

Основные понятия теории спорта

Спорт

В узком смысле

деятельность,
направленная на
сравнение и оценку
человеческих
возможностей,
достижение наивысших

В широком смысле

Игровая,
соревновательная
деятельность и
подготовка к ней, а также
специфические
отношения, нормы и
достижения в этой сфере

Специфические особенности спорта

☐ Наличие конкуренции

☐ Унификация (приведение к единообразию) действий спортсменов, условий и способов оценивания (в соответствии с официальными правилами)

☐ Гуманная основа (неантагонистическая) поведения и отношений участников спортивной деятельности

Подготовка – процесс формирования физической, технической, психологической и тактической готовности к какому либо рода деятельности

Подготовленность – состояние спортсмена, результат подготовки, соответствующий установленным требованиям

Готовность – уровень совершенствования психофизических способностей и степень сформированности знаний, умений и навыков

Подготовка спортсмена включает:

- ❖ Соревнования
- ❖ Тренировку
- ❖ Восстановление после нагрузок и стимуляцию работоспособности
- ❖ Ориентацию и отбор
- ❖ Организацию режима жизнедеятельности
- ❖ Внетренировочные формы воспитания и самовоспитания
- ❖ Обеспечение тренировочного и соревновательного процесса
(материально-техническое, медицинское, научное, организационное)

Тренировка – организованный педагогический процесс подготовки к спортивной деятельности

Методика спортивной тренировки – совокупность средств, методов и организационных форм занятий

Тренированность – результат тренировки, приспособляемость организма к определенной работе

Спортивная форма – оптимальный уровень тренированности, готовность к реализации наивысшего спортивного результата

Организационные формы спорта



**Общедоступный,
ординарный спорт
(массовый)**

Базовый

Школьный

Студенческий

Корпоративный

Кондиционный

Рекреативный

Адаптивный

**Профессионально-
прикладной**

Классификация видов спорта по характеру деятельности спортсменов

- имеющие в основе активную двигательную деятельность (лёгкая и тяжёлая атлетика, плавание, гребной, конькобежный, лыжный спорт, спортивные единоборства – бокс, борьба, фехтование, спортивные игры)**
- основу которых составляет мастерство управления средствами передвижения – спортивными аппаратами (мотоцикл, автомобиль, самолёт, планёр, яхта, буер и т. д.)**
- связанные с использованием специального оружия для поражения цели (стрельба пулевая, стендовая, из лука)**
- в которых сопоставляются результаты модельно-конструкторской деятельности и умение управлять созданными моделями в испытаниях (авиа, авто-, судомодельный спорт)**

Социальные функции спорта

- ***Эталонная*** - образцы максимального развития возможностей организма человека
- ***Эвристически-прогностическая*** - творческая поисковая деятельность, сопряженная с познанием человеком своих возможностей, наряду с изысканием эффективных способов

Спортивно-престижная - факт

**самоутверждения и
самореализации личности в
обществе, поднятие
национального и
международного престижа
спортсменов и страны,
идеологии и т.д.**

Зрелищная – соревнования как зрелища характеризуется эмоциональностью и остротой восприятия, формирует отношения и настроение людей

Эстетическая - гармония физических и духовных качеств человека, граничащая с

Оздоровительно-рекреативная

**- влияние спорта на состояние и
функциональные возможности
человека**

- ***социальной интеграции и социализации личности*** - вовлечение людей в общественную жизнь, сближение людей и объединения их в группы, организации, союзы, клубы на основе общности интересов и деятельности по их удовлетворению
- ***Коммуникативная*** – спорт, как фактор развертывания международных связей, взаимопонимания и культурного сотрудничества народов, упрочения мира на Земле.

Экономическая - повышение уровня здоровья населения, общей работоспособности, продление жизни человека, финансовые средства, получаемые от спортивных зрелищ, эксплуатации спортивных сооружений, продажи спортивного оборудования, инвентаря, экипировки, спортивной рекламы

Политическая– патриотическое воспитание населения в духе господствующей идеологии, в приобщении людей к принятым в обществе нормам и правилам, в развитии человеческих контактов, межнациональных и международных отношений

Соревнование — социальный феномен,
специально организованное соперничество,
направленное на максимальную реализацию
духовных и физических возможностей
людей, демонстрацию и сопоставление
уровня подготовленности, достижение
высших результатов или победы

Состав спортивных соревнований

- ❖ **предмет состязаний (вид спорта или физического упражнения)**
- ❖ **судейство (правила, нормы, критерии и технологии определения мест соперников)**
- ❖ **спортсмены-участники соревнований**
- ❖ **болельщики и зрители**

Виды спортивной конкуренции

- ❖ **между отдельными спортсменами и командами**
- ❖ **между тренерами**
- ❖ **между организаторами**
- ❖ **между учеными**
- ❖ **между специалистами, обеспечивающих готовность к соревнованиям (врачи, психологи, массажисты, диетологи, технический персонал)**
- ❖ **между специалистами служб обеспечения**
- ❖ **между болельщиками**

Принципы соревновательной деятельности

- ***Гласность*** - обеспечивается разносторонней информацией, присутствием зрителей (условия для общественного контроля за поведением соревнующихся, форма обмена опытом)
- ***Сравнимость результатов*** - действие правил соревнований, объективные способы регистрации спортивных достижений, равенство условий для всех соревнующихся
- ***Возможность повторения опыта*** в соревнованиях - периодичность, традиционность, стабильность календаря, правила отбора и

Классификация соревнований по способу определения результата

- ❖ **объективно метрически измеряемый результат (определяется по времени, расстоянию, массе снаряда, точности)**
- ❖ **результат определяется условными единицами (баллами, очками), присуждаемыми за исполнение обусловленной программы соревнований (в стабильных и нестабильных условиях)**
- ❖ **результат определяется конечным эффектом или преимуществом в условных единицах (очках) за выполнение действий в вариативных ситуациях (с учетом и без учета времени)**

Классификация соревнований по значению

- **Подготовительные**
- **Контрольные**
- **Подводящие (модельные)**
- **Отборочные**
- **Главные**

Классификация соревнований по их характеру

- **ЛИЧНЫЕ**
- **КОМАНДНЫЕ**
- **ЛИЧНО-КОМАНДНЫЕ**

Способы проведения соревнований

- *Круговой* – когда все участники встречаются со всеми соперниками поочередно и результат определяется с учетом количества побед, поражений и ничьих, оцененных в очках

• ***Отборочно-круговой*** – когда участников предварительно разделяют на группы, которые соревнуются по принципу все со всеми, затем , набравшие большее количество очков (не более 50% всех участников) проходят на следующий тур соревнований, где происходит следующий отбор, вплоть до финальной встречи.

- **Прямого выбывания** – когда участник проигравший поединок выбывает из дальнейшей борьбы
- **Смешанный** – когда участники предварительно учувствуют в отборочных турах отборочно-круговым способом, затем победители предварительных соревнований встречаются между собой способом прямого выбывания

Способы построения системы соревнований

- ***Территориальный.*** Учувствуют спортсмены, проживающие на данной территории (материке, стране, города и т.п.).
- ***Ведомственный.*** Учувствуют спортсмены, представляющие учебные учреждения, клубы, общества, профессиональных сообществ и т. д.
- ***Возрастной.*** Учувствуют спортсмены определенного возраста – младшего, среднего, юниоры, ветераны и т.д.

Принципы спортивной тренировки

- **Единство углубленной специализации и направленности к высшим достижениям**
- **Единство общей и специальной подготовки**
- **Непрерывность тренировочного процесса**
- **Единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам**
- **Волнообразность и вариативность динамики нагрузок**
- **Цикличность тренировочного процесса**

Единство углубленной специализации и направленности к высшим достижениям

Характеризуется:

- **необходимостью выбора узко профилированной подготовки, направленной на достижение максимального результата в одной спортивной дисциплине**
- **во все возрастающих требованиях к подготовленности спортсмена на каждом этапе многолетней тренировки**

Правила реализации принципа

- Поиск и отбор наиболее эффективных средств и методов тренировки**
- Постоянная интенсификация тренировочного процесса и соревновательной деятельности**
- Оптимизации режима жизнедеятельности, применения специальной системы питания, отдыха и восстановления**

Единство общей и специальной подготовки спортсмена

Характеризуется

- **наличием тесной взаимосвязи спортивной специализации с общим разносторонним развитием спортсмена**

Определяется закономерностями:

- **Единством организма, т.е. взаимосвязью всех его органов, систем и функций в процессе деятельности.**
- **Взаимодействием (переносом) различных**

Правила реализации принципа

- в любом виде спорта процесс тренировки должен включать в себя как общую, так и специальную подготовку спортсмена;**
- содержание общей подготовки спортсмена во многом зависит от спортивной специализации его, а содержание специальной подготовки — от тех предпосылок, которые создаются общей подготовкой;**
- в процессе тренировки следует соблюдать оптимальное соотношение общей и специальной подготовки, так как не всякое соотношение этих сторон подготовки будет полезным для**

Непрерывность тренировочного процесса

Правила реализации принципа

- спортивная тренировка должна строиться как круглогодичный и многолетний процесс, все звенья которого взаимосвязаны и подчинены задаче достижения максимальных результатов**
- воздействие каждого последующего элемента тренировочного процесса - цикла, этапа, периода, должно как бы наслаиваться на результаты предыдущих, закрепляя и развивая их**
- интервалы между тренировочными занятиями должны регламентироваться таким образом, чтобы они обеспечивали развитие необходимых качеств, способностей, навыков и в целом неуклонное повышение спортивных результатов**

Варианты интервалов между занятиями

- **когда очередное занятие приходится на фазу суперкомпенсации, то есть на период повышенной работоспособности спортсмена**
- **когда очередное занятие приходится на фазу полного восстановления работоспособности**
- **когда очередное занятие проводится на фоне недовосстановления работоспособности и отдельных функциональных показателей организма, т.е. при различных степенях утомления спортсмена**

Единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам

Правила реализации принципа

- Необходимость неуклонного постепенного увеличения объема и интенсивности нагрузок как в отдельных тренировочных занятиях, так и за неделю, месяц, год и всю многолетнюю тренировку**
- периодически включать в тренировку максимальные нагрузки в соответствии с уровнем его тренированности, индивидуальными особенностями, спецификой избранного вида спорта, периода и этапа тренировочного процесса**
- По мере роста тренированности «максимум» нагрузки должен интенсивно возрастать, так как максимальная прежде нагрузка может быть самой обычной и перестанет стимулировать рост функциональных**

Волнообразность и вариативность динамики нагрузок

Характеризуется

необходимостью изменять динамику тренировочных нагрузок, параметры ее объема и интенсивности для избегания монотонности и однотипности работы, что приводит преждевременному утомлению

Варианты динамики нагрузок

- ***Волнообразная*** – динамика нагрузок – «волны», с крутым нарастанием и последующим снижением, не совпадающих друг с другом во времени
- ***Прямолинейно-восходящая*** - нарастание объема, и интенсивности нагрузки одновременно, параллельно
- ***Ступенчатая*** - относительной стабилизацией параметров нагрузки на протяжении нескольких занятий, затем резкое их увеличение
- ***Скачкообразная*** - нагрузка резко возрастает до максимума, доступного на данном этапе тренировки, а затем так же резко снижается до определенного уровня

Цикличность тренировочного процесса ***Характеризуется***

относительно законченным кругооборотом отдельных элементов тренировочного процесса (занятий, этапов, периодов), повторяющихся поочередно во времени

Различают

- ❖ **малые тренировки, или микроциклы; их продолжительность от 2—3 до 7—10 дней**
- ❖ **средние тренировки, или мезоциклы; их продолжительность от 3 до 5—6 недель**
- ❖ **большие тренировки, или макроциклы; их продолжительность от 3—4 до 12 месяцев и более (полугодичные, годовые и четырехлетние (олимпийские) циклы)**