

Характеристика вида спорта, отличительные особенности от других видов спорта

Пример №1

Лёгкая атлетика – один из самых массовых видов спорта, способствующий физическому развитию человека, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метания). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку.

Лёгкая атлетика как вид спорта объединяет более 120 видов, которые представлены в Общероссийской классификации и делятся на: мужские и женские, по возрастным группам, по местам проведения соревнований. По преимущественному проявлению определённых двигательных умений, навыков, целей действия они делятся на: ходьбу и бег, где решаются задачи преодоления дистанций с максимальной скоростью; прыжки, в которых спортсмены стремятся преодолеть максимальное расстояние в полёте; метания, где спортсменам необходимо послать снаряд на максимальное расстояние. Комплексным видом спорта, включающим в себя соревнования в беге, прыжках и метаниях, являются многоборья.

Руководящий орган – Международная ассоциация легкоатлетических федераций (ИААФ), создана в 1912 году и объединяет 212 национальных федераций. ИААФ даёт следующее определение термину «лёгкая атлетика»: «соревнования на стадионе, бег по шоссе, спортивная ходьба, кросс и бег по горам (горный бег)».

Соревнования по легкой атлетике проводились на протяжении всего существования человечества. Изначально люди были заинтересованы исключительно в воспитании воинов, способных приносить победы в боях. Военный интерес к воспитанию физически развитых мужчин постепенно стал перерождаться в спортивные игры, основными состязаниями в которых были на выносливость и силу. С этого момента и началось зарождение легкой атлетики.

Программа соревнований Олимпийских игр и чемпионатов мира по лёгкой атлетике включает в себя 24 вида спорта для мужчин и 23 для женщин (табл.1). На чемпионатах мира в закрытых помещениях как мужчины, так и женщины соревнуются в 13 видах: бег на 60м, 400м, 800м, 1500м, 3000м, 60м с барьерами, эстафета 4×400м, прыжки в высоту, в длину, с шестом, тройной прыжок, толкание ядра, многоборье. В соревнованиях женщин и юных спортсменов приняты: в беге уменьшенные высота препятствий, расстояние между барьерами – на 100 и 110м, в метаниях – вес снарядов.

Дисциплины легкой атлетики можно подразделить на пять разделов. Каждый из них подразделяется на разновидности:

Таблица 1

Перечень видов легкой атлетики в программе крупнейших международных соревнований

Виды легкой атлетики	Мужчины	Женщины
Ходьба	20 км, 50 км	20 км
Бег	100 м, 200 м, 400 м, 800 м, 1500 м, 5 000 м, 10 000 м, 42 км 195 м, 110 м с барьерами, 400 м с барьерами, 3 000 м с препятствиями, эстафета 4х 100 м, эстафета 4х400 м	100 м, 200 м, 400 м, 800 м, 1500 м, 5000 м, 10000м, 42 км 195 м, 100 м с барьерами, 400 м с барьерами, 3 000 м с препятствиями, эстафета 4х100 м, эстафета. 4 х400 м
Прыжки	прыжок в длину, прыжок в высоту, прыжок с шестом, тройной прыжок	прыжок в длину, прыжок в высоту, прыжок с шестом, тройной прыжок
Метания	толкание ядра, метание диска,	толкание ядра, метание диска,

	метание копья, метание молота	метание копья, метание молота
Многоборье	Десятиборье: бег 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег 400 м, бег 110 м с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья, бег 1500 м	Семиборье: бег 100 м с барьерами, толкание ядра, прыжок в высоту, бег 200 м, прыжок в длину, метание копья, бег 800 м

Бег занимает центральное место в легкой атлетике. Это обусловлено разнообразием форм спортивного бега и тем, что бег входит составной частью в другие виды легкоатлетических упражнений. Бег как средство тренировки универсален, так как, изменяя длину дистанции или скорость бега, можно легко дозировать нагрузку, влиять на развитие скорости, скоростной и специальной выносливости, развивать общую выносливость. Бег является прекрасным и доступным средством оздоровления населения.

Спортивная ходьба – это циклическое движение умеренной интенсивности, при котором спортсмен должен постоянно осуществлять контакт с землей и при этом вынесенная вперед нога должна быть полностью выпрямлена с момента касания земли и до момента вертикали.

Прыжки – это ациклические упражнения скоростно-силового характера. Результаты в прыжках измеряются в метрах и сантиметрах. Занятия прыжками способствуют развитию умения мгновенно концентрировать свои усилия, ориентироваться в пространстве, развивают силу. Ловкость, быстроту, прыгучесть, смелость, трудолюбие и другие качества, жизненно необходимые человеку.

Метания – это ациклические упражнения скоростно-силового характера. Все метания в легкой атлетике выполняются на дальность. Во время метаний происходит энергичная и согласованная работа мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук, при этом движения метателя производятся максимально быстро. Занятия метанием способствуют развитию таких качеств. Как сила и быстрота, координация движений, воспитывает трудолюбие и силу воли.

Пример №2.

Футбол – это командно-игровой вид спорта, главной целью которого является забить в ворота противника мяч (забить гол). Матч (отдельная футбольная игра) состоит из двух таймов по 45 минут, между таймами перерыв 15 минут, после перерыва команды меняются воротами. Главная цель игры, забить как можно больше мячей в ворота противника и при этом не допустить, чтобы гол забили своей команде. В настоящее время футбол является одним из самых популярным и массовых видов спорта в мире.

Футбол предъявляет различные требования к мастерству игроков. Это связано с различием их функций в команде и специфическими задачами, которые приходится решать в игре тому или иному игроку. В первую очередь, от футболиста требуется:

- умение выполнять разнообразные и разноплановые движения и приспосабливаться к различным условиям (к примеру, контролировать скорость бега);
- мгновенная реакция;
- коммуникабельность (социальный аспект);
- способность быстро принимать решения.

Футбол – игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом:

- совершенствуется функциональная деятельность организма;
- обеспечивается правильное физическое развитие;
- развиваются координационные и кондиционные качества и двигательные умения;

- формируются такие положительные черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность, чувство ответственности.

Проведение тренировочных занятий является обязательным условием чёткой организации спортивно-тренировочного процесса любой команды. При организации тренировок наиболее благоприятным вариантом является наибольшее соответствие условий занятий правилам и нормам ФИФА, поэтому при подготовке тренировочной базы необходимо следить за этим соответствием. Любая тренировка состоит из теоретической (тактической), технической и «силовой» частей и для каждой из них необходимы соответствующие условия. К ним можно отнести: инвентарь, экипировку, поле, различные тренажеры, восстановительный комплекс.

Футбол, как и любая другая игра, не терпит бессистемности. Выбор тактических действий в футболе напрямую зависит от предпочитаемой тренером стратегии -оборонительной или наступательной.

Одним из основополагающих факторов подготовки футболистов является изучение и совершенствование технической подготовки. Техника в футболе – это, прежде всего, разнообразные приёмы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях. Она включает передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча. Техническое мастерство футболистов характеризуется количеством приёмов, которые они используют на поле, степенью их разносторонности и эффективностью выполнения. По этим критериям оценивается уровень технического мастерства. Чем он выше, тем лучше условия для обучения тактике. Игра теряет свою привлекательность для зрителей, и становится скучным зрелищем, если на поле выходят футболисты с проблемами в технике и тактике. Поэтому начинают обучение техническим приёмам с раннего детства, а затем совершенствуют технику их выполнения до тех пор, пока играют в футбол.

Обучение техническим приёмам необходимо начинать в простых упражнениях, но обязательно дополнять их игрой в футбол.

Упор на «технику» позволяет игрокам во время матча в меньшей степени акцентировать внимание на мяче, его обработке и сохранении, что предоставляет больше времени на разработку комбинаций, оценку ситуации на поле, определение стратегии игры.

Для развития необходимых скоростных и силовых качеств у футболистов необходимо использовать не отдельно взятые упражнения или методы, а целый взаимосвязанный комплекс занятий, обеспечивающие постепенное наращивание физических кондиций и сохранение оптимальной формы в течение максимально долгого времени. Для этого существуют специально разработанные врачами и тренерами команд планы развития физической готовности игроков.

Пример № 3

Настольный теннис – один из самых массовых и популярных видов спорта в мире, как по числу занимающихся, так и по числу стран, где он развивается. Международная федерация этого вида насчитывает более 200 стран и входит в тройку ведущих мировых федераций по этому показателю. Настольный теннис прекрасный, увлекательный вид спорта. Он развивает волю, реакцию, выносливость, умение мыслить.

Данный вид спорта является малозатратным. Недорогой инвентарь и экипировка, небольшой размер площадки для игры позволяют играть в настольный теннис в оздоровительных лагерях, домах отдыха, в школах, парках, во дворах и привлекать большое число занимающихся.

Настольный теннис – вид спорта, индивидуальная спортивная игра, в процессе которой соревнуются два спортсмена или две пары спортсменов на специальном столе, высота которого 76 см, ширина – 152,5 см, длина – 274 см, разделенном сеткой высотой 15,25 см, спортсмены стремятся направить мяч на сторону соперника так, чтобы он приземлился на половине стола противника, при этом придавая мячу такое вращение, при приеме которого, соперник допустил бы ошибку. Партия ведется до 11 очков, встреча состоит из нечетного количества партий. Важнейшими качествами для спортсменов в настольном теннисе являются реакция, координация, чувство мяча. Настольный теннис – это один из самых технически сложных видов спорта, требующий высокой координации. Этот вид спорта включен в мировую систему спортивных соревнований, в том числе программу Олимпийских игр.

Большое количество соревновательных технико-тактических действий, их сочетаний и многообразных проявлений в процессе соревновательной деятельности соперничающих игроков представляет собой захватывающее зрелище, а также делает настольный теннис средством физического воспитания людей в широком возрастном диапазоне от дошкольного до пенсионного возраста. Соревнования по настольному теннису проводятся в пределах установленных правил посредством присущих только настольному теннису соревновательных действий – приемов игры (техники). При этом обязательным является наличие соперника.

Целью каждого соревновательного элемента является доставка мяча в определенное место стола с определенным вращением, которое должно представлять для соперника трудность в приеме и контратаке.

В индивидуальных спортивных играх (теннис, настольный теннис, бадминтон и др.) спортивный результат полностью зависит от каждого противодействующего спортсмена (игрока), не смотря на это воспитание коллективизма, способности жертвовать собственными интересами, желание видеть и понимать коллективные интересы является одной из неотъемлемых частей процесса подготовки спортсмена в настольном теннисе.

Сложный характер соревновательной игровой деятельности в настольном теннисе создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, в условиях ограниченного времени. Важным фактором является наличие у спортсмена широкого арсенала технико-тактических средств, который бы давал возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффективность действий по достижению результата в условиях конфликтных ситуаций.

Важная особенность спортивных игр состоит в большом количестве соревновательных действий - приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности навыков и т.д. В настольном теннисе нет понятия «потеря подачи», то есть любая ошибка влечет за собой проигрыш очка.

Основным критерием эффективности соревновательной деятельности в спортивных играх служит победа над соперником, количество побед определяет место в турнирной таблице всех участников - спортивный результат. В многолетней спортивной практике сложилось так, что спортивный результат - занятое место в соревнованиях - стал критерием оценки уровня спортивного мастерства спортсмена. Как показывает статистика, такой критерий в игровых видах спорта в полной мере не отражает уровня мастерства спортсмена из-за отсутствия объективных показателей в количественном выражении; при одинаково высоком уровне мастерства всех участвующих в соревновании различное положение их в турнирной таблице (первое и последнее место) неизбежно. Теоретически и при заведомо слабых спортсменах будет выявлен чемпион страны, соответственно даже слабые игроки при выполнении требований по выполнению разрядных норм получают право на присвоение высокого спортивного звания. Необходимо установление объективных (количественно выраженных) показателей, на основании которых можно было бы успешно планировать процесс спортивной подготовки и осуществлять контроль за ним.

В число объективных показателей в спортивных играх входят: элементный набор приёмов игры (аспект техники); способность быстро и правильно оценивать ситуацию; выбирать и эффективно применять оптимальное для конкретной игровой ситуации атакующее или защитное действие (аспект техники); специальные качества и способности, от которых зависит эффективность непосредственного выполнения действия (требования к временным, пространственным и силовым параметрам исполнения); энергетический режим работы спортсмена; чувственно-двигательный контроль. Очень важно всё это выразить в количественных величинах. Наличие таких сведений служит основой для определения содержания подготовки спортсменов и управления этим процессом, разработки модельных характеристик, программ, планов, нормативов и др.

Соответственно во время игры в настольный теннис создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств и других качеств и свойств личности.