Лекция №1

СТАНОВЛЕНИЕ, СТРУКТУРА И ПРЕДМЕТ ТЕОРИИ СПОРТА

ПЛАН

1. Содержание и структура теории спорта.

2. Основные понятия теории спорта.

3. Классификация видов спорта.

4. Соревнования, как основа специфики спорта. Смысл и тенденции роста спортивных достижений.

1. Содержание и структура теории спорта

Современная наука о спорте — закономерный результат многолетней аналитической познавательной деятельности в области спортивного движения, спортивной подготовки, спортивной тренировки и спортивных соревнований.

Анализ содержания и структуры теории спорта как науки и учебной дисциплины свидетельствует о том, что теория спорта по своему содержанию представляет общую концепцию развития спорта. По своему назначению — это общий метод познания явлений спорта и спортивной деятельности, применимый ко всем ее составляющим и различным видам спорта; по своим функциям — практическое руководство к действию для спортсменов, тренеров и других специалистов в области спорта; по своей структуре — система понятий, принципов, закономерностей и функций спорта.

Теория — высшая форма научного знания, дающая целостное представление о принципах и закономерностях, понятиях и функциях, методах и правилах, константах и интерпретациях определенной области знаний. Истинность теории спорта определяется практикой спортивной деятельности, ибо теория и практика связаны неразрывно.

Объектом теории спорта является спорт как социальное явление и сфера человеческой деятельности, представляющая собой систему организации и проведения соревнований, учебно-тренировочных занятий и имеющая целью, наряду с укреплением здоровья и общим физическим развитием человека, достижение высоких спортивных результатов и побед в состязаниях.

Целью теории спорта как науки является познание, описание, объяснение и предсказание объективных закономерностей, процессов и явлений спортивной деятельности, составляющих предмет ее изучения и включающих социальные, организационные, методические, педагогические, биологические и другие аспекты, с учетом тесной взаимосвязи спорта со сферой информации и другими смежными областями.

Предметом учебной дисциплины «Теория спорта» являются знания по различным аспектам спорта как многофункционального общественного явления, системы соревнований и связанной с ней системы подготовки в объеме, определенном учебной программой для институтов физической культуры.

спорт соревнование достижение

2. Основные понятия теории спорта

Теория спорта как система знаний выражается, прежде всего, в системе основных понятий (категорий) — совокупности взаимосвязанных высказываний, отражающих закономерности развития и функционирования спорта. Понятия — это не только отражение определенных объектов языковыми средствами, но и в тоже время существенные составные части определенной теории.

В теории спорта выделяются три группы основных понятий (категорий):

- исходные,

- функциональные и

- итоговые.

В свою очередь, в каждой из групп следует выделять базовые понятия и вытекающие из них производные понятия.

В группе исходных понятий в качестве базовых следует выделять спорт и спортивные соревнования. Это категории наибольшей общности, которым подчинены и из которых выводятся все остальные понятия.

Спорт (от англ. sport, сокр. от первонач. disport — игра, развлечение) - воспитательная, игровая, соревновательная деятельность, основанная на применении физических упражнений, имеющая социально значимые результаты.

Понятие спорт рассматривается в узком и широком смыслах

Спорт (в широком понимании) представляет собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности.

Спорт (в узком понимании) - собственно соревновательная деятельность, специфической формой которой является система соревнований.

Отличительной особенностью спорта является наличие соревновательной деятельности и специфической к ней подготовки (спортивной), а основной целью занятий спортом — достижение возможно более высокого спортивного результата. Однако попутно достигаются и другие важные социальные цели — укрепление здоровья и физическое совершенствование людей, их идейное, умственное, нравственное, эстетическое воспитание и др.

Спортивное соревнование — способ демонстрации, сравнения и оценки спортивных достижений, регулирование своеобразной конкуренции в сфере спорта. Спортивное соревнование является важным фактором общения, средством формирования личности, познания возможностей человека, создания эталонных показателей. Оно осуществляется в виде спортивного зрелища. В то же время соревнование — средство стимулирования спортивной деятельности, метод отбора и подготовки спортсменов. Соревнование является особым типом деятельности, с акцентом на ее результат.

Система соревнований - специальная сфера выявления и унифицированного сравнения человеческих возможностей.

Категории спорт и спортивное соревнование внешне и внутренне противоречивы.

К производным категориям спорта относятся:

- массовый спорт,

- резервный (базовый) спорт и

- спорт высших достижений (большой спорт),

- также любительский,

- профессиональный спорт.

Категория спортивные соревнования конкретизируется в таких понятиях, как региональные (городские, областные, республиканские и др.), всесоюзные (чемпионаты, спартакиады и др.), международные (олимпийские игры, всемирные универсиады, чемпионаты Европы, мира и др.) соревнования.

Эти производные понятия играют служебную роль. С ними связаны также понятия спортивного движения и спортивной деятельности.

Спортивное движение — специфическая форма социального движения, исторически обусловленный процесс создания, развития, сохранения, обмена и потребления ценностей спорта, один из способов формирования личности.

Спортивная деятельность — высшая форма развития двигательной деятельности как многостороннего процесса активной человеческой деятельности, развивающей и совершенствующей физическую и психическую организацию человека в соответствии с целями и потребностями общества. Спортивная деятельность подразделяется на собственно спортивную деятельность (активное личное участие спортсмена в спортивной подготовке и соревнованиях) и деятельность организационно-педагогическую (т. е. работа в спорте руководителей, организаторов, тренеров, научных работников, судей, информаторов, представителей прессы, телевидения, радио, кино).

В группе функциональных понятий базовыми будут понятия спортивная подготовка и спортивная тренировка.

Спортивная подготовка — многофакторный процесс, предполагающий создание необходимых условий для сочетания занятий спортом с работой, учебой и отдыхом. Этот процесс охватывает: тренировку спортсменов, подготовку к соревнованиям и участие в них, организацию тренировочного процесса и соревнований, научно-методическое и материально-техническое обеспечение тренировки и соревнований.

Производными спортивной подготовки являются система спортивной подготовки и школа спорта.

Система спортивной подготовки — совокупность знаний, средств, методов, организационных форм и условий, обеспечивающих наилучшую степень готовности спортсмена к спортивным достижениям, а также сама практическая деятельность по подготовке спортсменов.

Школа спорта — единая система подготовки спортсменов, основанная, на существовании творческого направления (доктрины), развиваемого группой специалистов. Она является результатом творческого поиска, длительного практического опыта.

Спортивная тренировка – это основная форма подготовки спортсмена, которая представляет собой специализированный педагогический процесс, построенный на системе упражнений и направленный на управление спортивным совершенствованием спортсмена, обусловливающий его готовность к достижению высших результатов.

В результате тренировки в организме спортсмена происходят разнообразные морфологические и функциональные изменения, которые и определяют состояние тренированности спортсмена.

Тренированность, которую принято связывать преимущественно с адаптационными перестройками биологического характера в организме спортсмена, определяющими уровень возможностей различных функциональных систем организма, следует отличать от подготовленности — понятия более широкого, отражающего весь комплекс способностей организма спортсмена к проявлению максимальных возможностей в соревновательной деятельности.

Состояние готовности к достижению, обеспечивающее наивысшие проявления тренированности и подготовленности, возможные на данном этапе спортивного совершенствования, обозначается как состояние спортивной формы.

Тренированность спортсмена обычно подразделяют на общую и специальную.

Общая тренированность изменяется под воздействием неспецифических упражнений, укрепляющих здоровье, улучшающих физические качества и повышающих функциональные возможности органов и систем организма применительно к различным видам мышечной деятельности.

Специальная тренированность является следствием совершенствования конкретного вида мышечной деятельности, избранного в качестве предмета спортивной специализации.

Система спортивной тренировки — это совокупность знаний, принципов, методов и спортивных достижений, а также сама практическая деятельность по организации и управлению тренировочным процессом. Структурными единицами этого понятия являются система спортивной тренировки в отдельных видах спорта, в группах родственных видов спорта.

Спортивное достижение — это показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конкретных результатах.

Спортивный результат — количественный или качественный уровень показателей в спорте.

Спортивная квалификация — устойчивая характеристика спортсмена, обобщающая итоги выступлений на спортивных соревнованиях за определенный отрезок времени. В нашей стране и ряде других стран, имеющих спортивную классификацию, спортсмены в зависимости от уровня их достижений квалифицируются по спортивным разрядам.

В практике спорта широко распространены понятия «спортивная деятельность» и «соревновательная деятельность». Зачастую их употребляют как синонимы, однако содержание и смысловое значение каждого из них значительно отличаются друг от друга.

Спортивная деятельность - упорядоченная организация деятельности по обеспечению максимального оздоровления и совершенствования человека в сфере спорта.

Соревновательная деятельность по отношению к официальным соревнованиям выступает в своем абсолютном значении как собственно соревновательная деятельность. И в этом плане это есть специфическая двигательная активность человека, осуществляемая, как правило, в условиях официальных соревнований на пределе психических и физических сил человека. Конечная цель соревновательной деятельности - установление общественно значимых и личных результатов.

3. Классификация видов спорта

В спорте существуют разнообразные классификации его видов.

В зависимости от особенностей тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов они делятся на следующие группы.

Первая группа — атлетические виды спорта, связанные с предельно активной деятельностью спортсмена,— легкая и тяжелая атлетика, плавание, гребля, гимнастика, спортивные игры, спортивные единоборства и др.

Вторая группа — виды спорта, в которых двигательная деятельность спортсмена направлена на управление средствами передвижения — автомобилем, самолетом, мотоциклом, яхтой.

Третья группа — виды спорта с использованием специального спортивного оружия (винтовки, лука и Др.).

Четвертая группа — виды спорта, основанные на сопоставлении результатов конструкторской деятельности (авиа- и судомоделирование и др.).

Пятая группа — виды спорта, связанные с передвижением но местности (туризм, альпинизм и др.).

Шестая группа — виды спорта, где деятельность спортсмена носит характер абстрактно-композиционного мышления (шахматы, шашки и др.).

В зависимости от содержание программ летних и зимних олимпийских игр, принято делить по иному принципу.

К первой группе относятся циклические виды (плавание, гребля, беговые дисциплины легкой атлетики, велосипедный спорт, лыжные гонки и др.);

ко второй - скоростно-силовые виды (прыжки, метания, тяжелая атлетика);

к третьей - виды, преимущественно связанные со сложно-координационной деятельностью (спортивная и художественная -гимнастика, фигурное катание, прыжки в воду и др.);

к четвертой - спортивные единоборства (фехтование, борьба и др.);

к пятой - спортивные игры (баскетбол, волейбол, гандбол, хоккей, водное поло и др.);

к шестой - двоеборье, многоборье (лыжное двоеборье, легкоатлетическое десятиборье, современное пятиборье и др.).

4. Соревнования, как основа специфики спорта. Смысл и тенденции роста спортивных достижений

Собственно соревновательная деятельность спортсменов осуществляется в соревнованиях.

Соревнования — важный фактор познания человеческих возможностей и формирования этических взаимоотношений, а также форма общения между людьми или группами людей.

Соревнования определяются как специальная сфера, в которой осуществляется деятельность спортсмена, позволяющая объективно сравнивать определенные его способности и обеспечить их максимальные проявления

Цель спортивных соревнований — выявление сильнейших спортсменов и команд, совершенствование спортивного мастерства в целом, пропаганда физической культуры и спорта, объективная оценка деятельности спортивных организаций, тренеров, спортсменов, судей.

Спорт как специфическая форма культуры и одна из сторон культурной деятельности имеет выраженное соревновательное начало, содействующее развитию и проявлению физических и психических качеств человека. Соревнование - социальный феномен, без которого не мыслится существование спорта. Поэтому сам спорт можно частично рассматривать как деятельность для обеспечения функционирования и развития соревнований.

Спортивные соревнования как явление социальной жизни подчиняются основным принципам, действующим в любой соревновательной деятельности (труде, учебе и др.): гласность, сравнимость результатов и возможность практического повторения опыта. Гласность обеспечивается разносторонней информацией, присутствием зрителей. Это создает условия для общественного контроля за поведением соревнующихся, служит одной из форм обмена опытом. Сравнимость результатов обеспечивается действием правил соревнований, объективными способами регистрации спортивных достижений, равенством условий для всех соревнующихся. Возможность повторения опыта в соревнованиях определяется их периодичностью, традиционностью, стабильностью календаря, правилами отбора и допуска к состязаниям. Этот принцип имеет значение не только для роста и стабилизации на высоком уровне спортивного мастерства, но и активизирует всю соревновательную деятельность.

Спортивные соревнования как явление общественной жизни связаны с осознанием спортсменами общественного значения своей деятельности. Это выражается в чувстве ответственности перед коллективом или другой более крупной общностью людей, включая ответственность перед страной, народом. Спортивное соревнование является средством достижения и формой проявления физического совершенства личности.

Спортивные достижения и тенденции их развития

Спортивное достижение, как правило, характеризуется победой над соперником, оцениваемой в баллах, голах, очках; демонстрацией результатов, выраженных в показателях времени, расстояния, массы, точности поражения цели, более качественным выполнением сложных двигательных комбинаций с оценкой их композиции и т.д.

Спорт немыслим без стремления к высшим (абсолютным) достижениям, которые являются как бы эталоном оценки резервных возможностей, как отдельного человека, так и сообщества людей в целом. Однако особенности спорта и его показателей в виде спортивных достижений заключаются в том, что если сегодня абсолютные достижения под силу узкой группе выдающихся спортсменов, то через несколько лет они становятся достоянием все более и более широкой массы занимающихся.

Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений в спорте.

Спортивные достижения определяются тремя группами факторов: индивидуальными факторами (первая группа), научно-техническим прогрессом (вторая группа) и социально-экономическими факторами (третья группа). Рассмотрим эти факторы более подробно.

Индивидуальная одаренность спортсмена. Современная наука различает задатки, одаренность и способности человека. Занятия любым видом спорта требуют от человека проявления определенных способностей, которые выражаются индивидуальными особенностями личности, являющимися условием успешного выполнения одного или нескольких видов деятельности. Необходимо отметить, что способности не сводятся к знаниям, умениям и навыкам, а обнаруживаются в быстроте, глубине и прочности овладения способами и приемами определенной деятельности.

Врожденно обусловленным компонентом способностей является одаренность. Она обеспечивает человеку возможность успешного выполнения соответствующей ей деятельности. По отношению к спорту можно говорить о физических и психических качествах и свойствах личности, обеспечивающих успешность осуществления определенной соревновательной деятельности. Одаренность постепенно становится главным критерием при переходе занимающихся в спортивных школах из одной группы в другую, из одной сборной команды в другую, более высокого ранга.

В основе развития определенных способностей к видам спорта лежат и определенные задатки, под которыми понимаются врожденные анатомо-физиологические и психические особенности. Однако высший уровень различных способностей человека всегда является результатом его развития в процессе рационально построенной деятельности, а в спорте — системы подготовки. Сами по себе задатки человека могут только содействовать развитию способностей. А для этого необходимы направленное воспитание, развитие и обучение. Таким образом, задатки человека в сочетании с одаренностью при оптимальном педагогическом воздействии, а в отдельных случаях при использовании накопленного предыдущими поколениями опыта дают возможность развить определенные способности.

При оценке спортивных способностей тренер сталкивается с тремя ключевыми моментами:

- составом способностей к определенному виду спорта;

- объективной и более ранней оценкой у каждого человека этих способностей с целью прогнозирования особенностей хода его дальнейшего совершенствования;

- какими путями добиться формирования этих способностей, если они недостаточно развиты, или чем их компенсировать в случае их низкого уровня.

Степень подготовленности к спортивному достижению. Решающее значение, определяющее достижение высоких результатов, имеет целенаправленная подготовка спортсмена. Направленно воздействуя на природные задатки, тренер добивается необходимого развития способностей спортсмена, обеспечивающих прогресс в избранном виде спорта. При этом главным условием является большая самоотдача спортсмена, выраженная в целеустремленной тренировке и достижении главной и промежуточных (этапных) целей. Одним из обязательных условий при этом являются значительные затраты усилий спортсмена на самосовершенствование. Ни один из самых одаренных спортсменов не сможет достичь высоких результатов без упорного труда.

В этой связи спортивные достижения — это «показатель размера полезных затрат усилий спортсмена на самосовершенствование, показатель его успехов на этом пути» (Л.П.Матвеев, 1977).

В настоящее время тренировочные нагрузки и общие затраты времени в процессе подготовки спортсменов достигают значительных величин. Достаточно сказать, что в различных видах спорта общий объем времени, отводимого на тренировку и соревнования, колеблется в пределах от 800 до 1500 ч в год. В определенных спортивных дисциплинах практикуются трех- и четырехразовые тренировочные занятия в день.

Все это предъявляет высокие требования к психическим качествам и свойствам личности спортсмена. Только высокомотивированный на достижения спортсмен может выдержать такие нагрузки при высокой самоотдаче и требовательности к себе.

Таким образом, степень подготовленности спортсмена зависит от использования им эффективных тренировочных и соревновательных систем, а также от сознания важности общественной и личной спортивной деятельности и мотивов, формирующих цель этой деятельности, что обеспечивает прогресс спортивных достижений.

Эффективность системы подготовки спортсмена определяется следующими факторами: современной методикой тренировки; рациональной системой соревнований; использованием прогрессивной техники и тактики; материально-техническим обеспечением; научно-методическим, медико-биологическим и информационным обеспечением спортсменов, тренеров, врачей и др.

Первое место в этой группе факторов занимают научно-методические основы системы спортивной подготовки. Только на основе современных научных данных, переработанных в методические разработки и рекомендации и нашедших свое место в структуре спортивной тренировки, можно говорить об эффективности подготовки спортсмена.

Значительную роль в тренировочном процессе играют средства и методы восстановления спортсменов после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, а также приемы повышения их спортивной работоспособности.

На эффективность системы подготовки спортсмена влияют разработка и применение высококачественного инвентаря, оборудования, обуви, одежды, защитных приспособлений, тренажеров (механических, электромеханических, электронных) различной конструкции и назначения.

Важным моментом в вопросах повышения эффективности системы подготовки спортсменов является совершенствование их тактической и технической подготовки. Во многих видах спорта тактическая и техническая подготовки являются доминирующими сторонами мастерства, определяющими успех всей системы. От своевременных разработок новых элементов и комбинаций, тактических приемов в конечном счете зависит уровень спортивных достижений.

Размах спортивного движения и обеспечение его кадрами. Эффективность функционирования спорта в любой стране зависит от такого фактора, как размах спортивного движения. Социолого-статистический анализ показывает: чем больше людей включено в занятия спортом, тем большее количество спортсменов выходит в большой спорт, а это, в свою очередь, повышает конкурентность среди них и отражается на спортивных результатах.

Увеличение массовости занятий спортом связано с социальными условиями жизни общества и с подготовкой необходимых специалистов: тренеров, инструкторов, преподавателей, врачей, работников спортивных сооружений и др. Квалификация этих специалистов во многом способствует повышению спортивных достижений в обшей массе занимающихся, а также и у высококвалифицированных и выдающихся спортсменов.

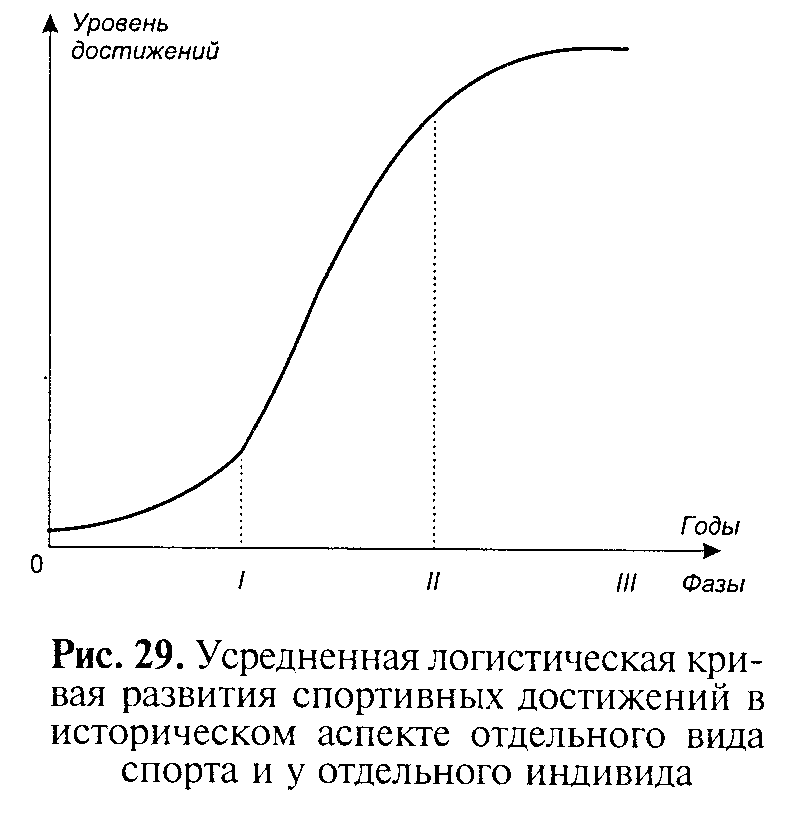
Социальные условия развития спортивного движения и его экономическое обеспечение. Уровень спортивных достижений той или иной страны во многом зависит от условий материальной жизни общества, которые играют главенствующую роль в определении общей жизнедеятельности человека. Совокупный уровень достижений во многих видах спорта, культивируемых в различных странах, взаимосвязан с показателями материального благосостояния народа, а также с показателями средней продолжительности жизни, общей численности и грамотности человека (А. М. Максименко, 1969). В то же время развивающиеся страны с невысоким экономическим потенциалом могут с успехом развивать два-три вида спорта, отражающие этнические и географические особенности населения и его традиции. Примером этого могут служить бегуны Эфиопии и Кении, боксеры Латинской Америки, футболисты африканских стран и др. Однако развитие многих популярных и массовых видов спорта в комплексе не под силу этим странам в связи с экономическими условиями жизни общества.

В заключение следует отметить, что спортивные достижения отражают успехи человека в совершенствовании своих способностей и являются одним из показателей развития спорта, физической культуры и культуры общества в целом.

Тенденции развития спортивных достижений.

Современный спорт характеризуется постоянным ростом спортивных достижений. При этом в каждом отдельном виде спорта или отдельной дисциплине на протяжении всей истории их развития наблюдается неравномерная динамика достижений. На одних этапах она связана со скачком результатов, на других — с временным плато (стабилизацией), на третьих — с постепенным и непрерывным ростом. Это связано с целым рядом факторов: внедрением новых средств и методов тренировки; экономическими стимулами системы соревнований; совершенствованием спортивного инвентаря и оборудования, одежды, обуви; использованием новых приемов повышения работоспособности спортсмена (психологической и физиологической направленности).

Динамика роста спортивных достижений в любом виде спорта выглядит в виде логистической кривой (рис. 29), впервые обоснованной польскими учеными Е.Скоровским и Я.Брогли.



Эта кривая состоит из трех фаз, каждая из которых имеет свои особенности и в определенной мере отражает историю становления вида спорта и индивидуальный рост мастерства спортсмена. Продолжительность этих фаз в разных спортивных дисциплинах различна.

Первая фаза этой кривой связана с зарождением вида спорта, разработкой правил и регламента проведения соревнований, четким определением предмета соперничества спортсменов или команд, созданием специфической для данного вида спорта методики тренировки и техники выполнения упражнений. В этой фазе спортивные достижения имеют тенденцию к незначительному повышению.

В индивидуальном развитии спортсмена эта фаза связана с началом занятий определенным видом спорта, овладения основами техники, тактики, физической подготовленности.

Вторая фаза логистической кривой отражает непрерывный и достаточно бурный рост спортивных достижений, связанный с повышением количественных и качественных параметров тренировочных нагрузок, совершенствованием технической, тактической и психической подготовленности спортсменов, использованием более качественного инвентаря и оборудования при достаточно устоявшихся правилах и регламентах соревновательной деятельности.

Другими словами, чем больше начинают трудиться спортсмены и чем выше качество этой деятельности, тем сильнее наблюдается рост спортивных достижений. В индивидуальном плане добавляется фактор биологического возраста, долговременной адаптации организма, приобретения человеком спортивного и жизненного опыта. Третья фаза логистической кривой связана с замедлением роста достижений как в определенной спортивной дисциплине, так и в индивидуальном развитии в целом. Хотя отдельные достижения научно-технического прогресса могут вызвать и кратковременную «вспышку» результатов. Такую же «вспышку» может дать и использование запрещенных препаратов (допинг).

Медленный рост спортивных достижений наблюдается на фоне значительных усилий как самого спортсмена, так и всех участников, обеспечивающих его подготовку. Общество в лиие спортивных федераций и клубов, спонсоров вкладывает большие средства в систему подготовки спортсменов, поэтому рост спортивных достижений обеспечивается уже не только совершенной и высокоэффективной системой тренировки, но и переориентацией системы соревнований, приобретающей все более и более коммерческие основы, а также большим удельным весом всех факторов, повышающих эффективность тренировочной и соревновательной деятельности (финансы, организация и управление, научно-методическое, медико-биологическое.