

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ імені
ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра теорії спорту і фізичної культури

Линець М. М.

ЛЕКЦІЯ № 1

з навчальної дисципліни
„Загальна теорія підготовки спортсменів”

для студентів 3 курсу ФФКіС та 4 курсу ФП та ЗО

на тему:

**«ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ» (ЗТПС) ЯК
НАУКОВА ТА НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА**

План:	Стор.
1. Загальна характеристика структури і змісту ЗТПС	2
2. Сутність спорту, його роль, форми та умови функціонування в суспільстві	2
3. Основні терміни дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів».....	4
4. Методи наукових досліджень у спорті.....	5
Рекомендована література.....	7

1. Загальна характеристика структури і змісту ЗТПС.

Метою викладання навчальної дисципліни “Загальна теорія підготовки спортсменів” є формування у студентів фундаментальних знань та навичок стосовно підготовки кваліфікованих спортсменів.

Узагальнюючи сучасні досягнення науки і практики в галузі підготовки спортсменів, дисципліна розкриває:

- * систему змагань в олімпійському спорті, основи змагальної діяльності спортсменів;

- * основи сучасної підготовки спортсменів, тобто морфологічні, фізіологічні, біохімічні, біомеханічні, загально- і спеціальнопедагогічні аспекти, що складають загальнонауковий фундамент системи підготовки кваліфікованих спортсменів;

- * основи фізичної, технічної, тактичної, психічної, теоретичної та інтегральної підготовки спортсменів;

- * структуру і зміст підготовки спортсменів;

- * основи відбору в спорті, моделювання, прогнозування, контролю і управління підготовкою спортсменів;

- * позатренувальні і позазмагальні фактори в сучасному спорті: матеріально-технічне, медико-біологічне і науково-методичне забезпечення підготовки до змагань.

В семінарських заняттях передбачається поглиблення теоретичних знань та набуття необхідних методичних навичок.

На самостійну роботу винесені завдання, виконання яких сприяє поглибленню теоретико-методичних знань і формуванню прикладних професійних навичок.

Основні завдання дисципліни:

Знати: теоретичні, організаційні і методичні основи підготовки та змагальної діяльності спортсменів.

Вміти: планувати та проводити тренувальні заняття зі спортсменами різного віку, статі і спортивної кваліфікації.

2. Сутність спорту, його роль, форми та умови функціонування в суспільстві

Спорт слід розглядати як багатофункціональне явище культури: сукупність матеріальних і духовних цінностей суспільства; вид і результат діяльності. Спорт як вид діяльності привертає увагу величезної кількості людей, робить його одним з найбільш популярних видовищ. Розуміння спорту було б неповним, коли б спорт розглядався тільки спеціалізовано - як вид і результат діяльності. Поняття «спорт» слід розглядати як багатофункціональне явище культури.

Спорт як частина культури суспільства – це сукупність досягнень суспільства у справі використання сучасних засобів і методів спортивного тренування, спортивної науки, сучасних спортивних споруд, спортінвентарю й обладнання.

Спорт – це явище, яке безперервно розвивається. Ті його види, котрі в недалекому минулому були обмежені національними кордонами, стають олімпійськими. В сучасному розумінні спорт – це соціальне явище яке має свої матеріальні і духовні цінності. Для людства велике значення має гуманістична цінність спорту – процес різнобічного удосконалення людини.

У спорті, як виді діяльності, розрізняють спорт масовий та спорт вищих досягнень. Спорт масовий може бути диференційований на спорт самодіяльний і спорт базовий.

Самодіяльний спорт характеризується відсутністю чіткої тренувальної програми і керівника – педагога, тренера, інструктора, епізодичністю занять та участі у змаганнях.

Базовий спорт реалізується в певній організаційній структурі за чіткою програмою спортивної підготовки. Базовий спорт спрямований на створення передумов для досягнення вищих спортивних результатів в оптимальному, для обраного виду змагальної діяльності, віковому діапазоні.

Спорт вищих досягнень поділяється на олімпійський і професійний. Принциповою особливістю олімпійського спорту є наявність змагальної діяльності та підготовки до неї, а основною метою - досягнення максимально можливого результату в олімпійських видах спорту. Паралельно досягаються інші важливі соціальні цілі: зміцнення здоров'я, фізичне та моральне вдосконалення людей, розповсюдження принципів Олімпізму, розвиток міжнародної співпраці тощо. Існує думка, що Олімпійські ігри давно вже є змаганнями професіоналів. Дійсно, з Олімпійської хартії вилучено (1988 р.) поняття "аматор", за рішенням МОК, спортсмени – професіонали в окремих видах спорту беруть участь в Олімпійських іграх, олімпійці отримують гроші за свої заняття спортом, віддають їм до 5-6 годин на день, до 1500-1600 годин на рік, не мають можливості повноцінно працювати. Але ідентифікувати олімпійський та професійний спорт недоцільно.

Професійний спорт, на відміну від комерціалізованого спорту вищих досягнень (в першу чергу, олімпійського), являє собою індустрію розваг. Його слід розглядати, перш за все, як сукупність інкорпорованих фірм-клубів, головне завдання яких полягає в пробицтві й продажу спортивного видовища та отримання прибутку. "Професійна ліга - це цілеспрямована група, що свідомо створена для вирішення специфічних завдань - таких як прибуток, послуги суспільству та розваги" (І.Леонард, Іллінойський університет, 1988).

Основна відмінність між ОС та ПС полягає в тому, що олімпійський спорт, попри трансформацію багатьох його ідеалів, в цілому служить суспільству, а професійний спорт - особі. Безперечно, він виконує і певні суспільні функції, але комерційна спрямованість переважає над усіма сторонами, навіть спортивну. Головним в світі професійного спорту є питання: "Чи це вигідно?" Наприклад, президент НХЛ Дж.Зиглер на запитання: "Чи слід позбутися бійок у хокеї?" - відповів: "Мені однаково. Для мене важливо давати "продукцію", що подобається людям. Вони готові платити за бійки. То нащо їх виключати?" Для професійного спорту характерний ряд особливостей, що відрізняють його від олімпійського спорту:

- орієнтація на розвиток тих видів, що здатні давати прибуток;
- прагнення створювати та підтримувати в змаганнях атмосферу жорсткої конкуренції;
- формування спортивної еліти ("moneуman"), причому для популяризації зірок використовуються не лише спортивні показники, але й спосіб життя, хоббі, прибутки, заботи тощо;
- ефективна система соціального захисту спортсменів-професіоналів.

Крім того, деякі фахівці виділяють резервний спорт, який передбачає перехід спортсмена з базового спорту до спорту вищих досягнень (олімпійський резерв).

Окремою складовою спорту є спорт інвалідів, який своєю чергою включає паралімпійський спорт, дефлімпійський спорт та Спеціальні Олімпіади.

3. Основні терміни дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів».

Система знань загальної теорії підготовки спортсменів містить такі терміни та їх визначення:

Спортивна дисципліна – відгалуження виду спорту, що включає один або декілька видів змагань.

Вид змагань – змагання в межах виду спорту або однієї з його дисциплін, що супроводжується розподілом місць серед його учасників і завершується врученням грамот, дипломів, медалей.

Неофіційний командний залік – система визначення результатів виступу національних команд на Олімпійських іграх, що прийнята більшістю Національних олімпійських комітетів, але не визнана Міжнародним олімпійським комітетом як офіційна. Міжнародний олімпійський комітет дотримується позиції, згідно якої Ігри є змаганням між спортсменами, а не між країнами.

Теорія адаптації – сукупність достовірних знань про пристосування організму людини до умов зовнішнього середовища.

Засоби спортивної підготовки – різноманітні фізичні вправи, що прямо або опосередковано впливають на вдосконалення майстерності спортсменів.

Втома – функціональний стан людини, що тимчасово виникає під впливом тривалої або інтенсивної роботи і призводить до зниження її ефективності.

Метод спортивної підготовки – спосіб виконання педагогічного завдання, за допомогою якого досягається оволодіння знаннями, вміннями і навичками, розвиток необхідних фізичних якостей та функціональних можливостей.

Фізична підготовка – процес спрямований на розвиток фізичних якостей - сили, пружності, витривалості, гнучкості, координації рухів.

Фізична підготовленість – рівень можливостей функціональних систем організму і рівень розвитку основних фізичних якостей – згідно структури та змісту відповідного виду змагальної діяльності.

Сила – здатність людини долати зовнішній опір.

Прудкість – здатність людини виконувати рухові дії з незначним зовнішнім опором за мінімальний час.

Витривалість – здатність людини ефективно виконувати вправу, долаючи втому.

Координаційні якості – здатність людини раціонально узгоджувати рухи ланок тіла при вирішенні конкретних рухових завдань.

Гнучкість – здатність людини виконувати рух в суглобах з якомога більшою амплітудою.

Спортивна техніка – сукупність прийомів і дій, які забезпечують найбільш ефективне вирішення рухових завдань, обумовлених специфікою конкретного виду змагальної діяльності.

Спортивна тактика - способи застосування рухових дій, що забезпечують досягнення поставленої мети у змаганнях.

4. Методи наукових досліджень у спорті.

При розгляді методології наукових досліджень в теорії спорту необхідно враховувати, що основне завдання полягає не тільки в виявленні основних засобів і прийомів наукового дослідження, а й виявленні взаємозв'язків, які відрізняють дану галузь від інших.

Використання наукової методології допомагає визначити найбільш ефективний шлях досягнення достовірних знань. При цьому, основними методами, які використовуються в спорті є педагогічне спостереження та педагогічний експеримент.

Спостереження – це систематичне цілеспрямоване вивчення об'єкта без втручання дослідника у його діяльність. Спостереження мусить відповідати таким вимогам:

- а) чітко поставлені мета і завдання його проведення;
- б) розробляється детальний план його проведення згідно мети і завдання дослідження (об'єкт спостереження, об'єм вибірки, стать, вік, рівень кваліфікації, стаж занять (роботи), тривалість спостереження тощо);
- в) визначення методів фіксації результатів спостереження та точності вимірювання;
- г) розробка структури протоколів спостереження.

Спостереження як метод пізнання дає змогу отримати первинну інформацію у вигляді сукупності емпіричних тверджень. Емпірична сукупність утворює первинну схематизацію об'єктів реальності - вихідних об'єктів наукового дослідження.

Експеримент – це метод емпіричного вивчення предметів та явищ об'єктивної дійсності за умов активного втручання дослідника в природу цих явищ та умови їх існування. Експеримент обов'язково передбачає спостереження, але принципово відрізняється від нього.

Особливості експерименту:

- а) можливість свідомо розмежувати предмет дослідження для вивчення його окремих сторін та особливостей;

б) дає можливість досліднику (за потребою), вносити зміни в умови проведення дослідження;

в) дає можливість втручання в природничий хід явищ.

Організовуючи педагогічне дослідження, не можна забувати, що будь-який експеримент в галузі фізичного виховання і спорту являє собою складне сполучення реалізації наукових і практичних (навчально-виховних) інтересів. Для дослідника основним є пошук нових педагогічних закономірностей, але він реалізується в рамках реального педагогічного процесу, з конкретними особами, за навчання, виховання та здоров'я яких він несе відповідальність. Тому проведення педагогічного експерименту повинно відповідати обов'язковому правилу: його зміст і методи проведення ні в якому разі не повинні вступати в протиріччя з загальними принципами навчання та виховання. Наприклад: не можна вивчати методи тренування, які можуть нашкодити здоров'ю спортсменів. До проведення педагогічного експерименту необхідно поглиблено вивчити передуючий та сучасний досвід, щодо проблеми дослідження. Попередньо розробляється робоча гіпотеза дослідження, складається план проведення експерименту, описуються методи фіксування всього, що може слугувати основою для наукових висновків. Важливо наперед передбачити обставини, які можуть негативно вплинути на хід експерименту, достовірність отриманих даних, щоб вжити необхідних заходів для усунення недоліків. Основному експерименту може передувати попередній, з метою "розвідки". В цьому випадку застосовують метод моделювання (у зменшених умовах відтворюють майбутній основний експеримент з дотриманням його головних умов, термінів, контрольних випробувань тощо). Отримані дані обробляють і роблять попередній підсумок, який підтверджує або спростовує робочу гіпотезу дослідження. Така "розвідка" підвищує якість проведення основного експерименту. Для порівняння ефективності різних методів та засобів навчання або тренування необхідно в першу чергу детально описати ці методи і засоби. Описування порівнювальних методів і засобів займає особливе місце в дослідженні, однак вирішальне значення в розробці проблеми має пошук суттєвих зв'язків між методами і засобами навчання та тренування і результатами їх використання. Тому без поглибленого та всебічного аналізу цих взаємозв'язків неможливо розраховувати на формулювання висновків, які суттєво впливають на спортивне тренування.

За формою організації педагогічний експеримент поділяють на природничий, порівняльний та перехресний.

Природничий – коли дослідник не втручається в педагогічний процес, а знаходить у практиці умови діяльності, що відповідають зформульованій науковій гіпотезі, і проводить дослідження з розв'язання поставлених завдань.

Порівняльний – дослідник формує контрольну та експериментальну групи досліджуваних. Учасники контрольної групи тренуються за традиційною методикою, а учасники експериментальної групи розв'язують теж завдання, що й контрольної, але за методикою дослідника (розроблена на основі наукової гіпотези).

Перехресний – проводиться як мінімум у два етапи: на першому – група № 1 експериментальна, а № 2 – контрольна. На другому етапі спортсмени групи № 2 тренуються за експериментальною програмою, а групи № 1 – за традиційною. Подібна організація дослідження дозволяє отримати більш достовірні наукові результати.

Особливо важливе значення має перевірка результатів педагогічного експерименту на практиці.

Рекомендована література

Основна:

1. Диференціація фізичної підготовки спортсменів : монографія / авт. кол.: Линець М. М., Чичкан О. А., Хіменес Х. Р. [та ін.] ; за заг. ред. М. М. Линця. – Львів : ЛДУФК, 2017. – 304 с.
2. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Львів : Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
3. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : [навч. посіб. для фізкультурних вузів] / Линець М. М. – Львів : Штабар, 1997. – 207 с. – ISBN 5-7620-14-9.
4. Навантаження і відпочинок як взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ / М. М. Линець, В. М. Платонов // Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту]; за ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2008. – Т. 1, гл. 5. – С. 87–103.
5. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена. /В.М.Платонов, М.М.Булатова. – Київ:Олімпійська література, 1995. – 319 с.

Допоміжна

1. Волков Л. В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків / Волков Л. В. – Київ : Вища школа, 1993. – 152 с.
2. Задорожна О.Р. Тактика у сучасних олімпійських спортивних єдиноборства: автореф. Дис.. ...д-ра наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01/ Задорожна О.Р.; Львів, держ.ун-т фіз.культури ім. Івана Боберського. – Львів, 2021.- 38 с.
3. Павлова Ю. Відновлення у спорті: Монографія /Ю.Павлова, Б.Виноградський. – Л.:ЛДУФК. 2011. – 204 с. - ISBN 978 – 966 – 2328 – 08 – 0.
4. Пітин М.П. Теоретична підготовка у спорті: Монографія. – Львів: ЛДУФК, 2015. – 372 с. ISBN 978-966-2328-81-3.
5. Сергієнко Л.П. Психомоторика: контроль та оцінка розвитку: Навч. посібн./ Л.П.Сергієнко, Н.Г.Чекмарьова, В.А.Хаджіков. – Харків: «ОВС».
6. Шкрєбтій Ю.М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу /Ю.М.Шкрєбтій. – Київ, 2005. – 258 с.