

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра олімпійського, професійного та адаптивного спорту

Линець М. М.

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

Лекція з навчальної дисципліни
„Загальна теорія підготовки спортсменів”

“ЗАТВЕРДЖЕНО”
на засіданні кафедри олімпійського, професійного та адаптивного спорту
„27” серпня 2015 р. протокол № 1
Зав. каф _____ Ю.Бріскін.

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 та інтегральної підготовки спортсменів;

- * структуру і побудову підготовки спортсменів;

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

- * позатренувальні і позазмагальні фактори в сучасному спорті; матеріально-технічне і науково-методичне забезпечення підготовки і змагань.

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

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 – це закономірний результат багаторічної пізнавальної діяльності людини. Спорт слід розглядати як багатофункціональне явище культури, як сукупність матеріальних і духовних цінностей суспільства, як 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, якби 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, спортивної інвентарю й обладнання.

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

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 носить нерегулярний характер, відсутність чіткої тренувальної програми і керівника – педагога, тренера, інструктора. При цьому, епізодично може проводитись змагання.

Базовий спорт реалізується в певній організаційній структурі за чіткою програмою спортивної підготовки. Базовий спорт може бути спрямованим на засвоєння тих видів спорту, в яких рухові навички найбільше відповідають майбутній професії.

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. Однак, крім того досягаються інші важливі соціальні цілі: зміцнення здоров'я, фізичне та моральне вдосконалення людей, розповсюдження принципів Олімпізму, розвиток міжнародної співпраці і т.д. Існує думка, що Олімпійські ігри давно вже є змаганнями професіоналів. Дійсно, з Олімпійської хартії зникло поняття "аматор", спортсмени - професіонали беруть участь в Олімпійських іграх, олімпійці отримують гроші за свої заняття спортом, віддають їм до 8 годин щодня, до 2000 годин на рік, не мають можливості займатися іншою діяльністю. Але не можна ідентифікувати олімпійський та професійний спорт.

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 у 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 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 спортивною. Головним в світі професійного спорту є питання: "Чи це вигідно?" Наприклад, президент НХЛ Дж.Зиглер на питання: "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 організації професійного спорту створити та підтримувати в змаганнях атмосферу жорсткої конкуренції;
- прагнення формувати в кожному виді ПС еліти ("moneyman"), причому для популяризації зірок використовуються не лише спортивні показники, але й спосіб життя, хоббі, прибутки, забобони тощо;
- ефективна система соціального захисту спортсменів-профі.

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

Окремою складовою спорту є спорт інвалідів, який в свою чергу включає паралімпійський спорт, дефлімпійський спорт та Спеціальні Олімпіади.

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

Система знань загальної теорії підготовки спортсменів містить основні 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 спричиняє до розподілу місць серед його учасників і завершується врученням медалей і дипломів.

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 додержується 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, прямо або опосередковано впливають на вдосконалення майстерність спортсменів.

Втома - особливий вид функціонального стану людини, що тимчасово виникає під впливом тривалої або інтенсивної роботи і призводить до зниження її ефективності.

Метод спортивної підготовки – спосіб роботи тренера і спортсмена, за допомогою якого досягається оволодіння знаннями, вміннями і навиками, розвиток необхідних якостей,.

Фізична підготовка – процес спрямований на розвиток фізичних якостей - сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей.

Фізична підготовленість – рівень можливостей функціональних систем організму і рівень розвитку основних фізичних якостей - швидкості, сили, витривалості, швидкості (координаційних здібностей) та гнучкості.

Сила – здатність долати зовнішній опір за допомогою м'язових зусиль.

Швидкість – здатність виконувати рухові дії за мінімальний час.

Витривалість – здатність ефективно виконувати вправу, долаючи втоми.

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

Гнучкість – здатність виконувати рух в суглобах з великою амплітудою.

Спортивна техніка - сукупність прийомів і дій, що забезпечують найбільш ефективно вирішення рухових завдань, обумовлених специфікою конкретного виду спорту.

Спортивна тактика - способи об'єднання і реалізації рухових дій, що забезпечують ефективну змагальну діяльність змагання і спрямовані на досягнення поставленої мети.

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. Аби бути плідним, спостереження мусить відповідати таким вимогам:

а) задуманості заздалегідь (спостереження провадиться для певного, чітко поставленого завдання);

б) планомірності (виконується за планом, складеним відповідно до завдання спостереження);

в) цілеспрямованості (спостерігаються лише певні сторони явища, котрі викликають інтерес при дослідженні);

г) активності (спостерігач активно шукає потрібні об'єкти, риси явища);

д) систематичності (спостереження ведеться безперервно або за певною системою).

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) не обмежується часом та простором: дослідник може повторювати експеримент необмежену кількість разів, переносити його в бажані просторові умови до того часу, поки не отримає необхідних результатів;

в) дає можливість досліднику (за потребою), в межах можливого,

змінювати умови існування предмету, підсилюючи ті сторони, які необхідні;

г) дає можливість втручання в природничий хід явищ, прискорювати їх протікання, що наближує до певних результатів;

д) утворює необхідні умови для активізації дослідника.

Організуючи педагогічне дослідження, не можна забувати, що будь-який експеримент в галузі фізичного виховання і спорту являє собою складне сполучення реалізації наукових інтересів і практичних (навчально-виховних). 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 несе відповідальність дослідник. Тому проведення педагогічного експерименту повинно відповідати обов'язковому правилу: його зміст і методи ні в якому разі не повинні протирічити загальним принципам 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 служити основою для послідуєчих висновків. Важливо наперед передбачити обставини, які можуть негативно вплинути на хід експерименту, достовірність отриманих даних, щоб прийняти необхідні заходи 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 і ін.). Отримані дані обробляють і оформлюють 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.

Особливо важливе значення має перевірка результатів педагогічного експерименту на практиці.

Література

Базова

1. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.

2. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов // Л. П. Матвеев. – К: Олимпийская литература, 1999. – 317 с. – ISBN 966-7133-22-2

3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учебник для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966-7133-64-8.

4. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / Платонов В. М., Булатова М. М. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320с.

Допоміжна

1. Адаптация спортсменов к тренировочным и соревновательным нагрузкам // Сборник научных трудов. – К.: КГИФК, 1984. – 109 с.

2. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: [пособ. для студ., аспирант. и препод.] / Ашмарин Б. А. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 233 с.