортсменами различных спортивных специальностей, преследует цели сохранения здоровья и общего физического развития. Спортивная, или снарядовая, гимнастика на перекладине, брусках, кольцах и других снарядах доводит *двигательные способности человека до высокого совершенства*. Движения становятся точными, плавными, мускулатура прекрасно развитой. Однако наличие большого количества *упражнений с задержкой дыхания* может оказать неблагоприятное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы в тех случаях, если гимнаст не будет сочетать занятия спортивной гимнастикой с легкоатлетическими упражнениями в беге, ходьбе, с лыжными прогулками, катанием на коньках, плаванием.



Легкая атлетика

• **Легкая атлетика** – это *ходьба, бег, прыжки и метание диска, копья и ядра*. Эти естественные виды движения особенно хорошо дозируются и могут быть широко использованы начинающими заниматься спортом. В подростковом и юношеском возрасте рекомендуется бег на короткие дистанции (от 60 до 100 метров). В возрасте свыше 40 лет, когда скоростные качества ухудшаются, рекомендуются преимущественно упражнения в беге на выносливость. Занятия легкой атлетикой, проводимые круглый год на свежем воздухе, исключительно благотворно влияют на организм: *нервную систему, сердце, легкие, кровь*. Это позволяет рекомендовать занятия легкой атлетикой даже лицам, имеющим некоторые отклонения в своем здоровье.



Лыжный спорт

- **Лыжный спорт** является одним из самых популярных и доступных видов физических упражнений. При ходьбе на лыжах в работу вовлекаются *большие группы мышц, активизируется дыхание, кровообращение*. Зимний пейзаж благотворно действует на нервную систему. Обучиться ходьбе на лыжах сравнительно несложно. Уже после того, как усвоены движения, можно постепенно увеличивать дозировку ходьбы, главным образом за счет расстояния. Возрастной диапазон для занятий лыжным спортом очень велик. Лыжи могут быть рекомендованы детям с 5–6-летнего возраста. Спортивные же занятия практикуются с 12 лет.



Плавание

- Гигиеническое значение **плавания** очень велико. Человек испытывает здесь целый комплекс воздействий:
- воздействует вода на кожу,
- воздушные процедуры,
- солнечные ванны.

Разница температуры при входе и выходе из воды закаливает организм, приучает его к правильной терморегуляции. Преодоление сопротивления воды активными движениями является *дыхательной гимнастикой*. Грудная клетка при этом становится выпуклой, что создает максимально благоприятные условия для работы легких. Работа сердца при плавании в связи с затруднением вдоха усилена больше, чем при других видах спорта. Поэтому во избежание отрицательного влияния на сердечно-сосудистую систему необходимо, прежде всего, *отработать правильное дыхание*, а уж потом переходить к скоростному плаванию. Детям можно заниматься плаванием с 6–7-летнего возраста. В 12 лет они могут заниматься спортивным плаванием и участвовать в соревнованиях.



Гребля

- **Гребля** – один из наиболее утомительных видов физической нагрузки. В работу вовлекаются все мышцы тела – *рук, ног, спины, брюшного пресса*. Поэтому занятия гребным спортом требуют хорошей предварительной общей физической подготовки. Людям с отклонениями в состоянии сердечнососудистой системы гребля, как вид спорта, не может быть рекомендована. Обучаться гребле можно с 10-летнего возраста, а заниматься гребным спортом – с 14 лет, причем очень постепенно увеличивая нагрузку и под руководством опытных педагогов. При гребле, как и плавании, важным оздоровительным элементом является естественная *дыхательная гимнастика*. Нельзя не отметить греблю, как наиболее *действенное средство укрепления мышц живота*. Несмотря на очень интенсивную нагрузку, при систематической тренировке и греблей можно заниматься до преклонных лет.



Велоспорт

- Велоспорт имеет некоторые особенности, заставляющие очень осторожно относиться к этому виду физической деятельности. Длительное согнутое положение велосипедиста, работа ног при неподвижном туловище создают не совсем благоприятные условия для кровообращения и дыхания. Поэтому велосипедист должен особенно помнить о необходимости разносторонней физической нагрузки: систематических занятиях общеразвивающей гимнастикой, бегом и так далее. Только в этом случае занятия велосипедным спортом принесут должный оздоровительный эффект. Используя велосипед для прогулок, нужно исключительно постепенно увеличивать расстояние, не доводя себя в первые недели до отчетливых признаков утомления. Езде на двухколесном велосипеде можно обучить детей 8–9-летнего возраста. В 11–12 лет можно разрешать им 30–40-минутные велосипедные прогулки, а в 13–14 лет – занятия велосипедным спортом.



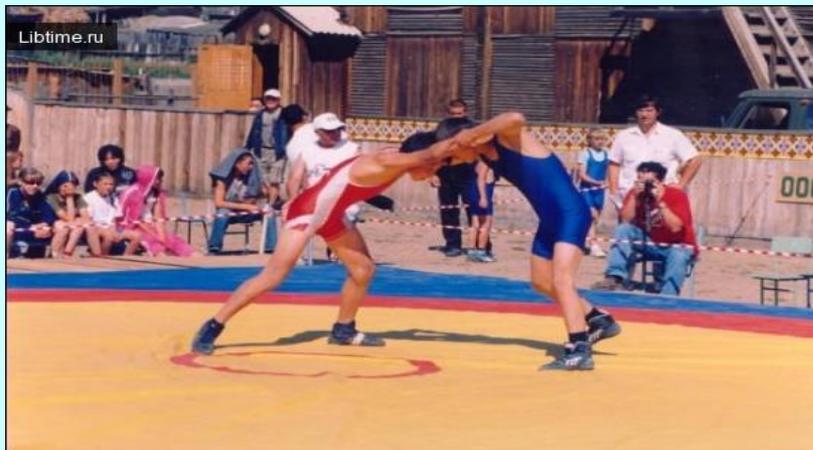
Гиревой спорт

-
- Поднятие тяжестей, или гиревой спорт, пользуется большой популярностью среди населения благодаря наглядному и быстрому эффекту от занятий им. Действительно, тяжелоатлетические упражнения со штангой, гирями прекрасно развивают мышцы тела, мускулатуру рук, туловища, груди. Однако воздействие на нервную систему, органы дыхания и кровообращение при одностороннем увлечении поднятием тяжестей может оказаться отрицательным, так как сопряжено с задержкой дыхания. Успех в этом виде спорта может быть достигнут лишь длительной общей физической подготовкой: гимнастическими упражнениями в сочетании с другими видами физических упражнений и спорта. И даже приступив к занятиям штангой, нужно систематически включать в тренировку бег, ходьбу на лыжах, катание на коньках и так далее. Этот вид спорта разрешается людям, не имеющим значительных отклонений в состоянии здоровья, начиная с 16-летнего возраста



Борьба

- **Борьба** – один из древнейших видов спорта. Различают много видов национальной борьбы. Наибольшим распространением пользуется классическая или греко-римская борьба, вольная борьба. Упражнения в сопротивлении хорошо развивают *мышцы и интенсивно воздействуют на внутренние органы*. Однако односторонняя тренировка в борьбе, насыщенной элементами напряжения может так же, как и поднятие тяжестей, повлечь за собой перенапряжение *нервной и сердечно-сосудистой систем*. Здесь требуется *тщательная подготовительная работа и сочетание с другими видами физической тренировки легкоатлетического типа* (бег, прогулки лыжные и пешие). Заниматься борьбой можно с 14-летнего возраста, но первые 2–3 года занятия должны носить подготовительный характер общеразвивающих упражнений и изучения технических и тактических приемов. В среднем и пожилом возрасте можно лишь продолжать занятия борьбой, начатые в молодости.



Бокс

- **Бокс** относится к так называемым *скоростно-силовым видам спорта*. Сочетание попеременного движения рук, туловища с работой ног способствует хорошему *развитию мускулатуры*. В процессе подготовки к борьбе на ринге боксеры обязательно используют легкоатлетические упражнения – *бег, метание, прыжки, общеразвивающую гимнастику*. Сам боксерский поединок изобилует различными ситуационными моментами, воспитывающими *быстроту реакции, ловкость, решительность, выносливость* и другие морально-волевые качества. При правильном руководстве тренировкой занятия боксом не вызывают отрицательных изменений в состоянии здоровья и прекрасно укрепляют организм. Занятия в секции бокса разрешаются с 13 лет. Из краткого обзора оздоровительной ценности основных видов спорта видно, что все они по-своему хороши и результат занятий ими, главным образом, зависит от правильной организации тренировочного процесса в соответствии возрасту, состоянию здоровья, физической подготовленности и от регулярности занятий. Только систематические занятия спортом дают стойкий *оздоровительный эффект, обеспечивают спортивный успех, значительно продлевают работоспособность*.

