

Лекція №1.

Тема: Вступ в дисципліну «Сутність спорту, його роль, форми та умови функціонування в суспільстві».

План:

1. Місце і значення спорту на сучасному етапі розвитку суспільства.
2. Загальна характеристика структури та змісту навчальної дисципліни «Теорія і методика спортивної підготовки».
3. Основні поняття (категорії) «Теорія і методика спортивної підготовки».
4. Експериментально-емпіричний та теоретичний рівень досліджень.
5. Загальні і приватні методи дослідження в спорті.

Література:

1. *Блауберг И.В., Юдин Э.Г.* Становление и сущность системного подхода. — М.: Наука, 1973.
2. *Введение* в теорию физической культуры: Уч. пособ. для ИФК / Под общ. ред. Л.П. Матвеева. — М.: Физкультура и спорт, 1983.
3. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной силовой подготовки в спорте. I — М.: Физкультура и спорт, 1970.
4. *Воронин Ю.А.* Введение в теорию классификаций. — Новосибирск: СО АН СССР, 1982.
5. *Желязков Ц.* Теория и методика на спортната тренировка. — София: Медицина и физкультура, 1988.
6. *Зациорский В.М.* Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания). — М.: Физкультура и спорт, 1966.
7. *Зациорский В.М.* Кибернетика, математика, спорт. — М.: Физкультура и спорт, 1969.
8. *Я. Кръстеб К., Шерев П.* Научни основи на спортната тренировка. — София: Медицина и физкультура, 1962.
9. *Кузнецов В.В.* Силовая подготовка спортсменов высших разрядов. — М.: Физкультура и спорт, 1970.
10. *Матвеев А.П.* Общие основы спортивной тренировки // Очерки по теории физического воспитания. — М.: Физкультура и спорт, 1959.
11. *Матвеев Л.П.* Проблема периодизации спортивной тренировки. — М.: Физкультура и спорт, 1964—1965.
12. *Матвеев А.П.* Развитие научных основ советской школы спорта (общетеоретический аспект) // Теория и практика физ. культуры. — 1967. — № 11—12.
13. *Матвеев А.П.* Планирование и построение спортивной тренировки. — М.: ГЦОЛИФК, 1972.
14. *Матвеев А.П.* Теория спорта как наука и учебный предмет // Теория и практика физ. культуры. — 1972. — № 3.
15. *Матвеев А.П.* Совершенствование системы подготовки спортсменов (проблемы построения тренировки). — М.: ГЦОЛИФК, 1974.
16. *Матвеев А.П.* Основы спортивной тренировки. — М.: Физкультура и спорт, 1977.

17. *Матвеев Л.П.* От теории спортивной тренировки к общей теории спорта // Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы: Тез. докл. междунар. конгр. — М.: ФОН РГАФК, 1998. — Т. 1.

1. Місце і значення спорту на сучасному етапі розвитку суспільства.

Сучасна наука про спорт - закономірний результат багаторічної аналітичної пізнавальної діяльності в області спортивного руху, спортивної підготовки, спортивного тренування і спортивних змагань, а також ряду серйозних узагальнюючих досліджень.

Аналіз змісту і структури теорії спорту як науки і навчальної дисципліни свідчить про те, що теорія спорту за своїм змістом являє загальну концепцію розвитку спорту. За своїм призначенням - це загальний метод пізнання явищ спорту та спортивної діяльності, який можна застосовувати до всіх її складових і різних видів спорту; за своїми функціями - практичне керівництво до дії для спортсменів, тренерів та інших фахівців у галузі спорту; за своєю структурою - система понять, принципів, закономірностей і функцій спорту.

2. Загальна характеристика структури та змісту навчальної дисципліни «Теорія і методика спортивної підготовки».

Під теорією слід розуміти сукупність розвиваються достовірних знань, які адекватно відображають об'єктивну дійсність і є загальним результатом емпіричної і теоретичної діяльності.

Теорія - вища форма наукового знання, що дає цілісне уявлення про принципи і закономірності, поняттях і функціях, методах і правилах, сталі та інтерпретаціях певній галузі знань. Істинність теорії спорту визначається практикою спортивної діяльності, бо теорія і практика пов'язані нерозривно.

Об'єктом теорії спорту є спорт як соціальне явище і сфера людської діяльності, що представляє собою систему організації і проведення змагань, навчально-тренувальних занять і має на меті, поряд зі зміцненням здоров'я і загальним фізичним розвитком людини досягнення високих спортивних результатів та перемог у змаганнях.

Метою теорії спорту як науки є пізнання, опис, пояснення і передбачення об'єктивних закономірностей, процесів і явищ спортивної діяльності, що становлять предмет її вивчення і включають соціальні аспекти, з урахуванням тісного взаємозв'язку спорту зі сферою інформації та іншими суміжними областями.

Предметом навчальної дисципліни «Теорія і методика спортивної підготовки» є знання з різних аспектів спорту як багатофункціонального громадського явища, системи змагань і пов'язаної з нею системи підготовки в обов'язі, визначеному навчальною програмою для інститутів фізичної культури.

3. Основні поняття (категорії) «Теорія і методика спортивної підготовки».

Спорт (від sport - гра, розвага) - ігрова, змагальна діяльність, заснована на застосуванні фізичних вправ.

Термін «спорт» неоднозначний і застосовується як у вузькому, так і в широкому сенсі.

Вид спорту - це вид власне змагальної діяльності, що відрізняється предметом змагання, обумовленим складом дій і способом ведення спортивної боротьби (спортивною технікою і тактикою), регламентом змагання і критерієм досягнень.

Спорт (в широкому сенсі) - це власне змагальна діяльність, спеціальна підготовка до неї, а також специфічні людські відносини і поведінкові норми, що складаються на основі цієї діяльності.

Теорія спорту - це система достовірних наукових знань про основні закономірності спортивної діяльності.

Спортивна підготовка - це багатофакторний процес, який охоплює тренування спортсмена, підготовку до змагань і участь в них, організацію тренувального процесу і змагань, науково-методичне забезпечення тренування і змагань, що припускає створення необхідних умов для поєднання занять спортом з роботою, навчанням і відпочинком.

Система спортивної підготовки - сукупність занять, засобів, методів, організаційних форм і умов, що забезпечують найкращу ступінь готовності спортсмена до спортивних досягнень.

Школа спорту - одинична система підготовки спортсменів заснована на існуванні напрямки, що розвивається групою фахівців і є результатом творчого пошуку.

Спортивна тренування - складова частина спортивної підготовки, що представляє собою спеціалізований процес, заснований на використанні вправ з метою розвитку і вдосконалення якостей і здібностей спортсмена, що обумовлюють його готовність до досягнення найвищих результатів.

Підготовленість - рівень розвитку фізичних якостей, технічної, тактичної, психічної та інтелектуальної підготовки.

Тренованість - ступінь адаптації і перебудови організму до навантаження.

Система спортивного тренування - сукупність занять, принципів, методів і спортивних досягнень, а також сама практична діяльність з організації та управління тренувальним процесом.

Спортивна діяльність є упорядкована організація діяльності щодо забезпечення максимального оздоровлення і вдосконалення людини в сфері спорту. Її основні принципи і форми визначаються соціальними умовами функціонування спорту в суспільстві.

Змагальна діяльність - це є специфічна рухова активність людини, здійснювана, як правило, в умовах офіційних змагань на межі психічних і фізичних сил людини, кінцевою метою якої є встановлення суспільно значущих і особистих результатів.

Спортивний результат - кількісний або якісний рівень показників в спорті.

Спортивне досягнення - показник спортивної майстерності та здібностей спортсмена, виражений в конкретному результаті.

Спортивний рух - це специфічна форма соціального руху, історично обумовлений процес створення, розвитку, збереження, обміну та споживання цінностей спорту.

Спортивна кваліфікація - стійка характеристика спортсмена, узагальнююча підсумки його виступів в відрізок часу.

Спортивна форма - найвищий прояв тренованості і підготовленості даного етапу спортивного вдосконалення.

4. Експериментально-емпіричний і теоретичний рівень досліджень.

Методи, які застосовують в науковому дослідженні, залежать не тільки від самого предмета, а й від рівня дослідження: емпіричного і теоретичного.

Для експериментально-емпіричного рівня дослідження характерними є такі методи: спостереження, експеримент, опис, статистика та ін.

Для теоретичного рівня дослідження використовують методи аналізу-синтезу, дедукції, аналогії та ін.

Відомі такі теоретичні методи наукового дослідження.

Індукція (від лат. Induction) - можливі знання - форма наукового пізнання, логіка якого будується від конкретного до загального, тобто загальне положення виводиться логічним шляхом з одиничних думок.

Дедукція (від лат. Deductio) - достовірні знання - форма наукового пізнання, логіка якого будується від загального до конкретного.

Аналіз - метод наукового пізнання, логіка якого розкладає ціле на частини як складу цілого.

Синтез - метод наукового пізнання, який відновлює цілісність явища в розмаїтті його проявів.

Абстрагування - метод наукового пізнання, який полягає в уявному виділенні конкретних ознак і властивостей об'єкту (предмету).

Конкретизація - метод наукового пізнання, який полягає в русі від абстрактного до конкретного з метою виділення функціональних зв'язків між складовими явища, яке вивчається.

Екстраполяція - метод наукового пізнання, який проводиться на основі статистики кількісних характеристик об'єкта, відтворених графічно.

Моделювання - метод наукового пізнання, сутність якого полягає в дослідженні моделі об'єкта пізнання на основі абстрактно-логічного мислення за принципами наочності та об'єктивності.

Порівняння - метод зіставлення досліджуваних явищ і встановлення їх подібності та відмінності.

Класифікація - метод наукового пізнання, який полягає у впорядкуванні явищ, які вивчаються, за певними критеріями.

Доказ - це обґрунтовування істинності будь-якої тези, достовірність якого доведена.

Теза (від грецької - tesis) - положення, істинність або хибність якого доводиться. Як тези може виступати загальне положення (узагальнення) або вираз.

Аргументи (підстави) - вихідні теоретичні положення або фактичні дані, істинність яких встановлена раніше.

Демонстрація - спосіб докази (послідовність висновків), яка є послідовністю аргументів для підтвердження або спростування тези.

Спостереження - цілеспрямоване і систематизоване сприйняття об'єкту, яке має певне завдання і мета.

Експеримент - цілеспрямоване вивчення об'єкту з метою виявлення раніше невідомих його властивостей (якостей) або перевірки правильності теоретичних положень, яке визначається певною пошуковою ідеєю і має чітко визначену мету. Науковий експеримент, який проводиться з метою підтвердити висунуту гіпотезу, можливо:

- констатуючий, в процесі якого констатується певний взаємозв'язок між впливом на об'єкт експерименту і результатом цього впливу;

- навчальний, в процесі якого здійснюється контроль результатів впливу на об'єкт дослідження і ефективність цього впливу;

- лабораторний, який проводиться в лабораторних умовах із застосуванням спеціального обладнання і має довгострокове дії, яке дозволяє створити штучні умови для багаторазового підтвердження отриманих результатів.

Експертна оцінка - отримання прогностичної інформації на основі виявлення і обробки думок групи експертів.

Анкетування - це метод отримання інформації шляхом письмових відповідей респондентів на систему стандартизованих запитань анкети.

Інтерв'ю - це метод отримання інформації шляхом усних відповідей респондентів на систему питань, усно що задаються дослідником.

5. Загальні і приватні методики досліджень в спорті.

Соціологічні: анкетування, опитування, інтерв'ювання - тобто методи збору поточної інформації.

Педагогічне тестування - визначення фізичної та технічної підготовленості спортсменів;

Антропометрії. При антропометричних вимірах визначають поздовжні, поперечні розміри тіла, обхвати тіла, його масу і товщину жирових прошарків.

Соматоскопії - дослідження частіше за все включають визначення постави, форми грудної клітки, живота, верхніх і нижніх кінцівок, ступінь і характер жировідкладення, особливості розвитку мускулатури і кісткової системи.

Функціональних проб - визначають рівень адаптації, пріспосабляемості, відновлення функціональних систем організму спортсмена до, під час і після виконання фізичного навантаження.