

**Министерство спорта, туризма и молодежной политики
Российской Федерации**

**Федеральное государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Волгоградская государственная академия
физической культуры»**

ФИСКАЛОВ В.Д.

Теоретические основы и организация подготовки спортсменов

**Рекомендовано учебно-методическим объединением по образованию
в области физической культуры и спорта в качестве учебного пособия
для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности
032101.65 – Физическая культура и спорт**

Волгоград – 2010

Владимир Фискалов

**Теоретические
основы и организация
подготовки спортсменов**

«БИБКОМ»

2010

УДК 796.072
ББК 75.1+75.15

Фискалов В. Д.

Теоретические основы и организация подготовки спортсменов /
В. Д. Фискалов — «БИБКОМ», 2010

В учебном пособии раскрываются вопросы спорта – как сложного социального явления и многосторонний процесс подготовки атлетов на основе обобщения концептуальных подходов известных специалистов, определяющих лицо отечественной научно-методической школы.

УДК 796.072
ББК 75.1+75.15

© Фискалов В. Д., 2010
© БИБКОМ, 2010

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
Глава 1	7
1. Общая характеристика физической культуры и спорта	7
2. Классификация видов спорта	9
3. Основные направления развития спортивного движения	11
4. Социальные функции спорта	14
5. Библиографический список	17
6. Тестовый контроль знаний	18
Глава 2	22
1. Определение системы спортивной подготовки	22
2. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки	23
3. Система тренировки	25
Конец ознакомительного фрагмента.	27

В. Д. Фискалов

Теоретические основы и организация подготовки спортсменов

ПРЕДИСЛОВИЕ

Современная теория спорта сформировалась как интегративная учебная и научная дисциплина в результате длительного развития. В ее основу легли данные спортивной педагогики и психологии, биохимии и физиологии, биомеханики и медицины, изучающие вопросы рационализации методики подготовки атлетов в различных видах спорта. Широкое проникновение в современный спорт идей кибернетики и информатики, теории функциональных систем и теории адаптации способствовало уточнению известных и выявлению новых закономерностей спортивной подготовки, пересмотру ряда краеугольных методических положений, формированию оригинальных гипотез, появлению перспективных подходов к оптимизации становления различных составляющих спортивного мастерства.

В представленном учебном пособии предпринята попытка обобщить концептуальные подходы известных теоретиков, определивших лицо отечественной научно-методической школы подготовки спортсменов: Ю.В. Верхошанского, М.А. Годика, В.М. Дьячкова, В.М. Зациорского, В.А. Запорожанова, В.В. Кузнецова, Ю.Ф. Курамшина, Л.П. Матвеева, М.Я. Набатниковой, Н.Г. Озолина, В.Н. Платонова, И.П. Ратова, Ф.П. Сулова, В.П. Филина и других, с целью их систематизации и адаптации применительно к чтению теоретического курса для студентов-заочников, обучающихся по направлению 032100 «Физическая культура».

В книге обсуждены формы, функции и направления развития современного спорта, раскрыты общая характеристика и анализ направлений совершенствования современной системы подготовки спортсменов, рассмотрены система спортивных соревнований, внутренировочные и внесоревновательные факторы, определяющие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности, методика подготовки, вопросы планирования и управления спортивным совершенствованием, изложена организационная структура управления физкультурно-спортивным движением, охарактеризована система спортивных школ, раскрыты современные критерии оценки работы тренеров.

В учебном пособии изложены не только устоявшиеся положения, но и материалы, отражающие определенные противоречия в трактовке того или иного вопроса, активно дискутируемого специалистами разных научных направлений. Мы считали, что эти сведения также необходимы молодым специалистам, вступающим на самостоятельный тренерский путь.

Цель курса: Сформировать у студентов понимание главных концептуальных положений составляющих принципиальное содержание современных теоретических основ спортивной подготовки, увязав их в единую систему, а также научить реализовывать их в будущей практической и научной деятельности.

Предлагаемое содержание учебного пособия разработано в соответствии с государственным образовательным стандартом высшего образования по физической культуре и спорту второго поколения. В нем охвачены все важнейшие разделы теоретических основ спортивной подготовки как науки и учебного предмета, а также предложена система тестовых заданий, позволяющая оценить освоение предложенного теоретического курса.

Пособие предназначено, прежде всего, для студентов-заочников высших учебных заведений, обучающихся по направлению 032100 «Физическая культура», осваивающих учебную дисциплину «Теория спорта». Вместе с тем, оно представит определенный интерес для опыт-

ных тренеров и других специалистов, работающих в области спорта, поскольку охватывает основные теоретические и технологические положения отечественной системы спортивной подготовки именно в интегративном, обобщающе-синтезирующем аспекте.

Автор не считает завершенным и исчерпывающим содержание представленного теоретического курса учебной дисциплины «Теория спорта» и поэтому искренне будет благодарен за деловые критические замечания и предложения по его совершенствованию.

Глава 1

СУЩНОСТЬ, ФУНКЦИИ И ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННОГО СПОРТА

1. Общая характеристика физической культуры и спорта

В настоящее время трудно представить общественную жизнь без тех или иных проявлений физической культуры и спорта. Они имеют большую популярность, становятся наряду с наукой и искусством полноправными компонентами социальной жизни общества.

Физическую культуру и, прежде всего, спорт дают нам возможность смоделировать и реально ощутить такие жизненные ситуации, в которых присутствуют как дружеские взаимоотношения и поддержка, так и жестокое соперничество. В отличие от реальной жизни с ее реальными опасностями спортивная борьба имеет лишь игровой смысл по определенным правилам, что делает ее исключительно привлекательной и главное гуманным и человечным занятием.

Физическая культура и спорт способствуют формированию целого ряда необходимых качеств человеческой личности: смелости и решительности, настойчивости и упорства в достижении цели, эстетических чувств красоты и гармонии. У занимающихся формируются чувства собственного достоинства, создаются условия для самоутверждения и другие качества.

Что же представляет собой сущность понятий «физическая культура» и «спорт»? В чем смысл этих социальных явлений?

В научной и методической литературе по теории физического воспитания понятия «физическая культура», «спорт» трактуются как в узком, так и в широком смысле. Наиболее емкое, на наш взгляд, их определение дает Л.П. Матвеев (1991, 1997, 1999).

Физическая культура (в узком смысле) – это часть культуры личности, основу которой составляет рациональное использование человеком двигательной деятельности в качестве фактора оптимизации своего физического совершенствования.

В широком смысле Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» определяет понятие **физическая культура** как – органическую часть (отрасль) культуры общества, представляющую собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Характерной особенностью спорта является соревновательная деятельность, без которой он существовать не может. Исходя из этого, **спорт** (в узком смысле) можно определить через собственно соревновательную деятельность, т.е. способ выявления, сопоставления и оценки человеческих возможностей в самой этой деятельности, а вместе с тем и как действенное средство максимизации их (сил, способностей, умения искусно пользоваться ими для реализации достигнутых целей) (Л.П.Матвеев, 1999).

Вместе с тем, спорт нельзя сводить только к соревновательной деятельности. Определяемое понятие имеет и более глубокий смысл, обусловленный социальной сущностью и назначением спорта в современном обществе. По мнению С.В Брянкина (1983) сфера спорта – это специализированная социально-организованная система, которая образовалась вокруг соревнования. Она включает в себя систему управления, обеспечивающую идеологическое, научное,

методическое, программно-нормативное, информационное, медицинское, материально-техническое и финансовое обеспечение, подготовку кадров, системы отбора и тренировки спортсменов и многое другое.

Для того чтобы достичь высоких спортивных результатов, необходима отлаженная система подготовки спортсменов, складывающаяся и действующая в сфере многообразных человеческих контактов между спортсменами, тренерами, научными и медицинскими работниками, судьями, организаторами соревнований, обслуживающими персоналом, зрителями, спонсорами, представителями средств массовой информации и т.д. Эти контакты осуществляются на разных уровнях, начиная с межличностных отношений в отдельном спортивном коллективе и заканчивая стратегической управленческой деятельностью организаций самого высокого, в том числе международного, уровня.

Таким образом, *спорт* (в широком понимании) представляет собой *собственно соревновательную деятельность, процесс специальной подготовки к достижениям в ней, а также специфические межчеловеческие отношения, поведенческие нормы и достижения в сфере этой деятельности.*

По мнению Л.П. Матвеева (1999) в таком широком понимании спорт представляется весьма сложным многофункциональным и многообразным явлением социальной реальности, занимающим незаурядное место в физической и духовной культуре общества.

С определенных позиций, спорт, использующий двигательную деятельность как фактор физического совершенствования и направленного развития физической дееспособности населения, является составной частью физической культуры. Однако следует отметить, что некоторые виды спорта не связаны непосредственно с высокой физической активностью (радиоспорт, шахматы и т.д.). Наряду с этим, занятиям физической культурой не всегда свойственна ярко выраженная «достиженческая» соревновательная деятельность. Именно поэтому справедливо дифференцировать физическую культуру и спорт как различные понятия.

2. Классификация видов спорта

Развитие спортивного движения во всем мире привело к возникновению и формированию более двухсот самостоятельных видов спорта. В нашей стране культивируются около ста пятидесяти из них. При этом их число продолжает увеличиваться. Многие виды спорта включают в себя несколько спортивных и соревновательных дисциплин, каждая из которых характеризуется особым составом действий, собственными способами ведения спортивной борьбы и правилами проведения состязаний.

Предметом спортивных состязаний могут стать самые различные виды действий, если их выполнение может быть упорядочено в соответствии с нормами, правилами и условиями собственной соревновательной деятельности. Однако, по мнению Л.П.Матвеева (1999), не всякий вид действий допустимо превращать в вид спорта. Гуманные основы спортивного движения обязывают включать в сферу спорта лишь те виды действий, которые выявляют жизненно ценные свойства человека и способствуют утверждению достоинств личности.

В Олимпийской хартии *вид спорта* определяется как *исторически сложившийся тип соревновательной деятельности, сформировавшийся как самостоятельная ее составляющая* (легкая атлетика, плавание, борьба, футбол, гимнастика и т.д.). Каждый вид спорта характеризуется: своим предметом состязаний и характером активности спортсменов, особым составом действий и способами ведения соревновательной борьбы, своими правилами состязаний. Он может включать в себя одну или несколько спортивных дисциплин.

Спортивная дисциплина – это составная часть вида спорта, которая отличается от других входящих в вид спорта дисциплин формой или содержанием соревновательной деятельности, как правило, курируемая одной спортивной федерацией (греко-римская и вольная борьба; художественная и спортивная гимнастика; ходьба, бег, прыжки и метания в легкой атлетике и т.д.).

Соревновательная дисциплина (вид программы) – это вид соревновательной деятельности, в котором проводятся состязания спортсменов, в результате которого осуществляется распределение мест и (или) медалей среди участников спортивного соревнования (бег или плавание на дистанциях 100 м, 200 м, 400 м, упражнения с лентой, обручем, мячом в художественной гимнастике и т.п.).

При изучении общих и частных закономерностей спортивной деятельности, безусловно, необходима систематизация видов спорта по наиболее характерным для них признакам.

В широко известной классификации Л.П.Матвеева (1977, 1999) предлагается подразделять виды спорта по особенностям предмета состязаний и характеру двигательной активности на 6 групп:

– виды спорта, для которых характерна *активная двигательная деятельность с предельным проявлением физических и психических качеств занимающихся* (большинство видов спорта);

– виды спорта, основа которых заключается *в действиях по управлению специальными техническими средствами передвижения* (автомобиль, мотоцикл, яхта, самолет и др.);

– виды спорта, *двигательная активность в которых лимитируется условиями регламентированного поражения цели из специального оружия* (стрельба пулевая, стрельба из лука, дартс и т.д.);

– виды спорта, в основе которых лежит *модельно-конструкторская деятельность* спортсмена (авиамоделный, судомоделный и т.д.);

– виды спорта, смысловое содержание которых заключается *в абстрактно-логическом обыгрывании соперника* (шашки, шахматы, бридж и т. д.);

– виды спорта, основу которых составляют **двигательные действия, входящие в различные виды спорта** (спортивное ориентирование, биатлон, морское многоборье, современное пятиборье и т.д.).

В спортивной практике виды спорта и отдельные спортивные дисциплины, входящие в основном в первую группу (см. выше), могут также классифицироваться по характерному типу проявления физических и технико-тактических способностей занимающихся на 6 подгрупп:

– **скоростно-силовые** (прыжки, метания, спринтерский бег, тяжелая атлетика, велосипедный спринт и т.д.);

– **циклические** (требующие преимущественного проявления выносливости локомоции: бег, плавание, лыжные гонки, гребля, шоссейные велогонки и т.д.);

– **сложно-координационные** (гимнастика, прыжки в воду, фигурное катание, акробатика, горнолыжный спорт и т.д.);

– **спортивные игры** (футбол, волейбол, водное поло, теннис и т.д.);

– **единоборства** (бокс, борьба, фехтование и т.д.);

– **многоборья**.

3. Основные направления развития спортивного движения

Спорт во всем мире в настоящее время развивается по двум основным направлениям (рис. 1.1):

- 1) *массовый общедоступный спорт* ;
- 2) *спорт высших достижений*.



Рис. 1.1. Основные направления развития современного спортивного движения

Массовый общедоступный спорт имеет следующие разновидности: детско-юношеский или школьный, студенческий, профессионально-прикладной, кондиционный, рекреативный и инвалидный.

Во многих странах мира эти разновидности включены в движение «спорт для всех». В зависимости от направленности занятий в массовом спорте преимущественно решаются конкретные задачи: воспитательные, оздоровительные, рекреативные, профессионально-прикладные, связанные с поддержанием занимающимися своего оптимального физического состояния (кондиции).

Школьный спорт и *студенческий спорт* ориентированы на приобретение базовой физической подготовленности и оптимизацию общей физической дееспособности, реализуемых

через достижение спортивных результатов массового уровня. Практика использования спорта в системе образования подчинена, прежде всего, общепедагогическим принципам и строится в соответствии с единой логикой и условиями организации многосоставного учебно-воспитательного процесса (Л.П. Матвеев, 1999).

Профессионально-прикладной спорт используется как средство подготовки к определенной (в основном – экстремальной) профессиональной деятельности. Он, как правило, ориентирован на формирование специфических двигательных навыков и развитие приоритетно значимых для профессиональной деятельности физических качеств (морское, военное, милицейское многоборья, пожарно-прикладной спорт, различные виды боевых и восточных единоборств и т.д.).

Кондиционный спорт используется для поддержания необходимого уровня работоспособности, повышения физической подготовленности людей и долговременного сохранения их специфической дееспособности. Эти задачи реализуются, в том числе, через подготовку к участию и участие в массовых и официальных соревнованиях для ветеранов.

Оздоровительно-рекреативный спорт служит средством здорового отдыха, восстановления, оздоровления организма и сохранения оптимального уровня работоспособности.

Адаптивный спорт (для инвалидов) служит средством приобщения их к общественно-полезной деятельности, эмоциональной зарядки, повышения физической работоспособности и реабилитации.

Спорт высших достижений – это деятельность, направленная на удовлетворение интереса занимающихся к определенному виду спорта, при этом основной ее целью является достижение высоких спортивных результатов, которые в итоге получают должное общественное признание. Достиженные результаты в спорте высших достижений способствуют повышению, как собственного престижа спортсмена, так и престижа команды, а на высшем уровне – еще и престижа страны.

Достижения в большом спорте возможны только благодаря незаурядной спортивной одаренности спортсмена, при условии целенаправленной, многолетней тренировочной работе с предельными физическими и психическими нагрузками; использованию сбалансированной системы тренировочных и соревновательных нагрузок, с постоянным увеличением соревновательной практики как наиболее эффективного средства мобилизации функциональных ресурсов; применению нетрадиционных средств подготовки, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма; совершенной системы управления тренировочным процессом.

В тоже время, совершенно очевидно, что спорт высших достижений как бы «вырастает» из массового общедоступного спорта, связан с ним определенной преемственностью в отношении средств и методов подготовки, стимулирует массовое спортивное движение, создавая для него целевые ориентиры.

Современный спорт высших достижений удел сравнительно немногих, действительно обладающих выдающимися спортивными способностями людей, однако, он также неоднороден. В настоящее время в нем наметились два направления:

– *любительский (профессионализированный) спорт* высших достижений (Л.П. Матвеев, 1999) или *олимпийский спорт* (В.Н. Платонов, 1997);

– *профессиональный коммерческий спорт*.

Любительский спорт, по мнению Л.П. Матвеева (1999) остается той специфической сферой деятельности, в которой обеспечивается максимальное выявление и развитие природной одаренности и личностных качеств человека через неуклонное продвижение к новым спортивным достижениям (с этих позиции его можно отнести к супердостиженческому спорту). Любительский спорт развивается полностью в соответствии с основными законами развития спорта. В.Н. Платонов (1997) относит такой спорт к категории – «олимпийский спорт». По мнению Л.П. Матвеева (1999) и ряда других специалистов любительский – олимпийский спорт все

заметнее профессионализируется. Это значит, что у определенной части спортсменов, начинающих с так называемого любительского спорта, спортивная деятельность, при известных условиях, занимает основное место в их образе жизни, становится главной сферой приложения их деятельных сил, и, вместе с тем, становится основным источником их материального благополучия.

В.Н. Платонов считает, что профессиональный спорт – это, прежде всего, сфера развлекательного бизнеса, в которой спортсмены являются рабочей силой. Спортивное мастерство, выдающиеся результаты – в этом случае являются эффективным средством извлечения прибыли.

Основное отличие *профессионального коммерческого спорта* от так называемого «любительского» заключается в том, что он развивается уже не только по законам спорта, но и по законам бизнеса. На систему подготовки спортсменов-профессионалов определяющее влияние оказывают целевые установки, сводящиеся к успешному выступлению в длинной серии стартов, следующих один за другим. Это связано с действием основополагающего принципа получения прибыли для организаторов и материального вознаграждения для спортсменов, тесно связанного с текущим рейтингом спортсмена, а значит с необходимостью постоянно стремиться к повышению этого рейтинга, выполняя условия организаторов коммерческих соревнований.

Спортсменов, попавших в сферу спорта высших достижений, можно условно разделить на три группы. К первой из них следует отнести спортсменов (профессионалов и любителей), которые, прежде всего, стремятся к достижению рекордных результатов и успешным выступлениям на главных, наиболее престижных «любительских» стартах, максимально повышающих рейтинг в случае удачного исхода соревновательной борьбы (Олимпийских играх, чемпионатах мира, континентальных первенствах и т.д.).

Вторую группу составляют спортсмены-профессионалы, имеющие высокие результаты и высокий рейтинг, но не настраивающиеся на приоритетное выступление в официальных любительских соревнованиях, поскольку главная их цель связана с успешным выступлением в различных профессиональных турнирах, коммерческих стартах и стартах по приглашению.

К третьей категории относятся спортсмены-ветераны (представители спортивных игр, отдельных видов единоборств, фигурного катания и др.), которые, поддерживая средний для себя уровень физической подготовленности и обладая очень высоким техническим мастерством, достаточно долго продолжают выступать ради привлечения зрителей и сохранения тем самым собственных высоких заработков.

4. Социальные функции спорта

В настоящее время спорт представляет собой многообразное общественное явление. В качестве продукта общественного развития он составляет органическую часть культуры общества, приобретая различные черты в зависимости от конкретных социальных условий. Спорт тесно связан со всеми сторонами общественной жизни людей: политикой, идеологией, экономикой, культурой, образованием, воспитанием и т.п. Он оказывает огромное влияние, как непосредственное, так и опосредованное, на культурное и экономическое развитие общества, на весь образ жизни людей.

Спорт предоставляют человеку более широкие возможности для двигательной и интеллектуальной деятельности, для проявления на новом, более высоком уровне его физических и духовных сил и для дальнейшего развития и распространения культуры физической. По мнению Ю.Ф. Курамшина (2004) в процессе своей деятельности в спорте человек не только воздействует на окружающий мир, но и сам является субъектом и объектом собственного развития как физического, так и интеллектуального, нравственного, психического. В процессе спортивной деятельности определяются и развиваются адаптационные возможности человека, реализуются резервы функционирования его организма, которые, в свою очередь, проявляются во всем многообразии его предметной деятельности. А это является одной из важнейших осознанных потребностей человека.

Используя закономерности естественного развития человека, спортивная деятельность своими средствами и методами позволяет добиваться новых качественных результатов формирования и развития таких свойств человека, которые не даны ему от природы. Решая проблему воспроизводства физических способностей человека, она является одним из важных средств формирования в полном объеме его культуры.

Таким образом, спорту присущи социальные функции. Термин «функция» отождествляется с понятием действие. С этой точки зрения, необходимо говорить, прежде всего, о воздействии спорта на человека с целью удовлетворения его физических и духовных потребностей через демонстрацию спортивных достижений. Однако спорт не ограничивается только этим, его функции гораздо шире. Он, по своей природе, полифункционален (Н.И.Понаморев, 1996, Л.П.Матвеев, 1997, Ю.Ф.Курамшин, 2004). В настоящее время специалисты выделяют ряд присущих спорту основных социальных функций – специфических и неспецифических (общекультурных) (рис 1.2).



Рис. 1.2. Социальные функции спорта

К *специфическим* функциям относят те, которые реализуются в основной сущности самого спорта – его соревновательной деятельности. Эти функции носят название: соревновательно-эталонная и соревновательно-эвристическая и спортивно-престижная.

Соревновательно-эталонная функция спорта заключается в том, что разнообразные классификационные нормативы и фиксируемые рекорды приобретают широкое признание и служат своеобразными индикаторами индивидуальных и общечеловеческих возможностей. При этом важно то, что спортивные эталоны постоянно меняются, прогрессируют, стимулируя мобилизацию усилий для самосовершенствования.

Соревновательно-эвристическая функция заключается в поисковой деятельности, сопряженной с познанием человеком своих возможностей и нахождением способов их максимальной реализации.

Спортивно-престижная функция заключается в том, что спорт является важным фактором самоутверждения личности в обществе, а также поднятия международного престижа страны. Правила спорта, его принципы – такие, например, как равенство шансов, – как раз и определяют соответствующие отношения к людям, добившихся больших успехов среди равных.

Поскольку спорт является органической частью культуры общества, то ему присущи *общекультурные функции*, которые порождаются объективными условиями на каждом этапе развития общества в формировании и прогрессивном развитии ценностей, обеспечивающих развитие личности и общества. Так как общекультурные функции реализуются, как правило, вне непосредственной соревновательной деятельности их относят к *неспецифическим*. К неспецифическим (общекультурным) функциям спорта относят: оздоровительную, воспитательную, зрелищноэстетическую, экономическую, социальную и коммуникативную.

Оздоровительно-рекреационная функция проявляется в положительном влиянии занятий спортом на состояние и функциональные возможности организма человека. Особенно ярко это выражено в детском и юношеском спорте, где благоприятное влияние спортивных занятий на формирующийся и развивающийся организм просто неопределимо. Именно в этом возрасте посредством адекватной двигательной активности закладываются основы здоровья, прививаются навыки систематических занятий физическими упражнениями, формируются привычки соблюдения правил личной и общественной гигиены. Большая роль массовому, кон-

диционному и рекреативному спорту отводится в работе со взрослым населением. Он является средством оздоровления, защиты от неблагоприятных последствий сокращения двигательной активности в трудовой деятельности и в быту, связанного с техническим прогрессом. Спорт является одной из популярнейших форм организации здорового досуга, отдыха и развлечений. Он представляет собой неиссякаемый источник положительных эмоций, оптимизирует психическое состояние, позволяет снимать умственную усталость и т.д.

Воспитательная функция спорта определяется его мощным воздействием на формирование личности занимающихся, их мировоззрения, характера, волевой сферы и т.д. Его сущность проявляется в процессе целенаправленного, организационно- оформленного взаимодействия всех участников, обеспечивающего формирование целого комплекса социально ценностных качеств, взглядов, убеждений.

Экономическая функция спорта выражается, прежде всего, в том, что средства, вложенные в его развитие, в итоге компенсируются повышением уровня здоровья населения, ростом работоспособности трудящихся, увеличением производительности труда, продлением человеческой жизни.

Экономическое значение имеют также финансовые средства, полученные от организации спортивных зрелищ, эксплуатации специальных сооружений, предоставления различных услуг в области физической культуры и спорта и т.д. Однако это лишь малая доля, которая, как правило, не может окупить те средства, которые государство и общественные организации вкладывают в физическую культуру и спорт. Основная общественная ценность – здоровье и дееспособность населения. И в этом аспекте роль спорта, безусловно, неопределима.

Зрелищно-эстетическая функция спорта состоит в том, что его популярность как зрелища определяется эмоциональной доходчивостью, остротой вызываемых переживаний, затрагивающих личные и коллективные интересы множества людей, а также универсальностью «языка спорта», понятного практически каждому. Он несет в себе эстетические свойства, проявляющиеся в гармонии физических и духовных качеств человека, и в этом отношении граничит с искусством. Красота человеческого тела, технически сложные и отточенные движения ведущих атлетов, праздничное настроение – все это привлекает внимание огромного числа зрителей.

Социализирующая функция спорта (функция социализации личности) вытекает из того, что спорт является одним из мощных факторов вовлечения людей в общественную жизнь, приобщения к ней и формирования у занимающихся опыта социальных отношений.

Спортивные отношения (межличностные, межгрупповые, межколлективные), так или иначе, включаются в систему социальных отношений, выходящих за рамки спорта. Окружающий спортивный мир способствует проявлению обстановки дружелюбия, готовности к дружбе, поиску друзей. В его рамках превозносятся честность и порядочность, искренность и справедливость. Совокупность этих отношений составляет основу влияния спорта на личность, основу усвоения человеком социального опыта, как в сфере спорта, так и более широком масштабе, является фактором сближения людей, объединения в группы по интересам. Популярность спорта, естественная увязка спортивных успехов и достижений с престижными интересами нации и государства делают его удобным средством воздействия на массовое сознание.

Коммуникативная функции спорта раскрывается в том, что универсальный «язык спорта», его всеобщая притягательность позволяют легко устанавливать деловые и доброжелательные контакты между людьми, делают спорт действенным фактором укрепления международных связей, представляют собой мощный импульс для роста взаимопонимания и культурного сотрудничества. Спорт занимает, таким образом, одно из ведущих мест в межлическом и международном общении.

5. Библиографический список

Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физич. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 542 с.

Матвеев Л.П. Общая теория спорта: Учеб. книга для завершающих уровней высшего физкульт. образования. – М.: 4-й филиал Воениздата, 1997. – 304 с.

Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.

Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №6. – С. 10-15.

Теория и методика физической культуры: Учебник /Под ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. –464 с.

Теория и методика спорта / Под ред. Ф.П.Суслова, Ж.К.Холодова: Учеб. пособие для училищ олимпийского резерва. – М., 1997. – 416 с.

Фискалов В.Д., Черкашин В.П. Основы спортивной подготовки: Учебное пособие. – Волгоград: ВГАФК, 2002. – 141 с.

Фискалов В.Д., Черкашин В.П. Теоретические основы подготовки спортсменов: Учебное пособие. – Волгоград: ВГАФК, 2006. – 245 с.

6. Тестовый контроль знаний

1. Что является основополагающей особенностью спорта?

а – тренировка;

б – финансирование;

в – соревнования;

г – наличие зрителей;

д – материально-техническая база.

2. Каково специфическое содержание понятия «спорт» (в узком смысле)?

а – культура личности, основу которой составляет рациональное использование двигательной деятельности для оптимизации физического совершенствования;

б – собственно соревновательная деятельность, исторически сложившаяся в области физической культуры, специфической формой которой является система соревнований как сфера выявления и сравнения человеческих возможностей;

в – органическую часть (отрасль) культуры общества, представляющую собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития;

г – собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические межличностные отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности.

3. Какова трактовка понятия «спорт» в широком смысле?

а – культура личности, основу которой составляет рациональное использование двигательной деятельности в качестве оптимизации физического совершенствования;

б – собственно соревновательная деятельность, исторически сложившаяся в области физической культуры, специфической формой которой является система соревнований как сфера выявления и сравнения человеческих возможностей;

в – органическую часть (отрасль) культуры общества, представляющую собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития;

г – собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические межличностные отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности.

4. Какова трактовка понятия «физическая культура» (в широком смысле)?

а – культура личности, основу которой составляет рациональное использование двигательной деятельности в качестве оптимизации физического совершенствования;

б – собственно соревновательная деятельность, исторически сложившаяся в области физической культуры, специфической формой которой является система соревнований как сфера выявления и сравнения человеческих возможностей;

в – органическую часть (отрасль) культуры общества, представляющую собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития;

г – собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические межличностные отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности.

5. Что отличает спорт от физической культуры?

а – меньший охват занимающегося населения;
б – не всегда используется активная двигательная деятельность для спортивного совершенствования;

в – используются максимальный объем и интенсивность двигательной деятельности;

г – проводится под руководством преподавателя-тренера.

6. Что понимается под термином «вид спорта»?

а – исторически сложившийся тип соревновательной деятельности, сформировавшийся как самостоятельная ее составляющая;

б – составная часть вида спорта, которая отличается от других входящих в вид спорта дисциплин формой или содержанием соревновательной деятельности;

в – деятельность, ориентированная на приобретение базовой физической подготовленности и оптимизацию общей физической дееспособности;

г – это вид соревновательной деятельности, в котором проводятся состязания спортсменов.

7. Что понимается под термином «спортивная дисциплина»?

а – исторически сложившийся тип соревновательной деятельности, сформировавшийся как самостоятельная ее составляющая;

б – деятельность, ориентированная на приобретение базовой физической подготовленности и оптимизацию общей физической дееспособности;

в – составная часть вида спорта, которая отличается от других входящих в вид спорта дисциплин формой или содержанием соревновательной деятельности;

г – это вид соревновательной деятельности, в котором проводятся состязания спортсменов.

8. Что понимается под термином «соревновательная дисциплина»?

а – исторически сложившийся тип соревновательной деятельности, сформировавшийся как самостоятельная ее составляющая;

б – составная часть вида спорта, которая отличается от других входящих в вид спорта дисциплин формой или содержанием соревновательной деятельности;

в – деятельность, ориентированная на приобретение базовой физической подготовленности и оптимизацию общей физической дееспособности;

г – это вид соревновательной деятельности, в котором проводятся состязания спортсменов.

9. Как классифицируются виды спорта по особенностям предмета состязаний и характеру двигательной активности?

а – скоростно-силовые, циклические, сложно-координационные, единоборства, игровые, многоборья;

б – профессиональные и любительские;

в – массовый и спорт высших достижений;

г – основанные на активной двигательной деятельности с предельным проявлением физических и психических качеств занимающихся, основанные на действиях по управлению специальными техническими средствами передвижения, основанные на регламентированном поражении цели из специального оружия, основанные на модельно-конструкторской деятельности спортсмена, основанные на абстрактно-логическом обыгрывании соперника, основанные на двигательных действиях, входящих в различные виды спорта.

10. Какие подгруппы выделяют в группе, в которую входит большинство видов спорта с активной двигательной деятельностью?

а – скоростно-силовые, циклические, сложно-координационные, единоборства, игровые, многоборья;

б – профессиональные и любительские;

в – массовый и спорт высших достижений;

г – основанные на активной двигательной деятельности с предельным проявлением физических и психических качеств занимающихся, основанные на действиях по управлению специальными техническими средствами передвижения, основанные на – регламентированном поражении цели из специального оружия, основанные на модельно- конструкторской деятельности спортсмена, основанные на абстрактно-логическом обыгрывании соперника, основанные на двигательных действиях, входящих в различные виды спорта.

11. Каковы основные направления развития современного спорта?

а – детско-юношеский и профессиональный;

б – профессиональный и любительский;

в – массовый и спорт высших достижений;

г – спорт высших достижений и детско-юношеский.

12. По каким направлениям развивается спорт высших достижений?

а – детско-юношеский и студенческий;

б – любительский и профессионально-прикладной;

в – массовый и профессиональный;

г – любительский и профессиональный;

д – детско-юношеский и профессиональный.

13. По каким направлениям развивается массовой, общедоступный спорт?

а – детско-юношеский, студенческий, рабочий, рекреативный, инвалидный;

б – школьный, студенческий, любительский, профессиональный, инвалидный, рекреативный;

в – кондиционный, оздоровительно-рекреативный, детскоюношеский, профессионально-прикладной, адаптивный, студенческий;

г – любительский, профессиональный, рекреативный, инвалидный, студенческий, школьный, кондиционный.

14. Каковы основные целевые установки подготовки в детско-юношеском спорте?

а – ориентировка на приобретение базовой физической подготовленности, оптимизацию общей физической дееспособности;

б – подготовка к определенной профессиональной деятельности;

в – используется для поддержанных необходимого уровня работоспособности, повышения физической подготовленности и долговременного сохранения специфической дееспособности;

г) демонстрация высших спортивных результатов в избранном виде соревновательной деятельности.

15. Каковы основные целевые установки подготовки в спорте высших достижений?

а – используется для физического совершенствования, укрепления здоровья на основе повышения общей и специальной подготовленности, реализуемых через достижение спортивных результатов;

б – достижение высших спортивных результатов, получающих должное общественное признание, повышающих престиж самого спортсмена и его команды;

в – демонстрация высоких спортивных результатов в длительной серии спортивных соревнований с целью получения материального вознаграждения и повышения собственного престижа и престижа команды;

г – успешное выступление в соревнованиях, максимально повышающих рейтинг спортсмена.

16. Какие специфические социальные функции присущи спорту, как общественному явлению?

а – оздоровительная, воспитательная, зрелищно-эстетическая, экономическая, социальная и коммуникативная;

б – организационная, максимизированная, прикладная, специальноподготовительная;

в – соревновательно-эталонная и соревновательно-эвристическая и спортивно-престижная;

г – потребительская, формирующая, управленческая, подготовительная, рекреативная.

17. Какие неспецифические (общекультурные) социальные функции присущи спорту, как общественному явлению?

а – оздоровительная, воспитательная, зрелищно-эстетическая, экономическая, социальная и коммуникативная;

б – организационная, максимизированная, прикладная, специальноподготовительная;

в – соревновательно-эталонная и соревновательно-эвристическая и спортивно-престижная.

г – потребительская, формирующая, управленческая, подготовительная, рекреативная.

Глава 2

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Определение системы спортивной подготовки

Термин «спортивная подготовка» используется для характеристики весьма сложно организованного процесса с широким диапазоном видов деятельности, предусматривающим использование разнообразных факторов, средств и методов, которые позволяют оказать эффективную помощь отдельному спортсмену или группе спортсменов для их совершенствования в избранном виде спорта и обеспечить наилучшую готовность к росту достижений.

По мнению Л.П. Матвеева (1999) системно упорядоченный процесс подготовки спортсмена представляет собой долговременный педагогически регулируемый процесс, в условиях которого происходит систематическая передача наставником и усвоение спортсменом определенных, необходимых в спорте знаний, обеспечивается формирование и совершенствование необходимых умений и навыков наряду с воспитанием физических, волевых, нравственных и других качеств, необходимых для прогрессирования в спорте.

Подготовка высококвалифицированного атлета – это, как правило, длительный процесс, охватывающий период от 8 до 20 лет и более. В состав этого систематизированного процесса входит целый ряд компонентов, обуславливающих общую эффективность ее функционирования. От наличия или отсутствия, от полноты и корректности использования того или иного компонента в процессе многолетней подготовки конкретного спортсмена во многом зависит конечный успех.

Основными, наиболее важными, компонентами (подсистемами) системы спортивной подготовки являются: *система соревнований, система тренировки и система факторов, повышающих эффективность их функционирования*. Последние дополняют тренировку и соревнования через сопутствующие воздействия, режимы и условия в которых проводятся тренировка и соревнования, помогая оптимизировать динамику состояний спортсмена в целом. Каждый компонент имеет свое назначение и одновременно подчинен общим закономерностям устройства, функционирования и развития всей системы, способствуя решению ее основных задач и усиливая действие других компонентов. Причем, следует отметить, что степень их влияния на общую систему подготовки на разных этапах существенно меняется.

В специальной научно-методической литературе авторы несколько по разному дают определение этому достаточно сложному процессу. Обобщение и осмысление их позволяют определить *систему спортивной подготовки как длительный, многокомпонентный процесс, представляющий собой упорядоченную совокупность специфических тренировочных и соревновательных средств, целесообразную их организацию в сочетании с внешними факторами и условиями, взаимосвязанное использование которых на этапах многолетней подготовки, дополняя и усиливая друг друга, обеспечивает наилучшую готовность спортсмена к достижениям*.

2. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки

Важнейшим компонентом системы спортивной подготовки является система соревнований. Система спортивных соревнований является главным системообразующим фактором, наиболее существенно влияющим на все остальные элементы спорта и спортивной подготовки. Она объединяет в определенную систему разнообразные соревнования, отличающиеся частными функциями (конкретной ролью в удовлетворении тех или иных потребностей в сфере спорта) и своими формами (способами организации, построения, ведения), делает оправданным использование соревнований того или иного типа, определяя их соотношение и последовательность в типичных условиях спортивной подготовки.

Ф.П. Суслова, Ж.К. Холодова (1997) опираясь на мнения большинства специалистов, характеризуют *соревновательную деятельность*, как *специальную сферу, в которой осуществляется деятельность спортсмена, позволяющую объективно сравнивать определенные его способности, обеспечивать их максимальное проявление и максимально специализированными средствами повышать уровень подготовленности занимающихся*.

Это определение можно считать правомерным. Однако, по мнению Л.П. Матвеев (1999), при характеристике соревновательной деятельности целесообразно различать понятия «спортивное соревнование» и «спортивное состязание». С одной стороны оба они характеризуют процесс конкурентного сопоставления спортивно-достиженческих возможностей спортсменов (команд), организованный в форме регламентированного соперничества, упорядоченной борьбы за первенство либо за иной доступный спортивный результат. С другой стороны в них закладывается несколько отличный смысл.

Под *спортивным состязанием* подразумевается *собственно соревновательная деятельность спортсменов, то есть конкурентное сопоставление реальных спортивно-достиженческих возможностей спортсменов или команд*.

Термин «спортивное соревнование» связывается с более широким понятием, которое охватывает:

- собственно соревновательную деятельность спортсмена;
- «соучастие» в состязании заинтересованных лиц (спортивных арбитров, тренеров, зрителей и т.д.);
- формы организации соревновательной деятельности, регламент взаимоотношений участников и «соучастников» состязания как целостного события спортивной жизни. Все это свидетельствует, что спортивное соревнование охватывает не только собственно соревновательную деятельность спортсменов, но и многое сопряженное с ней.

Таким образом, *спортивное соревнование* – это *многостороннее явление спортивной жизни, в сфере которой осуществляется деятельность спортсмена, позволяющая объективно сравнивать определенные его способности и обеспечивать их максимальное проявление, а также обусловленные ими отношения непосредственных участников и «соучастников», поведение которых организуется в сложившихся для определенных видов спорта формах* (Л.П. Матвеев, 1999).

С учетом спортивной и экономической целесообразности, имеющихся условий проведения, сложившихся традиций, специфических особенностей соревновательной деятельности и других, объективно действующих факторов, в каждом виде спорта образуются собственные системы соревнований, которые, как правило, имеют преимущество в возрастном плане, а также на мировом, континентальном, национальном, региональном и местном уровнях.

Система соревнований складывается в виде календаря соревнований, определяющего их ранг, сроки и место проведения. Календарь соревнований для отечественных атлетов включает в себя международные, всероссийские, ведомственные, региональные и местные состязания.

Все соревнования должны проводиться строго в соответствии с правилами и иметь четко оговоренный регламент проведения: «Положение о соревнованиях». В разных видах спорта имеется своя система оценки итогов соревновательной деятельности. В «Положении о соревнованиях» обязательно определяется система зачета.

Функции системы спортивных соревнований в современном спорте исключительно широки и многообразны. Система соревнований:

- является важнейшим универсальным механизмом управления совершенствованием мастерства спортсменов;
- во многом определяет содержание, направленность и структуру тренировочного процесса;
- используется в качестве одного из важнейших средств специализированной тренировки;
- выступает в качестве необходимого инструмента контроля;
- позволяет сопоставлять и оперативно координировать различные системы подготовки атлетов;
- активно воздействует на формирование мотивационного механизма в спорте;
- оказывает определяющее воздействие на дальнейшее развитие вида спорта;
- способствует развитию гласности и популярности спорта.

3. Система тренировки

Достижение запланированных спортивных результатов в заранее определенных стартах и в нужные сроки обеспечивается эффективной системой тренировки.

Спортивная тренировка – это основная форма подготовки спортсмена, которая *представляет собой специализированный педагогический процесс, построенный преимущественно на системе физических упражнений и направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению высших результатов.*

Спортивная тренировка, как и любой другой педагогический процесс осуществляется:

– под непосредственным или опосредованным руководством преподавателя (тренера);

– по определенной программе;

– в виде обязательных занятий с определенным контингентом;

– по фиксированному расписанию с возможным дополнительным использованием спортсменом самостоятельных занятий, проводимых при опосредованном управлении со стороны тренера.

Спортивная тренировка строится в строгом соответствии с закономерностями, позволяющими добиться максимально возможных для занимающихся результатов в избранной спортивной специализации. В ее содержании, по мнению Л.П. Матвеева (1997), должны быть представлены слагаемые, которые составляют специфические и неспецифические факторы совершенствования. Спортсмен, используя преимущественно физические упражнения, совершенствует **общую** и **специальную** подготовленность, в которых различают *физическую, техническую, тактическую и психологическую* подготовленность. При этом необходимыми предпосылками для достижения их высокого уровня является общая воспитанность человека и его развитый интеллект.

Разграничение на отдельные виды подготовки, по мнению Л.П. Матвеева (1999), исходит из того, что для гарантирования максимального уровня подготовленности спортсмена объективно необходимо не только комплексно, но и однонаправлено воздействовать на присущие каждому и не сводимые друг к другу физические и психические качества и способности, а также избирательно формировать и совершенствовать различные умения и навыки, от которых в целом зависит уровень мастерства. При этом каждый вид подготовки требует использования принципиально отличных средств.

Специальную подготовку спортсмена составляют специфические средства, которые имеют ближайшее отношение к предмету избранной соревновательной деятельности и тем самым специализирует его развитие в этом направлении. *Средствами* специальной подготовки могут быть: *само соревновательное упражнение, его отдельные элементы или упражнения структурно тождественные соревновательному упражнению.*

Термин **общая подготовка** характеризует то, что не сводится к спортивной специализации и, тем не менее, создает и оптимизирует предпосылки прогрессирования спортсмена в избранном виде спорта путем содействия общему подъему уровня функциональных возможностей, разностороннему развитию, обогащению знаниями, умениями, навыками. При этом содержание общей подготовки спортсмена находится в непосредственной зависимости от специфики избранного вида спорта.

Общий и специальный компоненты есть во всех разделах подготовки (физической, технической, тактической, психической). Однако их разграничение достаточно условно, поскольку они характеризуют отличающиеся стороны одного и того же комплексного процесса. Вместе с тем такая структура упорядочивает представление о составляющих спортивного мастерства, позволяет систематизировать средства и методы их совершенствования.

Следует учитывать, что каждая из сторон подготовленности зависит от степени совершенства других ее сторон, объединяясь в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей. По мнению П.К. Анохина (1975) степень включения различных компонентов в такой комплекс, их взаимосвязь и взаимодействие происходит по закономерностям формирования необходимых функциональных систем.

Соотношение различных элементов, их взаимообусловленность меняется на разных этапах и зависит от: специфики вида спорта, периода, этапа подготовки, индивидуальных особенностей спортсменов (пола, возраста, состояния здоровья, квалификации и др.) и целого ряда других факторов. При этом необходимо помнить, что если нарушается их необходимое соотношение, это негативно скажется на общей эффективности целостного процесса подготовки. Отсюда возникают проблемы сбалансирования взаимодействия различных сторон тренировочного процесса, как в пределах отдельных этапов, так и динамики многолетней подготовки.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.