**Тема 1. МЕТОДЫ НАУЧНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ В ТЕОРИИ СПОРТА**

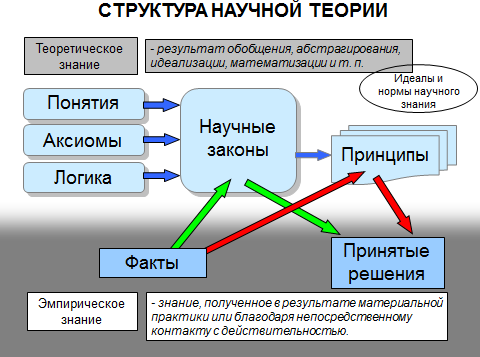
План лекции

1. Общая характеристика научной теории.
2. Общая характеристика методологии и методов познания.
3. Общелогические методы познания.
4. Методы построения теоретического знания.
5. Методы построения эмпирического знания.
6. Частные методы исследования.

## Вопрос 1. Общая характеристика научной теории

**Теория** – (греч. **theoria** *-* наблюдение, рассмотрение, исследование) наиболее развитая форма организации научного знания, дающая целостное представление о **закономерностях** и **существенных связях** определенной области действительности.

**Научная теория** представляет собой **систему взаимосвязанных утверждений и доказательств** и включает в себя методы объяснения и предсказания явлений какой-либо предметной области (рисунок 1).

****

**Теория описывает** явления, **объясняет** закономерности функционирования явления, **прогнозирует** дальнейшие изменения.

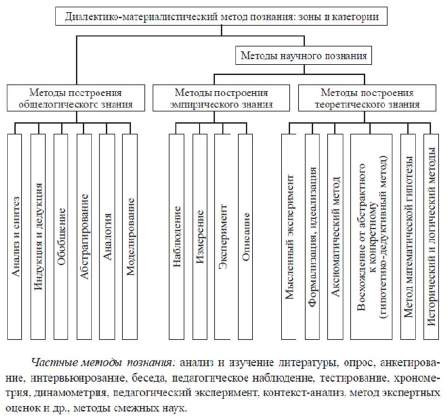
# Факты, гипотезы и идеи позволяют:

* установить логические связи между явлениями;
* создавать систему знаний, содержание, понятийный аппарат теории;
* формулировать закономерности и принципы.

## Вопрос 2. Общая характеристика методологии и методов познания

**Методология** – учение о методах, совокупности методов и приемов исследования.

**Методология** – учение о принципах построения, формах и методах научного познания (в широком понимании).

**Методы научного познания** – совокупность правил, путей, способов эмпирического или теоретического освоения действительности (рисунок 2)****

***Вопрос 3. Общелогические методы познания***

# Анализ и синтез

***Анализ*** (греч. **analysis** – разложение, расчленение) **–** это метод научного исследования путем расчленения предмета, явления, процесса, свойства, объекта на составные части с целью его детального изучения .

Например, мысленное деление техники упражнения на фазы.

***Синтез*** (греч*.* **synthesis** *—* соединение, сочетание, составление) **–** метод изучения какого-нибудь предмета, явления в его целостности, единстве и взаимной связи частей; соединение различных элементов, сторон объекта в единое целое (систему) .

# Абстрагирование

***Абстрагирование*** (лат. **abstractio** – отвлечение) *–* это процесс отвлечения от ряда свойств и отношений изучаемого явления с одновременным выделением интересующих исследователя свойств .

Например, называя человека спортсменом, абстрагируются от всех его прочих особенностей, кроме занятий спортом.

# Обобщение

***Обобщение* –** это метод приращения знания путем нахождения сходных свойств у различных объектов [2, 3, 5].

Например, спортсмены разного возраста, пола и специализации имеют много общего в реакции на тренировочные нагрузки.

# Индукция и дедукция

***Индукция*** (лат. **Inductio** – введение) **–** это форма умозаключения от частного к общему или выведение умозаключения от единичного к целому.

Например, выборочный метод в математической статистике (изучение свойств генеральной совокупности по выборке).

***Дедукция*** (лат. **deductio** — выведение) *–* это переход от общего к частному.

Например, расчет какого-либо показателя по формуле.

Дедукцию нередко применяют для проверки каких-либо суждений на практике, при раскрытии содержания законов и понятий. Дедукция дает достоверное знание, но только при условии истинности исходных положений.

# Аналогия

***Аналогия*** (греч. **anālōgía** – соответствие, сходство) **–** это перенос знания, полученного при изучении одного объекта на другой объект менее изученный, но сходный с ним по существенным свойствам и качествам .

Например, заимствование техники сильнейших спортсменов. Аналогия всегда дает только вероятностное знание.

# Моделирование

***Моделирование* –** это исследование объектов познания по их моделям*.*

По своим существенным свойствам модель должна быть подобна оригиналу. Подобие оценивается путем специальной проверки адекватности модели. После изучения свойств модели полученное знание переносится на оригинал.

Модель – это своего рода абстракция, промежуточное звено между абстрактно-теоретическим мышлением и объективной действительностью.

Виды моделей:

1. Вещественные модели (манекены, тренажерно-измерительные устройства).
2. Знаковые модели (блок-схемы, графики, математические формулы, компьютерные программы).

***Вопрос 4. Методы построения теоретического знания***

# Мысленный эксперимент

***Мысленный эксперимент* –** это воспроизведение какой-либо ситуации не в реальном эксперименте, а в воображении.

Например, планирование педагогического эксперимента.

# Идеализация и формализация

***Идеализация* –** это мысленное создание объектов, не существующих в действительности, но для которых имеются прообразы в реальном мире.

Например, построение модели техники соревновательного упражнения.

***Формализация* –** это представление знаний об объекте в виде формальной системы.

Например, построение блок-схемы тактики вида спорта.

# Аксиоматический метод

***Аксиоматический метод*** (греч. **axioma** – значимое, принятое положение) ***–*** способ построения теории, при котором некоторые истинные утверждения избираются в качестве исходных положений (аксиом), из которых затем логическим путем выводятся остальные утверждения (теоремы)].

Например, доказательство новых теорий в математике.

# Гипотетико-дедуктивный метод (метод восхождения от абстрактного к конкретному)

***Гипотетико – дедуктивный метод –*** построение аксиоматической теории в сочетании с установлением ее соответствия действительности.

Например, формулирование и последующая проверка законов физики.

# Исторический и логический методы

***Исторический метод –*** это метод исследования, основанный на изучении возникновения, формирования и развития объектов в хронологической последовательности.

Например, изучение динамики различных процессов.

***Логический метод –*** это изучение свойств объекта в конкретный момент времени.

Например, этапное обследование состояния спортсменов.

***Вопрос 5. Методы построения эмпирического знания***

# Наблюдение

***Наблюдение* –** это активное, систематическое, целенаправленное, планомерное и преднамеренное восприятие объекта. Наблюдение дает знание о внешних сторонах, свойствах и отношениях изучаемого объекта. Обычно наблюдение характеризуется доступностью, малым влиянием наблюдателя на объект исследования и субъективизмом. Наблюдение проводится визуально, непосредственно, а также при помощи технических средств и приборов.

Способы уменьшения субъективизма:

* проводится обучение экспертов-наблюдателей,
* создается группа экспертов,
* используется математическая статистика.

# Описание

***Описание*** – это перечисление характеристик объекта. Описание может быть языковое, графическое, математическое, кодовое.

Например, учащенное дыхание, покраснение кожи, интенсивное потоотделение, нарушение координации движений и другие признаки образуют описание состояния физического утомления.

# Измерение

***Измерение*** – это сравнение какой-либо величины с эталоном. Используются эталоны килограмма, метра, секунды и др. Правильно проведенные измерения дают научную информацию, отличающуюся высокой степенью объективности.

# Эксперимент

***Эксперимент*** (лат. **experimentum** – проба, опыт*)* – это метод познания, при помощи которого явления действительности исследуются в контролируемых и управляемых условиях. Эксперимент отличается от наблюдения активным воздействием на изучаемый объект.

***Вопрос 6. Частные методы исследования***

# 1. Педагогическое наблюдение

***Педагогическое наблюдение*** – это организованный анализ и оценка учебно-тренировочного процесса без вмешательства в его течение.

Этапы проведения педагогического наблюдения:

1. Определение задач исследования.
2. Выбор объекта наблюдения (действия в атаке или защите, выполнение тренировочных заданий и т.п.).
3. Выбор методики регистрации результатов наблюдения (запись на бланке, использование диктофона и т.д.).
4. Выбор способа обработки собранного материала.
5. Сбор материала, его обработка и интерпретация результатов .

# 2. Тестирование

***Тестирование*** (англ. **test** – испытание, исследование, опыт, проба) – это процесс испытаний. ***Тест*** – это измерение или испытание, предназначенное для определения состояния или способностей спортсмена .

# Требования к тестам

1. **Информативность** – это способность теста измерять то свойство, для измерения которого он предназначен.
2. **Надежность** – это способность теста давать одинаковые результаты, если состояние испытуемого не изменяется.
3. **Стандартность** обеспечивает одинаковые условия тестирования для всех испытуемых.
4. **Наличие системы оценок** дает возможность сделать обоснованные выводы по результатам тестирования .

# 3. Педагогический эксперимент

***Педагогический эксперимент*** – это активное вмешательство в изучаемое педагогическое явление с целью открытия закономерностей и изменения существующей практики.

Некоторые классификации педагогических экспериментов:

1. Естественный, модельный, лабораторный (в том числе компьютерный эксперимент).
2. Последовательный, параллельный, факторный.
3. Констатирующий, формирующий.

Кроме указанных методов, в теории спорта широко используются методы и методики смежных наук (социологии, психологии, физиологии, биомеханики и др.).

**Тема 2. ТЕОРИЯ СПОРТА КАК НАУЧНАЯ И УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА, ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ТЕОРИИ СПОРТА**

План лекции

1. Теория спорта как учебная дисциплина.
2. Основные понятия теории спорта.
3. Специфика спортивной деятельности.
4. Структура теории спорта.

## Вопрос 1. Теория спорта как учебная дисциплина

Учебная дисциплина «Теория спорта» предусматривает: обобщенную характеристику сущности спорта, его форм и функций, закономерностей функционирования и развития в обществе, системное рассмотрение собственно соревновательной деятельности спортсмена, содержания и форм его подготовки к спортивным достижениям, последовательное формирование разработанных представлений о принципах, путях и условиях оптимизации спортивной деятельности в интересах личности и общества.



Рисунок 1.1 – Структура учебной программы по учебной дисциплине

«Теория спорта»

Таблица 1.1 – Структура содержательного модуля 1 «Фундаментальные аспекты теории спорта»

|  |  |
| --- | --- |
| Содержательный модуль 1 (СМ-1)  Фундаментальные аспекты теории спорта | |
| М-1 | Введение в теорию спорта |
| М-2 | Методологические аспекты теории спорта |
| М-3 | Социокультурные аспекты теории спорта |
| М-3 | Фундаментальные аспекты современной системы подготовки  спортсмена |

Таблица 1.2 – Структура содержательного модуля 2 «Основы спортивной подготовки»

|  |  |
| --- | --- |
| Содержательный модуль 2 (СМ-2)  Основы спортивной подготовки | |
| М-5 | Виды спортивной подготовки |
| М-6 | Периодизация спортивной подготовки |
| М-7 | Отбор и контроль в спорте |

*Теория спорта как учебная дисциплина включает:*

* Лекции – 60 часов;
* Семинары – 12 часов;
* Управляемую самостоятельную работу – 2 реферата, 2 контрольные работы;
* Консультацию к экзамену;
* Экзамен.

***Вопрос 2. Основные понятия теории спорта***

Теория спорта, как система знаний, выражается, в системе основных понятий – совокупности взаимосвязанных высказываний, отражающих закономерности развития и функционирования спорта .

**Понятия** – это не только отражение определенных объектов языковыми средствами, но и существенные составные части определенной теории.

**Спорт** – собственно соревновательная деятельность, специфической формой которой является система состязаний, позволяющая выявить и унифицированно сравнить человеческие возможности, специальная подготовка к ней и специфические отношения и поведенческие нормы в сфере этой деятельности.

Особенности спорта:

* + специфическая соревновательная деятельность;
  + система состязаний;
  + выявление развития человеческих возможностей.

Основная **цель занятий спортом** – достижение наивысшего результата, выраженного в условных показателях победы над соперником, либо в иных показателях принимаемых условно за критерий достижения. Параллельно с этим укрепляется здоровье, происходит физическое, умственное, нравственное и эстетическое совершенствование человека **Спортивная деятельность** – это такая совокупность видов деятельности (спортивно-подготовительная деятельность и собственно соревновательная деятельность), специфической целью которой является повышение уровня спортивных достижений.

***Вопрос 3. Специфика спортивной деятельности***

Специфика спортивной деятельности отражена в следующих основных положениях.

1. В основе спортивной деятельности лежит стремление участника получить высокий спортивный результат.

**Спортивный результат –** это такая количественная характеристика деятельности, величина которой имеет самостоятельную ценность для субъекта.

1. Спортивные результаты всегда измеряются количественно и выражаются числами (количеством секунд, метров, номером занятого места и т.п.) или эквивалентами чисел.

*Например, участник занявший первое место (т.е. имеющий ранг №1), часто называется «чемпионом».*

Количественная характеристика результатов спортивной деятельности позволяет участникам, насколько это возможно, получать справедливые оценки своих достижений.

Эта уникальная особенность представляет собой одну из привлекательных сторон спорта.

1. Наличие специально организованной процедуры – спортивного соревнования (состязания), в ходе которого фиксируются спортивные результаты.

Для спортивного соревнования характерна **унификация состава действий** (правила соревнований), посредством которой ведется соревнование, **условий их выполнения и способов оценки достижений**.

Одновременно спортивное соревнование выполняет и многочисленные другие функции, к которым относятся экономическая, коммуникативная, воспитательная и т.д.

1. Без спортивных соревнований спорт существовать не может, т.е. соревнования являются атрибутом сферы спортивной деятельности.

**Атрибут** (лат. attribuo – придаю, наделяю) – неотъемлемое свойство объекта, без которого он не может ни существовать, ни мыслиться.

Характерным является наличие многоуровневой системы соревнований, т.е. специально организованной процедуры, основу которой составляет измерение результатов, возрастание уровня конкуренции и требований к достижениям.

1. «Спортивное начало» деятельности, т.е. стремление участника к высокому результату «ради результата» безотносительно к другим последствиям занятий спортом.

Эта особенность представляет собой одну из главных причин негативных явлений в спорте: попыток ведения состязания недопустимыми средствами, умышленных нарушений правил и норм спортивной этики, стремление повлиять на судейство, использование запрещенных фармакологических препаратов и т.д.

1. Жесткая регламентация деятельности участников (спортсменов, тренеров и т.д.) в ходе спортивных соревнований.

Без необходимого регламентирования деятельности не представляется возможным правильное определение спортивных результатов, а также затрудняется борьба с негативными явлениями в сфере спорта.

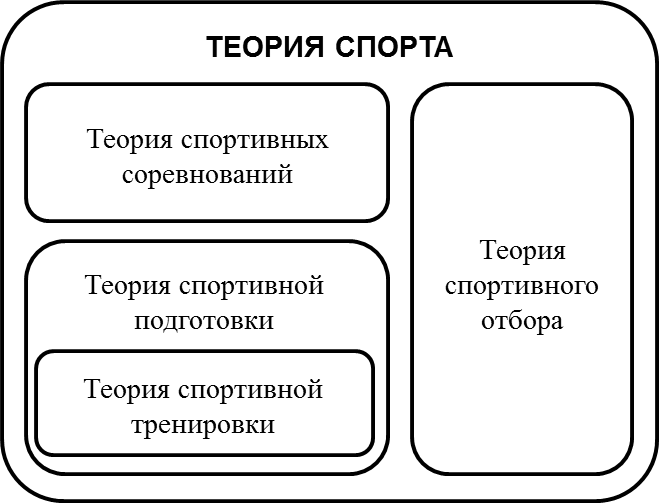
***Вопрос 4. Структура теории спорта***

**СТРУКТУРА –** строение, внутреннее устройство (организационная структура).

**Теория спорта *–*** это наука об основных закономерностях спортивной деятельности и путях повышения ее эффективности.

***Объектом теории спорта*** является спорт как социальное явление и сфера человеческой деятельности.

***Целью теории спорта*** является ***познание, описание, объяснение и предсказание*** объективных закономерностей процессов и явлений спортивной деятельности.



**ЛЕКЦИЯ 3.**  **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ СЕГОДНЯ: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РЕШЕНИЯ**

Мы живем в условиях нестабильности экономической и политической ситуации и ежедневно сталкиваемся с ее отрицательным воздействием на самочувствие человека. Сегодня как никогда остро встает вопрос защиты и укрепления физического и духовного здоровья общества. Физическая культура и спорт являются наиболее эффективным средством поддержания здоровья в эпоху информатизации и автоматизации труда. Эти факторы влияют на снижение активности человека, гиподинамия способствует развитию хронических болезней суставов, сердечно-сосудистой и нервной системы, появлению раздражительности и усталости, общего спада активности и способности к труду. Поэтому для сохранения здоровья так важно включить в свою повседневную жизнь физические нагрузки. Одна из основных задач государства в рамках современной стратегии оздоровления нации – обеспечение доступности спортивно-оздоровительных мероприятий. Данная стратегия предполагает заботу о своем здоровье, о состоянии среды и искоренение вредных привычек. Физическая культура представляет часть общей культуры общества, поэтому влияет на поведение человека, его отношение к работе и учебе, его взаимоотношения с окружающими. В этом аспекте культура физического здоровья близко контактирует с духовным и ценностным миром человека. Однако в настоящее время физической культурой и спортом в стране занимается около 30 % населения, что является не достаточно высоким показателем, в сравнении со значениями в экономически развитых странах, где они достигают 60 % и более. Таким образом, перед физической культурой и спортом стоят глобальные задачи, требующие современных подходов к их решению. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года (распоряжение Правительства РФ от 7 августа 2009 г. № 1101-р) направлена на необходимость решения ряда сложившихся в условиях современной России проблем в области спорта и физического здоровья населения страны. Одной из основных проблем является ухудшение состояния здоровья, физической подготовленности населения. Так, до 60 % обучающихся (данные Министерство здравоохранения и социального развития РФ) имеют нарушения здоровья, 40 % молодежи призывного возраста не советуют предъявляемым нормам. Продолжает расти число студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. 80 % населения не имеют возможности систематически заниматься физической культурой и спортом, а современное законодательство не позволяет обеспечить все группы населения (в том числе инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, малообеспеченные семьи, студентов, пенсионеров) возможностью заниматься физической культуры и спорта. На законодательном уровне не определено, кто должен выделять средства на строительство спортивных объектов. На практике ответственность ложится на органы муниципальной власти, бюджеты которых не справляются с этой задачей. Эта проблема характерна как для физической культуры, так и для спорта высших достижений. Кроме этого, существует проблема недостаточной оснащенности образовательных учреждений спортивным оборудованием и инвентарем. Другая проблема – отсутствие высококвалифицированных тренеров и специалистов в образовательных учреждениях связана с невысокой заработной платой, педагоги отдают предпочтение фитнес центрам, оказывая платные услуги. Следующая проблема – отсутствие эффективной системы детско-юношеского спорта, позволяющей воспитывать будущих спортсменов мирового уровня, спортивный резерв сборных команд, связанной с низким уровнем материально-технической оснащенности, отсутствием высококвалифицированного тренерского состава, современных методик и личной мотивации. Острая конкуренция на мировой спортивной арене требует разработки высокотехнологических подходов к развитию профессионального спорта, внедрения современных инновационных спортивных технологий, использования достижений науки, техники и медицины на уровне государственной политики в области физкультуры и спорта. Важной проблемой является и отсутствие личной мотивации, интереса к занятиям физической культурой и спортом у основной массы современных людей. Как бы не был моден здоровый образ жизни, следует ему, на самом деле, не каждый. Проблема личной мотивации, желания перебороть себя и выбежать на утреннюю пробежку, тесно связана с проблемой наличия вредных привычек: алкоголя, курения, наркотиков, вредной еды и многого другого. Таким образом, современная стратегия оздоровления нации должна быть основана как на государственном регулировании в сфере спорта и физической культуры, так и в создании условий для всех слоев населения систематически заниматься физической культурой, используя при этом современную спортивную инфраструктуру. Программа Стратегии развития физической культуры и спорта РФ 1 предусматривает решение ряда задач, а именно: 1) создание новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания населения; 2) разработку и реализацию комплекса мер по пропаганде здорового образа жизни, физической культуры и спорта; 3) модернизацию системы физического воспитания различных категорий и групп населения, в том числе в образовательных учреждениях профессионального образования; 4) совершенствование подготовки спортсменов высокого класса для повышения конкурентоспособности российского спорта на международной спортивной арене; 5) развитие обеспечения спортивной деятельности (организационная, управленческая, кадровая, научная, методическая, медико-биологическая составляющие); 6) развитие инфраструктуры в сфере спорта и совершенствование финансового обеспечения физкультурно-спортивной деятельности; 7) создание системы обеспечения общественной безопасности на спортивных объектах. Для решения данных задач необходимо принять следующие меры.

1. Создание организационно-правовой базы для регулирования вопросов финансирования, обеспечения материально-технической базы, контроля.

2. Привитие ценностных ориентиров в вопросе сохранение здоровья и идей олимпизма.

3. Пропаганда ЗОЖ, развитие культуры физического воспитания, поддержка проектов по развитию физической культуры в средствах массовой информации.

4. Преемственность программ физического воспитания в учреждениях образования.

5. Создание доступной среды для привлечения экономически активного населения и лиц старшего возраста к систематическим занятиям спортом и участию в массовых общероссийских физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

6. Совершенствование структуры спортивных и физкультурных мероприятий, создание единого календарного плана проведения спортивно-оздоровительных спартакиад, забегов, массовых спортивных соревнований среди населения, прохождения норм ГТО и др.

7. Развитие большого спорта путем эффективной организации, предоставления современного оборудования, обеспечения инвентарем и высокопрофессиональным тренерским составом.

8. Обеспечение массовости спорта, развитие спорта для людей с ограниченными возможностями здоровья.

9. Систематический мониторинг состояния здоровья граждан и количества, занимающихся спортом. Программа Стратегии развития физической культуры и спорта РФ дала возможность успешной подготовки и проведения XXII Олимпийских зимних игр 2014 году в г. Сочи и XI Паралимпийских зимних игр, XXVII Всемирной летней универсиады в 2013 году в г. Казани. Масштабное строительство спортивных объектов стало отличной инвестицией в будущее отечественного спорта и здоровья граждан. 362 В настоящее время ведется подготовка спортивных сооружений в рамках предстоящего Чемпионата мира по футболу 2018 года, в том числе на реконструкции находится Центральный стадион в Екатеринбурге, идет строительство в Волгограде, в Калининграде, Самаре и ряде других городов. В 2013 году президент В.В. Путин предложил внедрить Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс – систему норм ГТО. Результаты прохождения испытаний будут показывать не только уровень физической подготовки выпускника школы, но и повлияют на поступление в вуз. Пока система ГТО в учебных заведениях не внедрена на постоянной основе, но общероссийский план мероприятий включает оценку школ и вузов на соответствие предъявляемым нормам в вопросах организации физкультурно-оздоровительной деятельности. Сохранение и укрепление здоровья населения – одна из приоритетных задач государства. Дальнейшая разработка и внедрение здоровье-формирующих технологий, формирование общественного мнения о необходимости ведения здорового образа жизни, развитие спортивной инфраструктуры – необходимый фактор укрепления позиций России на международной арене.