

Лекція 1

Вступ до курсу «Теорія спортивного тренування з основами методик»

План:

1. Теорія спортивного тренування з основами методик як наукова дисципліна.
2. Основні розділи курсу.
3. Міждисциплінарний зв'язок
4. Класифікація видів спорту

Спорт у нашій країні досліджується в рамках ряду наук (медицини, біології, педагогіки, фізичного виховання й ін.), починаючи з 20-х років минулого сторіччя, причому наука про фізичне виховання виконує роль зразка, що задає тон у пізнанні засобів, методів і закономірностей цієї соціальної практики.

Якщо простежити за еволюцією знань про спорт, неважко помітити, що найбільше фактологічески збагачені й розроблені серед них аж до недавнього часу концентрувалися переважно в рамках теорії спортивного тренування.

На поглибленні осмисленні її змісту, закономірностей і способів побудови зосередилися сили багатьох фахівців у нашій країні й в інших країнах, що лідирують у світовому спорті, оскільки історична практика спорту постійно переконувала, що приріст досягнень спортсменів при відносній рівності інших умов у вирішальній мері залежить від налагодженої системи спортивної підготовки, що здійснюється головним чином у формі спортивного тренування. Теоретики й методисти фізичного виховання також активно зосередилися на теорії й технології саме спортивного тренування (і внесли чималий вклад у розвиток цих питань), тому що спрямоване використання спорту у фізичному й інших видах виховання особистості зв'язується саме з раціонально й систематично організованим цілеспрямованим педагогічним процесом тренування.

Концентровані дослідження спортивного тренування обумовили прискорене дозрівання її теорії й сприяли з'ясуванню суті пов'язаних з нею явищ. Однак як би за границями її предмета перебувало чимало з того, що є невід'ємними, що складаються багатогранної реальності спорту, у тому числі, крім іншого, властиво змагальної діяльності спортсменів, без якої не було б самого спорту, і «поза тренувальні» компоненти спортивної підготовки. У міру розвитку спорту, зростання його соціальної значимості проникнення, що й розширюється, спортивних початків у різні сфери життєдіяльності суспільства й індивіда (у системи утвору-виховання й професійно-прикладної підготовки, у сфери окультуреної рекреації, оздоровчої реабілітації, культуротворчої діяльності і т.д.) актуалізувалася необхідність цілісного осмислення його властивостей, закономірностей функціонування, шляхів і умов подальшого розвитку.

Безпосереднє перетворення теорії спортивного тренування в «Загальну теорію спорту» як науково-освітню дисципліну, системно-інтегративне, що відображає весь спорт, в «загальному виді» відбулося до результату 70-х років. Провідну роль у цьому зіграли фахівці кафедри теорії й методики ФВ Гцоліфка (нині Російський державний університет фізичної культури) і Вниіфка (нині Всеросійський НІИФК). Особлива заслуга в розробці теоретичної конструкції даної дисципліни належить проф. Матвєєву Л.П. (в 1980 р. під його редакцією виходить навчальна програма для інститутів «Теорія спорту»), а також проф. Платонову В.Н., за редакцією якого в 1987 р. у фізкультурній освіті з'явився підручник для інститутів «Теорія спорту».

Найбільш великими розділами курсу є:

- I. Загальна концептуальна характеристика феномена спорту, інтегративне, що відображає структурно-функціональні властивості, об'єктивно властиві йому, його джерела, загальні закономірності функціонування й тенденції розвитку в суспільстві.
- II. Теорія властиво змагальної діяльності спортсмена й системи спортивних змагань.
- III. Теорія підготовки спортсмена як керований довгочасний процес, який розгортається у вигляді спортивного тренування й системного використання інших факторів збільшення й оптимізації досяжених можливостей спортсменів.

Природно, що за порівняно невеликий час із початку становлення загальної теорії спорту, вона сформувалася далеко не повною мірою (Матвєєв Л.П. (1998); Пилоян Р.А. (2004)). У той же час широта міждисциплінарних зв'язків теорії спорту багато в чому сприяла й сприяє прискореному дозріванню її концептуального змісту. У її опорних пунктах конструктивно використовуються базисні положення теорії антропогенезу, спрямованого регулювання розвитку індивіда, культурологічних, соціологічних, педагогічних, антропофізіологічних, психологічних і інших теорій (у тому числі комплексно людських, зокрема фізіолого-психологічних і психопедагогічних) загальні закономірності, що відображають зі своєї сторони ті, об'єктивного й суб'єктивного миру, які діють, зокрема, і в сфері спорту. Звідси зовсім не випливає, що теорія спорту - придатак суміжних і більш загальних дисциплін або що її специфічний зміст виводиться головним чином з них. У якості щодо самостійної дисципліни вона має своїм основним фактологічним джерелом пізнання самих реальностей спорту, ні до чого іншому, що не зводяться його специфічних властивостей і закономірностей, причому відображає їх і цілісно, і в конкретно-предметнім вираженні

Виникнення й стан сучасного спорту

Спорт виник на зорі нашої цивілізації. Елементарні форми спорту у вигляді змагальних вправ існували вже в первісному суспільстві.

У рабовласницькому суспільстві максимального розвитку спорт досяг в Стародавній Греції. Про це свідчать наступні факти.

1. Саме в Стародавній Греції виникли й одержали більшу популярність

спортивні змагання й спортивні ігри. Спортивних ігор тоді було багато - немейські, піфійські, істмійські, але самими популярними були Олімпійські ігри, які перетворилися в явище загальнокультурного масштабу. Уперше вони зібрали спортсменів і глядачів в VIII столітті до нашої ери - в 776 році й проіснували майже 1200 років - до 394 року нашої ери, коли римський імператор Феодосій заборонив їх, назвавши язичеськими.

2. Знайомство з елементами спорту в громадян Стародавньої Греції починалося із самого дитинства. У гімназіях і палестрах вони навчалися не тільки грамоті, поезії, музиці й малюванню, але й займалися фізичними вправами, брали участь у гімнастичних змаганнях. Змагальність - головний принцип громадському життю Стародавньої Греції. Для греків метою агонального (змагального) виховання було благо державного суспільства. Кожний афінянин повинен був настільки розвинути змаганням своє «Я», щоб він міг приносити суспільству найбільшу користь і найменша шкода. Ідеалом, до якого прагнула вся система виховання, була «калогатія» — з'єднання в одному особі моральної й фізичної досконалості.

3. У цей період починають розроблятися принципи й методи спортивної підготовки. Античні греки розуміли, що чому сутужніше умови тренування, тем сильніше, швидше й витриваліше стане спортсмен. Згідно історичним і археологічним даним уже тоді бігуни тренувалися на доріжках, покритих товстим шаром піску. Боксери включали у свої тренування вправи з підвішеним мішком («грушею»), набитим піском; боксували з тінню.

Однак потім уся спортивна культура, яку греки створювали й розбудовували багато століть, була забута. Відбулося щось не пояснене — людина втратила спорт у тому виді, у якому він існував у структурі античної культури. Збереглися тільки народні свята, у яких гри з елементами спортивних змагань були як би деталлю, доповненням до свята, як, втім, і турніри середньовічних лицарів. Зі спорту зник елемент змагань, спорт став приємним дозвіллям, забавою, задоволенням і розвагою.

До кінця XVIII століття спорт розглядався головним чином як час проведення, розвага. Спорт у сучаснім його розумінні одержав поширення в усьому світі тільки протягом XIX і перших двох десятиліть XX вв. Закономірно виникає питання: що мають на увазі, коли говорять — «спорт у сучаснім його розумінні»? Це насамперед:

1. Поява спортивних клубів, організацій, союзів, суспільств, які б правили спортивним рухом. Приміром, в 1867 г. у Лондоні вперше був заснований атлетичний клуб.

2. Виникнення міжнародних федерацій по видах спорту. В 1881 г. була утворена Міжнародна федерація гімнастики (ФИЖ), в 1892 г. — Міжнародна федерація веслування (ФИСА), в 1908 р. — Міжнародна аматорська федерація плавання (ФИНА).

3. Уніфікація правил проведення змагань, розмірів спортивних майданчиків, спортивного встаткування, реманенту й техніки рухів. Наприклад, у цей період у боксі одержали поширення й офіційне

визнання спеціальні м'які шкіряні рукавички й обнесений канатами ринг. В 1882 г. були змінені «лондонські правила» — заборонили «підніжку» і удари головою, була також визначена тривалість раундів. Легкоатлети стали проводити змагання на гаревій доріжці.

4. Розробка методики тренування, поява кваліфікованих тренерів. Відомо, що до кінця XIX в. у всіх країнах тренери щось значили тільки в кінному спорті, в інших видах спорту не було кваліфікованих фахівців.

5. Виникнення системи світових змагань — неофіційних і офіційних чемпіонатів миру і Європи. З 1877 г. Уимблдонское першість Англії по тенісу стає міжнародним, в 1896 г. відбулися перші Олімпійські ігри в Афінах, в 1899 г. стали проводити першість Європи по плаванню.

6. Прагнення виявити й зрівняти рівень здатностей людей у різних видах спортивної діяльності й зафіксувати кращі спортивні досягнення у світі, Європі, країні, тобто виникнення рекордного напрямку в спорті. В 1897 г. зареєстрований світовий рекорд у бігу на 100 м, в 1908 р. — перші офіційні світові рекорди в плаванні.

У цей час спорт зайняв таке місце в житті суспільства, яке він не займав ніколи в історії людства.

Розвиток спорту в усьому світі привело до виникнення й поширенню безлічі окремих видів спорту, яких налічується в цей час більш 200. Кожний з них характеризується своїм предметом змагання, особливим складом дій, способами ведення спортивної боротьби й правилами змагань. Найпоширеніші види спорту включені в програму зимових і літніх Олімпійських ігор.

Усі види спорту, що одержали широке поширення у світі, можна класифікувати по особливостях предмета змагань і характеру рухової активності на шість груп (Л.П. Матвеев, 1977):

1-я група - види спорту, для яких характерна активна рухова діяльність спортсменів із граничним проявом фізичних і психічних якостей. Спортивні досягнення в цих видах спорту залежать від власних рухових можливостей спортсмена. До даної групи ставиться більшість видів спорту;

2-я група - види спорту, операційну основу яких становлять дії по керуванню спеціальними технічними засобами пересування (автомобіль, мотоцикл, яхта, літак і ін.). Спортивний результат у цих видах багато в чому обумовлений умінням ефективно управляти технічним засобом і якістю його виготовлення;

3-я група - види спорту, рухова активність у яких жорстко лімітована умовами поразки мети зі спеціальної зброї (стрілянина, дартс);

4-я група - види спорту, у яких зіставляються результати модельно-конструкторської діяльності спортсмена (авіамоделі, автомоделі й ін.);

5-я група - види спорту, основний зміст яких визначається на змаганнях характером абстрактно-логічного обігравання суперника (шахи, шашки, бридж і ін.);

б-я група - багатоборства, складені зі спортивних дисциплін, що входять у різні групи видів спорту (спортивне орієнтування, полювання на лисиць, біатлон, морське багатоборство, службові багатоборства й ін.).

Класифікація видів спорту

У процесі історичного розвитку спорту виникло безліч його видів і різновидів. На думку Л.П. Матвєєва (1997), під терміном "Вид (або різновид) спорту" логічно розуміти в ході розвитку спорту вид (різновид) змагальної діяльності, відмінний своїм конкретним предметом змагання, складом дій і способів спортивного протиборства (спортивною технікою і тактикою), регламентом змагання і критерієм результату, що досягається.

"Найстародавнішими" видами спорту є легкоатлетичний і кінний спорт. Число видів і різновидів спорту нині досить велике і продовжує збільшуватися. При загальному огляді тих або інших, які отримали широке міжнародне розповсюдження, їх можна згрупувати в типологічні групи, які істотно відрізняються за характером діяльності спортсмена, фактором і способом досягнення спортивного результату.

Перша група – атлетичні види спорту, пов'язані з гранично активною руховою діяльністю спортсмена (легка і важка атлетика, веслування академічне, веслування на байдарках і каное, спортивна і художня гімнастика, різні види спортивних ігор і єдиноборства та ін.).

Друга група – види спорту, в яких рухова діяльність спортсмена направлена на управління засобами пересування (автомобілем, літаком, мотоциклом, яхтою та ін.).

Третя група – види спорту з використанням спеціальної спортивної зброї (гвинтівки, лука та ін.).

Четверта група – види спорту, засновані на зіставленні результатів конструкторської діяльності (авіа- і судомодельовання та ін.).

П'ята група – види спорту, пов'язані з пересуванням по місцевості (туризм, альпінізм і ін.).

Шоста група – види спорту, де діяльність спортсмена носить характер абстрактно-композиційного мислення (шахи, шашки та ін.) (В.Н. Платонов, 1997, 1999).

Ця класифікація неприйнятна для олімпійського спорту, оскільки відповідно до Олімпійської хартії деякі види спорту з наведених груп не можуть бути представлені в програмах Олімпійських ігор, як такі, що не відповідають основним критеріям, що пред'являються до олімпійських видів спорту. Це дисципліни або види змагань, в яких результати залежать від механічної рушійної сили. Технічні види спорту входять до другої і четвертої груп (автомобільний спорт, водно-моторний спорт, дельтопланерний спорт, літаковий спорт, спорт мотоциклета, автотельний спорт, спорт судномоделі і ін.), не можуть бути включені до програми Олімпійських ігор. Не входять до програми види п'ятої і шостої груп.

Види спорту і дисципліни, що становлять зміст програм Ігор Олімпіад і зимових Олімпійських ігор, діляться за іншим принципом. Ця класифікація відображає специфіку рухів, а також структуру діяльності змагання і тренування, характерну для різних видів спорту, і включає такі види спорту:

- **циклічні** — бігові дисципліни легкої атлетики, плавання, веслування академічне, веслування на байдарках і каное, велосипедний спорт, швидкісний біг на ковзанах, шорт-трек, лижні гонки;

- **швидкісно-силові** — важка атлетика, легкоатлетичні стрибки і метання; стрибки на лижах з трампліну;
- **складнокоординаційні** — спортивна гімнастика, художня гімнастика, стрибки у воду, стрільба стендова, стрільба кульова, стрільба з лука, синхронне плавання, фігурне катання, парусний спорт, весельний слалом, кінний спорт, фрістайл;
- **єдиноборство** — бокс, фехтування, боротьба вільна, боротьба греко-римська, дзюдо, тхеквондо;
- **спортивні ігри** — баскетбол, бадмінтон, бейсбол, волейбол, гандбол, футбол, хокей з шайбою, хокей на траві, настільний теніс, теніс, пляжний волейбол, керлінг;
- **багатоборства і комбіновані види** — легкоатлетичне десятиборство і семиборство, триатлон, лижне двоєборство, біатлон.

За структурою рухової діяльності виділяються види спорту з циклічною, ациклічною і комбінованою структурою рухів. Види спорту з циклічною структурою рухів (плавання, веслування, швидкісний біг на ковзанах і т. п.) для них характерне багаторазове повторення стереотипних циклів рухів. Види спорту з ациклічною структурою рухів (боротьба, бокс, гімнастика, спортивні ігри та ін.) характеризуються різкою зміною характеру рухової активності. У видах з комбінованою структурою рухів поєднується робота циклічного і ациклічного характеру.

Отже, спорт – властиво змагальна діяльність, специфічною формою якої є система змагань, історично сформована в області ФК як спеціальна сфера виявлення й уніфікованого порівняння людських можливостей.

Разом з тим ясно, що суть спорту в цілому ніколи не зводиться лише до досягнення чисто змагальних цілей. Як діяльність, що різнобічно впливає на саму людину, і як сфера різноманітних між людських контактів, пов'язаних із загально соціальними відносинами, спорт має й більш глибокий зміст.

Питання для самоперевірки та контролю знань

1. Визначення поняття «Спорт»
2. Скільки існує класифікацій видів спорту.
3. На основі чого теорії спорту складена класифікація видів спорту
4. Виникнення й стан сучасного спорту

Список використаної літератури:

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Круцевич Т. Ю. – Т. 1, 2. – К. :Олімпійська л-ра, 2008. – 392 с.
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 864с.
- 3.Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.
4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583с.

5. Теория и методика физической культуры: учебник /Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464с.
6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 480с.
7. Сокирко О. С., Клопов Р.В. Теорія спортивного тренування: Навчальний посібник для факультету фізичного виховання освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Спорт», «Здоров'я людини» / О.С. Сокирко, Р.В. Клопов – Запоріжжя: ЗНУ, 2014. – 113 с.