

Лекція №1. Предмет і зміст теорії і методики спортивної підготовки.

План:

1. Визначення поняття «спортивна підготовка».
2. Основні поняття теорії і методики спортивної підготовки.
3. Характеристика системи спортивної підготовки.

1. Визначення поняття «спортивна підготовка».

Спортивна підготовка в своїй основі процес педагогічний, служить гарним «полігоном» для формування професійних умінь і навичок педагога з фізичної культури і спорту. У спорті, у підготовці спортсменів зосереджуються всі найефективніші засоби і методи спрямованого впливу рухової активності, фізичного тренування на людину з метою підвищення його фізичних кондицій, спортивних досягнень^ На основі узагальнення і систематизації досвіду тренувально-змагальної діяльності в спорті розроблені навчальні дисципліни і посібники для фізкультурних вузів зі спортивного тренування, з теорії спорту. В педагогічних вузах на факультетах фізичної культури питання спортивного тренування були включені в програму теорії і методики фізичного виховання, факультативний курс «Підвищення спортивної майстерності» був спрямований на практичну спортивну підготовку студентів з метою виконання розрядних вимог. У 1985 р. у навчальний план була включена дисципліна «Спортивно-педагогічне вдосконалення», де відображені питання теорії, спорту. Надалі з'явилася дисципліна «Теорія і методика фізичного виховання і спорту" - розділ у програмі «Спорт і спортивна підготовка», методичні розробки по цій темі. Дисципліна «Спортивно-педагогічне вдосконалювання» заснована на положеннях теорії спорту і професійної підготовки студентів. Зміст цієї дисципліни складають два компоненти: перший - технологічний (склад професійних знань, умінь і навичок), другий - руховий (підвищення рівня практичної спортивної підготовленості). Л.П.Матвеев надає великого значення теорії спорту, підкреслюючи, що «...вона розсовує і поглиблює

кругогляд майбутніх і діючих фахівців за рамки обраної вузької спеціалізації, допомагає усвідомлювати загальну суть діяльності в сфері спорту, знаходити загальний вірний підхід до з'ясування і рішення різноманітних часткових задач, що компоненти: перший - технологічний (склад професійних знань, умінь і навичок), другий - руховий (підвищення рівня практичної спортивної підготовленості). Л.П.Матвєєв надає великого значення теорії спорту, підкреслюючи, що «...вона розсуває і поглиблює кругогляд майбутніх і діючих фахівців за рамки обраної вузької спеціалізації, допомагає усвідомлювати загальну суть діяльності в сфері спорту, знаходити загальний вірний підхід до з'ясування і рішення різноманітних часткових задач, що виникають у практиці професійної діяльності, що має, поряд з іншим, серйозне професійно-методологічне значення»

2. Основні поняття теорії і методики спортивної підготовки.

Поняття «підготовка спортсменів» характерно для спорту вищих досягнень і підготовки спортивних резервів. Це комплекс заходів, ще забезпечує високий рівень готовності до змагань і максимальну реалізацію наявних можливостей спортсмена в ході змагального протиборства. Всьому періоду «життя в спорті» (тривалістю 10-20 років) властиво багаторазове чергування участі в змаганнях і спеціальному тренуванні до них. Підготовка спортсменів охоплює період від початку спеціалізованих занять спортом до переходу в сферу спорту вищих досягнень (від 5 до 10 років у різних видах спорту). У спорті вищих досягнень спортсмен функціонує від 4 до 10-12 років у залежності від виду спорту. Спрямованість підготовки спортсменів у багаторічному процесі визначається специфікою виду спорту і зонами спортивних успіхів: зоною перших великих успіхів (у міжнародних спортивних змаганнях молодих спортсменів); зоною оптимальних можливостей (найкрупніші міжнародні змагання); зоною підтримки вищих спортивних результатів. Вікові границі, наприклад, зони перших великих успіхів коливаються в чоловіків від 15-17 років у плаванні, до 21-24 років у

бігу на довгі дистанції. В жінок ці границі відповідно складають вік 12-15 років у спортивній гімнастиці і 18-22 в метанні списа. Багаторічний період спортивної підготовки поділяється на етапи, що пов'язані, з одного боку, з віком спортсменів, з іншого боку - зі специфікою виду спорту. Виділяють чотири етапи: 1-й - попередньої підготовки; 2-й - початкової спортивної спеціалізації; 3-й - заглибленого тренування в обраному виді спорту; 4-й - спортивного вдосконалювання. Виділяють також три стадії: базова підготовка, максимально-реалізаційна і завершальна; у кожній стадії по два етапа. У спортивних іграх виділяється шість етапів, які мають специфічні задачі і зміст.

3. Характеристика системи спортивної підготовки.

Досягнення високих спортивних результатів можливе тільки в тому випадку, якщо є добре налагоджена система спортивної підготовки. Вона являє собою сукупність методичних основ, організаційних форм і умов тренувально-змагального процесу, оптимально взаємодіючих між собою на основі певних принципів і забезпечують найкращу ступінь готовності спортсмена до високих спортивних досягнень. Основними найбільш важливими компонентами системи спортивної підготовки є:

- 1) система відбору і спортивної орієнтації;
- 2) система змагань;
- 3) система спортивного тренування;

Кожен компонент системи спортивної підготовки має своє функціональне призначення і одночасно підпорядкований загальним закономірностям пристрої, її функціонування і розвитку.

Система змагань. Спортивні змагання, будучи специфічною формою діяльності в спорті, визначають цілі і спрямованість підготовки, а також використовуються як один з найважливіших засобів спеціалізованого тренування, що дозволяє порівнювати і підвищувати рівень підготовленості що займаються.

Однак в певних випадках окремі змагання виходять за рамки системи спортивної підготовки, так як є підсумком цієї підготовки в багаторічному або річному циклі. До таких змагань належать найчастіше Олімпійські ігри, чемпіонати світу та Європи, а для менш кваліфікованих спортсменів головні цільові змагання – чемпіонати України, регіонів і т.д.

В процесі тренувальної діяльності спортсмен удосконалює свою фізичну, технічну, тактичну і психічну підготовленість, а успішними передумовами для досягнення їх високого рівня є виховання людини і рівень його інтелектуальних здібностей.

Система чинників, що підвищують ефективність спортивної підготовки.

Кадри. Прогрес вітчизняної системи підготовки спортсмена забезпечується рівнем професійної кваліфікації кадрів, наявністю талановитих спортсменів і тренерів, науковим потенціалом фахівців, здатних пропонувати ефективні технології і методики в тих напрямках, які є найбільш перспективними для подальшого зростання спортивних результатів.

Слід зазначити, що розвиток спортивної науки, впровадження в спорт досягнень світового науково-технічного прогресу сприяли залученню до комплексного наукового та інформаційного забезпечення підготовки спортсменів фахівців різного профілю - педагогів, лікарів, біологів, фізіологів, біомеханіка, біохіміків, соціологів, інженерів, математиків і ін .

Матеріально-технічне забезпечення. За останні роки в спорті відбулися кардинальні зміни, пов'язані з удосконаленням матеріально-технічної бази, створенням нових моделей інвентарю, обладнання, тренажерів, спортивного взуття, одягу та ін. Численні спеціалізовані фірми щорічно розробляють новітні (більш досконалі) зразки спортивних виробів, що сприяє зміні спортивної техніки, вдосконалення методів тренування, збереженню здоров'я спортсменів, прискорює ріст спортивних результатів.

Фінансування спорту здійснюється з різних джерел: державного бюджету, комерційних організацій, спонсорства, а також з місцевих бюджетів. Це дозволяє створити умови для безкоштовних занять спортом найбільш обдарованих дітей, підлітків та дорослого населення в спортивних школах, в системі освіти і деяких інших організацій. В останні роки федерації з видів спорту, ДСО, регіональні, відомчі спортивні організації, клуби, команди успішно переходять на самофінансування і інші нетрадиційні форми фінансового самозабезпечення, що дозволяє ефективно вирішувати багато питань в системі спортивної підготовки.

К о н т р о л ь н і з а п и т а н н я :

1. Що таке спортивна підготовка і які її основні цілі?
2. Які етапи виділяють у багаторічному процесі спортивної підготовки?
3. Як впливають вік і специфіка виду спорту на підготовку спортсменів?
4. Які компоненти складають систему спортивної підготовки?
5. Яка роль змагань у системі спортивної підготовки?
6. Що таке «зона оптимальних можливостей» у контексті підготовки спортсменів?
7. Які стадії підготовки спортсменів виокремлюють?
8. Які фактори підвищують ефективність спортивної підготовки?
9. Чому важливо мати добре налагоджену систему спортивної підготовки?
10. Які методи педагогічного впливу використовуються у спортивній підготовці?

Т е с т о в і п и т а н н я

1. Які етапи входять до багаторічного процесу спортивної підготовки?
 - a) Попередня підготовка
 - b) Спортивне вдосконалення
 - c) Загальна фізична підготовка
 - d) Всі вищезазначені

2. Який із наведених компонентів є частиною системи спортивної підготовки?

- a) Система харчування
- b) Система змагань
- c) Система відпочинку
- d) Система реабілітації

3. Що таке "зона перших великих успіхів"?

- a) Вік, в якому спортсмен досягає максимальних результатів
- b) Період, коли спортсмен досягає перших міжнародних успіхів
- c) Етап підготовки спортсменів до змагань
- d) Час між змаганнями

4. Яка дисципліна була введена в програму педагогічних вузів у 1985 році?

- a) Спортивна педагогіка
- b) Спортивно-педагогічне вдосконалення
- c) Теорія фізичного виховання
- d) Методи тренування

5. Що таке "технологічний компонент" спортивної підготовки?

- a) Фізичні вправи
- b) Знання, уміння та навички
- c) Психологічна підготовка
- d) Система тренувань

6. Яка роль фінансування у спортивній підготовці?

- a) Не має значення
- b) Створює умови для тренувань
- c) Зменшує витрати на інвентар

d) Підвищує мотивацію спортсменів

7. Яка стадія підготовки визначається як максимально-реалізаційна?

- a) Підготовка до змагань
- b) Підготовка в період змагань
- c) Підготовка перед початком сезону
- d) Завершальна підготовка

8. Який фахівець не є частиною команди, що підтримує спортивну підготовку?

- a) Тренер
- b) Психолог
- c) Фінансист
- d) Лікар

9. Яка мета системи змагань у спортивній підготовці?

- a) Підвищення популярності спорту
- b) Оцінка рівня підготовленості спортсменів
- c) Залучення спонсорів
- d) Проведення навчальних семінарів

10. Які методи педагогічного впливу використовуються у спортивній підготовці?

- a) Тільки теоретичні
- b) Тільки практичні
- c) Комбіновані (теоретичні та практичні)
- d) Немає жодного методу