**ОБЩАЯ ТЕОРИЯ СПОРТА И ТЕХНОЛОГИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ**

# ЛЕКЦИЯ ТЕОРИЯ СПОРТА КАК НАУКАИ УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА

* + - 1. **Предмет и содержание теории спорта**

Для выяснения содержания и назначения курса «Теория и методика спорта» важно, прежде всего, знать:

* какие специальные научные дисциплины изучают спорт вообще;
* что является предметом их изучения;
* какое место в системе этих наук занимает «Теория спорта». Как известно, спорт является объектом исследований различных наук - гуманитарных, биологических, технических и математических.

В биологическом аспекте его изучают физиология, биохимия, биомеханика, морфология и другие науки. В гуманитарном - философия, социология, история, психология, эстетика, педагогика и т.д. Каждая наука рассматривает спорт под своим углом зрения, в каком-либо одном аспекте.

Например, спортивная психология изучает закономерности проявления и развития психики человека в условиях спортивной деятельности.

Эстетика - эстетические явления, которые складываются, функционируют и развиваются в области спорта.

Спортивная метрология - контроль и измерения, осуществляющиеся в спорте.

На основе достижений этих наук формируется обширный комплекс знаний о спорте - социологического, психологического, педагогического, медицинского характера.

По мере накопления частичных знаний все большую роль приобретает их целостное осмысливание, так как если ограничиться в познании частями, суть спорта как целостного явления будет непознанной.

Поэтому возникла необходимость в разработке общей теории спорта, которая призвана интегрировать множество частных сведений в единую систему.

Накопленные в течение многих веков в сфере спорта разнообразные факты, гипотезы, идеи, принципы, закономерности, частные теории и позволили создать такую синтезирующую теорию.

Теория спорта - это система знаний о сущности и структуре спорта, о наиболее общих его закономерностях, об особенностях функционирования в обществе, о содержании и формах оптимального построения, подготовки спортсмена для достижения высоких спортивных результатов.

В последнее время теория спорта развивается ускоренными темпами. Катализатором ее развития является спорт высших достижений, который стремительно прогрессирует благодаря острой конкуренции среди различных стран на крупнейших соревнованиях - Олимпийских играх и чемпионатах мира.

Спорт стал, своего рода, естественной лабораторией, сосредоточившей крупные исследовательские ресурсы в поиске новых путей выявления и максимального развития способностей человека.

Это, естественно, ведет к расширению знаний о спорте, их дифференциации и интеграции.

Теория спорта как система знаний о совокупности предметов и явлений, относящихся к сфере спорта, обладает следующими функциями:

1. Описательная функция - связана с отображением при помощи II сигнальной системы и специальных средств (графики, диаграммы, символы, формулы) явлений спорта, разнообразных фактов, установлением первичных закономеиностей.
2. Объяснительная функция - предусматривает раскрытие существенных сторон спорта, раскрывает закономерности его различных компонентов, их взаимосвязь и отношения.

III Системообразующая функция - связана с упорядочиванием разнообразных фактов, идей, гипотез, закономерностей в единую систему знаний о спорте.

1. Практическая функция - означает, что теория спорта является основой практической деятельности в спортивно-педагогической, организационной, финансовой, материально-технической и других сферах деятельности людей, работающих в области спорта.
2. Предсказательная функция - дает возможность раскрыть тенденции

дальнейшего развития спорта, предвидеть пути расширения знаний в области спорта, определить наиболее перспективные направления, средства, методы, формы совершенствования теории и практики спортивной подготовки.

1. Методологическая функция - состоит в том, что теория спорта служит основой для получения новых знаний в совокупности с ранее полученными и хорошо доказанными истинными положениями.

Теория спорта - научно-практическая дисциплина. Она существует как наука и учебный предмет.

Как наука теория сиеста направлена на познание, описание, объяснение и предсказание объективных закономерностей спорта как социального и педагогического явления. Она имеет свой объект и предмет исследования, свои методы научного исследования и тесно связана с другими науками.

Теория спорта как наука относительно молода. Она находится в стадии своего становления и совершенствования. Ее структура является еще слабо разработанной и, в значительной мере, ориентированной.

В теории спорта выделяют три крупных раздела:

* 1. Теория спортивных состязаний.
  2. Теория спортивной тренировки.
  3. Теория внесоревнователыюй и внетренировочной деятельности.

Как учебная дисциплина теория спорта являегся основным профилирующим предметом профессионального образования тренеров в высших учебных заведениях физической культуры.

Учебный курс направлен на формирование широкого профессионального мировоззрения, взглядов и убеждений специалистов в области спорта, формирование у них системы профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, а также приобретение навыков научно-практических исследований.

Теория спорта как учебная дисциплина включает в себя следующие разделы:

1. Введение в теорию спорта - становление, структура и предмет теории спорта, основные понятия, методы исследования, классификация видов

спорта, функции спорта и его место в обществе.

1. Сущность спортивных соревнований и особенности соревновательной деятельности спортсменов.
2. Сущность спортивной тренировки - цель, задачи, средства, методы и принципы тренировки, нагрузка и отдых в процессе тренировки, основные разделы подготовки спортсмена в процессе тренировки - физическая, техническая, тактическая, психологическая, интеллектуальная и интегральная.
3. Построение (структура) тренировочного процесса.
4. Планирование, контроль и учет в спортивной тренировке.
5. Спортивная ориентация и отбор.
6. Особенности спортивной тренировки детей, подростков юношей, девушек, высококвалифицированных спортсменов, инвалидов (адаптивный спорт) и т.д.

# Основные понятия (категории) теории спорта

В процессе изучения теории спорта необходимо, в первую очередь, строго определить понятия, которые относятся к предмету этой дисциплины. Теория спорта оперирует широким кругом общепедагогических и специфических понятий. К ним относятся: «спорт», «подготовка спортсменов», «спортивная тренировка» и другие.

Спорт в узком смысле слова — это соревновательная деятельность, направленная на сравнение и оценку человеческих возможностей.

Эта деятельность имеет ряд специфических особенностей. К числу основных особенностей относятся:

1. организация деятельности на основе системы соревнований;
2. унификация состава действий, посредством которых ведется состязание, условий их выполнения и способов оценки достижений, что закрепляется официальными правилами;
3. регламентация поведения соревнующихся в соответствии с принципами неантагонистической конкуренции, которые имеют гуманную основу.

Известно, что соревновательный момент имеет место и в других видах человеческой деятельности (конкурсы в области искусства, музыки и т.д.). Однако здесь соревнования выступают всегда лишь в качестве одного из способов стимулирования активности людей или сравнения достигнутых ими результатов. Исключение состязательного момента из процесса деятельности певца, художника, артиста не разрушает существа их деятельности.

Спортивная же деятельность без своего главного составного элемента - соревнования - полностью утрачивает свою специфику.

В широком понимании спорт охватывает:

1. собственно-соревновательную деятельность;
2. специальную подготовку к ней;
3. специфические отношения в сфере этой деятельности (политические, экономические, социально-психологические, педагогические и др.).

Таким образом, можно сделать вывод:

Спорт- это вид деятельности, исторически сложившийся как один из способов выявления, сопоставления и развития способностей человека в борьбе за первенство, за максимальные спортивные достижения,

В настоящее время выделяют различные формы, виды и разновидности спорта.

Подготовка спортсмена - это многосторонний процесс использования всей совокупности факторов (средств, методов и условий), позвляющих обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

Подготовленность есть результат соответствующей подготовки.

Подготовленность - это состояние спортсмена, приобретенное в результате подготовки (физической, технической, тактической, психической), позволяющее достигнуть определенных результатов в процессе соревновательной деятельности.

Выделяют физическую, техническую, тактическую, психологическую, интеллектуальную и интегральную подготовленность, приобретаемую в соответствующем разделе подготовки спортсмена.

Готовность - это уровень физической и психической работоспособности, а степень совершенства необходимых умений и навыков.

Процесс подготовки спортсмена включает в себя:

1. тренировку:
2. соревнования (как средство подготовки);
3. восстановление организма спортсмена после нагрузок;
4. ориентацию и отбор;
5. организацию общего режима жизнедеятельности спортсмена в соответствии с условиями спортивной деятельности (режим учебы, труда, жизни, питания и т.д.);
6. внетренировочные формы воспитания и самовоспитания спортсмена

(лекции, беседы, встречи с известными людьми и т.д.):

1. самостоятельную работу спортсмена (изучение специальной литературы, ремонт и конструирование спортивного снаряжения, ведение дневника тренировки, самоанализ тренировочного процесса);
2. информационное, материально-техническое, медицинское, научное и организационное обеспечение тренировочного процесса и восстановления (получение сведений для оптимизации отбора, тренировки и управления соревновательной деятельностью, контроль, внетренировочные и внесоревновательные формы деятельности).

Спортивная тренировка является одной из важнейших составных частей системы подготовки спортсмена.

Спортивная тренировка - это специализированный педагогический процесс совершенствования различных качеств, способностей, сторон подготовленности, обеспечивающих спортсмену достижен наивысших показателей в избранном виде спорте или какой-либо конкретной его дисциплине.

В результате спортивной тренировки происходят разнообразные морфологические и функциональные изменения в организме спортсмена, определяющие состояние его тренированности. Это состояние принято связывать преимущественно с адаптационными перестройками биологического характера, отражающими возможности различных функциональных систем и механизмов.

Тренированность - это приспособленность организма человека к определенной работе, достигнутая посредством тренировки. Обычно выделяют общую и специальную тренированность.

Общая тренированность - возникает под воздействием неспецифических упражнений, укрепляющих здоровье, повышающих уровень развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма, применительно к различным видам мышечной деятельности.

Специальная тренированность - является результатом совершенствования спортсмена в конкретном виде мышечной деятельности, избранном в качестве предмета спортивной специализации.

Тренированность спортсмена следует отличать от подготовленности, понятия более широкого, отражающего весь комплекс способностей спортсмена к проявлению максимальных возможностей и демонстрации высоких результатов в соревнованиях. Подготовленность же, кроме тренированности, включает в себя и другие составляющие компоненты спортивного мастерства.

Состояние наивысшей подготовленности, характерное для данного этапа спортивного совершенствования, обычно называют спортивной формой.

Спортивная форма предполагает оптимальный уровень развития отдельных сторон подготовленности спортсмена, отвечающий специфике избранного вида спорта. В состоянии спортивной формы спортсмен показывает максимальный для себя результат.

# Лекция 2. Тема: «Методологические основы теории спорта»

# Вопросы для рассмотрения:

1. Состав научной теории спорта и её структура.
2. Содержание основных разделов теории спорта.
3. Система понятий теории спорта.
4. Методы исследования в теории спорта.

# Состав научной теории спорта и её структура.

Непосредственное превращение теории спортивной тренировки в

«Общую теорию спорта» как научно-образовательную дисциплину, системно-интегративно отображающую весь спорт, в «общем виде» произошло к исходу 70-х годов. Ведущую роль в этом сыграли специалисты кафедры теории и методики ФВ ГЦОЛИФКа (ныне Российский государственный университет физической культуры) и ВНИИФКа (ныне Всероссийский НИИФК). Особая заслуга в разработке теоретической конструкции данной дисциплины принадлежит проф. Матвееву Л.П. (в 1980 г. под его редакцией выходит учебная программа для институтов «Теория спорта»), а также проф. Платонову В.Н., под редакцией которого в 1987 г. в физкультурном образовании появился учебник для институтов «Теория спорта».

Наиболее крупными разделами «Теории спорта» являются:

1. Общая концептуальная характеристика феномена спорта, интегративно отображающая структурно-функциональные свойства, объективно присущие ему, его истоки, общие закономерности функционирования и тенденции развития в обществе.
2. Теория собственно состязательной деятельности спортсмена и системы спортивных соревнований.
3. Теория подготовки спортсмена как управляемый долговременный процесс, который развертывается в виде спортивной тренировки и системного использования других факторов увеличения и оптимизации достиженческих возможностей спортсменов.

Естественно, что за сравнительно небольшое время с начала становления общей теории спорта, она сформировалась далеко не в полной мере (Матвеев Л.П. (1998); Пилоян Р.А. (2004)). В то же время широта междисциплинарных связей теории спорта во многом способствовала и способствует ускоренному созреванию ее концептуального содержания. В ее опорных пунктах конструктивно используются базисные положения теории антропогенеза, направленного регулирования развития индивида, культурологических, социологических, педагогических, антропофизиологических, психологических и других теорий (в том числе комплексно человеческих, в частности физиолого-психологических и психопедагогических), отображающих со своей стороны те общие закономерности объективного и субъективного мира, какие действуют, в частности, и в сфере спорта. Отсюда вовсе не следует, что теория спорта - придаток смежных и более общих дисциплин или что ее специфическое содержание выводится главным образом из них. В качестве относительно самостоятельной дисциплины она имеет своим основным фактологическим источником познание самих реальностей спорта, ни к чему иному не сводимых его специфических свойств и закономерностей, причем отображает их и целостно, и в конкретно-предметном выражении.

теории спорта

спорта

аспекты теории

# Вопрос 2. Содержание основных разделов теории спорта.

Основные разделы и стороны (виды) подготовки спортсмена в процессе тренировки.

Физическая подготовка – основа спортивного мастерства. Понятие о физической подготовке спортсмена, ее виды и взаимосвязь. Основные задачи и содержание общей и специальной физической подготовки. Соотношение общей и специальной физической подготовки в зависимости от специфики вида спорта, возраста, квалификации спортсменов, этапов годичного и многолетнего циклов.

Значение технической подготовки в отдельных видах, ее виды и основные задачи. Техническая подготовка. Содержание понятий: техническая подготовка, спортивная техника, техническое мастерство. Объективные критерии оценки технического мастерства. Основы методики технической подготовки в процессе тренировки.

Тактическая подготовка как педагогический процесс, направленный на овладение рациональными (эффективными) способами ведения соревновательной борьбы спортсменом или командой. Содержание понятий спортивной тактики, спортивно-техническое мастерство, тактический замысел, тактический план. Особенности тактики в различных видах спорта.

Основа спортивно-технического мастерства – тактические знания, умения, навыки и качества тактического мышления. Задачи, содержание и методика тактической подготовки в различных видах спорта.

Психологическая подготовка спортсмена, ее содержание, виды и значение. Задачи, средства и методы общей и специальной психологической подготовки. Роль психодиагностики в процессе психологического обеспечения спортивной деятельности.

Интеллектуальная (теоретическая) подготовка спортсмена, ее значение и место в тренировке, связь с другими видами подготовки. Содержание, пути и формы интеллектуального образования и воспитания интеллектуальных способностей в процессе подготовки спортсменов.

Интегральная подготовка как процесс обеспечения слаженности комплексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности. Задачи, средства и методы интегральной подготовки.

Структура тренировочного процесса как основа его ценностной упорядоченности. Структура отдельных тренировочных занятий, тренировочных дней и малых циклов тренировки (микроциклов). Факторы и условия, влияющие на их структуру. Типы микроциклов.

Структура средних циклов тренировки (мезоциклов). Факторы и обстоятельства, влияющие на построение тренировки в рамках средних циклов. Типы средних циклов.

Структура больших циклов тренировки (макроциклов): годичных, полугодичных и многолетних. Факторы и условия, влияющие на структуру макроциклов. Особенности построения тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах большого тренировочного цикла.

Спортивная тренировка как многолетний процесс. Стадии и этапы многолетнего пути спортивного совершенствования. Главные тенденции изменения структуры и содержания тренировки на этих этапах.

Планирование, контроль и учет как одно из условий эффективности управления подготовкой спортсменов. Прогнозирование, моделирование в системе управления подготовкой спортсмена.

Содержание и технология перспективного, текущего и оперативного планирования подготовки спортсменов. Образцы документов планирования.

Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена. Разновидность контроля: оперативный, текущий, этапный. Их содержание и направленность.

Назначение, содержание и технология контроля за соревновательными и тренировочными воздействиями, состоянием подготовленности спортсмена и факторами внешней среды.

Учет в процессе подготовки спортсмена, ее значение, формы, содержание и технология проведения. Основные документы учета.

3. Теория и методика подготовки юных спортсменов.

Теория и методика юношеского спорта как один из самостоятельных разделов теории спорта, ее значение в системе образования специалистов по физической культуре и спорту.

Теоретико-методологические положения системы подготовки юных спортсменов.

Организационные и программно-нормативные основы юношеского спорта.

Система реализации принципов спортивной тренировки в процессе подготовки юных спортсменов.

Спортивная ориентация и отбор юных спортсменов. Понятия «спортивная ориентация» и «спортивный отбор». Место отбора в системе многолетней подготовки. Ступени, задачи ориентации и отбора на различных этапах многолетней подготовки.

Цель, задачи и функции спортивной ориентации и отбора. Спортивные способности и задатки. Критерии, методика и организация ориентации и отбора на этапе начальной, предварительной и углубленной спортивной специализации, максимальной реализации индивидуальных спортивных возможностей и сохранения достижений.

Основы построения тренировки юных спортсменов. Теоретические и прикладные аспекты построения учебного процесса в спортивных школах олимпийского резерва, школах-интернатах спортивного профиля, училищах олимпийского резерва.

Система тренировочных и соревновательных нагрузок юных спортсменов. Общие подходы к нормированию нагрузок юных спортсменов. Параметры и структура тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле.

Планирование, контроль и учет в подготовке юных спортсменов.

Нормативные требования в системе многолетней подготовки юных спортсменов.

Воспитательная работа с юными спортсменами.

# Вопрос 3. Система понятий теории спорта.

К теории спорта относятся следующие основные понятия:

1. спорт — составная часть физической культуры, система органи зации и проведения соревнований по различным физическим упражнениям, их комплексам;
2. спортивная деятельность — активный процесс, направленный на формирование личности и выявление пределов человеческих возможностей в конкретных исторических условиях; процесс, происходящий на соревнованиях и направленный на выявление высших спортивных результатов и их сопоставление;
3. соревновательная деятельность — специфическая форма, кото рой является система состязаний, сфера выявления и сравнения человеческих возможностей;
4. система спортивной подготовки — комплекс взаимосвязан ных компонентов, направленных на эффективную подготовку спортсменов к ответственным соревнованиям; компоненты си стемы — спортивная тренировка, прогнозирование спортивных достижений, моделирование характеристик сильнейших спорт сменов, отбор кандидатов в сборные команды и основной состав (для участия в крупнейших соревнованиях), восстановление функций организма в процессе тренировки и соревнований;
5. система обеспечения спортивной деятельности — комплекс взаимосвязанных между собой материальных и духовных компонентов; экономическое обеспечение спорта в целом и его отдельных частей; материально-техническое; кадровое; политическое и морально-психологическое; научное, методическое и медицинское обеспечение; организационно-управленческая деятельность по развитию спорта в целом и отдельных его видов.

# ЛЕКЦИЯ 3. СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ КАК СПЕЦИФИЧЕСКИЙ И ИНТЕГРАЛЬНЫЙ ПРОДУКТ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

# Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.

Стремление к достижению наиболее высоких спортивных результатов является специфической чертой спорта как уникального и многогранного социального феномена.

При этом спортивный результат выступает в качестве интегрального продукта всей системы подготовки спортсмена.

Сопоставление спортивных результатов в отдельных видах спорта по шкале «лучше - хуже» свидетельствует о возможностях человека в данном виде спортивной деятельности, о качестве школы спорта в стране, уровне развития спортивной культуры и степени прогресса с ней других видов культуры общества.

Высшие же (абсолютные в глобальном масштабе) спортивные

достижения являются своего рода эталонами человеческих возможностей, реализованных в спорте в тот или иной момент его истории.

Долгие время разработка проблематики спортивных высших достижений спортивной науке проводилась с позиции теории физического воспитания и спортивной тренировки, а не соревновательной деятельности.

На первый план при таком подходе выступали вопросы повышения тренированности, отдельных сторон подготовленности, а не анализ структуры и особенностей соревновательной деятельности и ее результатов.

Как следствие этого в пособиях и учебниках по теории и методике видов спорта до конца 70-х годов XX в. отсутствовал раздел, посвященный собственно соревновательной деятельности и ее непосредственным результатам.

Только в начале 80-х годов появляются публикации, в которых выдвигается идея о том, что конечный результат в избранной спортивной дисциплине, специфика соревновательной деятельности в главном старте определяют содержание и характер подготовки спортсменов высокого класса.

Аксиоматическим становится положение, что спортивные соревнования порождают тренировку, а не наоборот.

Спортивный результат начинает рассматриваться в качестве центрального звена всей системы подготовки спортсменов.

По мнению ученых, объектом исследования в спорте в первую очередь должно быть соревнование, а не тренировка. Это связано, по их мнению, с тем, что соревнование породило тренировку, а не наоборот.

Для аргументации своих взглядов авторы приводят следующие доводы:

* + 1. Соревнование всегда выступает как кульминационный момент деятельности спортсмена, период его огромных физических и психических напряжений, тем больших, чем менее подготовлен он к состязаниям конкретного ранга. Именно в соревнованиях проявляются все положительные и отрицательные стороны его подготовленности. Следовательно, если мы хотим помочь спортсмен) достичь высокого результата, необходимо усилия направлять на анализ соревновательной деятельности.
    2. Прежде чем готовить спортсмена к достижению конкретного результата, необходимо знать условия протекания борьбы, требования к подготовленности спортсмена, а затем уже подбирать средства и методы подготовки.
    3. Взгляд на спорт с позиции тренировки дает нам представление о расчлененности высшего мастерства спортсмена на отдельные стороны его подготовленности. В соревнованиях же все эти компоненты проявляются в единстве, я для управления процессом достижения высшего результата необходимо иметь представление об интегральном характере соревновательного противоборства.

# Понятия: «спортивный результат», «спортивное достижение»,

**«спортивный рекорд», их отличительные признаки и взаимосвязь.**

Построение научной теории обычно начинается с введения строгих и точных понятий, которые отражают в наиболее обобщенной форме предметы и явления действительности и связи между ними посредством фиксации общих и специфических признаков, в качестве которых выступают свойства предметов и явлений к отношения межу ними.

Нередко под понятиями подразумевают системы знаний, представляющих собой фрагменты тех или иных теорий.

Согласно утверждению одних авторов, наиболее широким является понятие «спортивное достижение», а производными от него – понятия «спортивный результат», «спортивный рекорд»- Другие утверждают, что понятие «спортивный результат» по объему и по содержанию шире, чем понятие «спортивное достижение». Третьи нередко эти понятия отождествляют, считая их синонимами.

Однако, как правило, о результате говорят при любом исходе деятельности, пусть даже этот исход будет положительным, отрицательным или нулевым.

О достижениях же обычно говорится только в позитивном смысле. Учитывая это, есть основание полагать, что в качестве исходного базового понятия необходимо рассматривать «спортивный результат». Оно является наиболее широким, ему подчинены и из него выводятся многие другие понятия «спортивные достижения», «спортивный рекорд», «спортивный успех», «спортивная победа» и др.

В теории психологической деятельности различают результаты спортивной деятельности и спортивные результаты. Разумеется, это разные понятия, хотя и тесно взаимосвязанные между собой. Первое является более широким по сравнению со вторым, так как соотносится с деятельностью спортсмена в целом, а второе - только с его деятельностью во время спортивных соревнований.

С учетом скатанного выше, Ю.Ф. Курамшин (1996, 2002) Предложил следующие определения понятий «спортивный результат», «спортивное достижение», «спортивный рекорд», «спортивный успех», «спортивный

разряд», «спортивное звание».

Спортивный результат - это определенный исход выступления отдельного спортсмена (или команды) в соревнованиях, непосредственно отражающий степень реализации наличного уровня подготовленности спортсменов на данный момент времени. Он выражается с помощью количественных или качественных показателей, предусмотренных правилами и положением о соревнованиях в соответствующем виде спорта и считается официальным, если он зафиксирован в судейских протоколах проведенного состязания.

В зависимости от специфических особенностей отдельных видов спорта спортивный результат может быть выражен типичными различными показателями.

Спортивное достижение - это такой уровень успешности соревновательной деятельности в каком-либо виде спорта, в ходе которой спортсмен (или команда) превосходят прежние результаты и получают преимущество перед соперниками в ранговом ряду участников соревнований.

Известно, что общественная мера спортивных достижений фиксируется в форме спортивного рекорда и спортивных высших достижений, спортивных

требований и спортивного разряда, спортивных званий. Теперь попытаемся дать характеристику этих понятий.

Спортивный рекорд - это высшее (абсолютное) спортивное достижение. установленное спортсменами или командами в каком-либо виде спорта на официальных соревнованиях.

Показанный результат может быть засчитан как рекордный при условии, если в состязании были соблюдены действующие в данный момент официальные правила соревнований по соответствующему виду спорта.

Рекорды регистрируются только в тех видах спорта и упражнениях, в которых показанный результат может быть точно определен единицами измерения времени, расстояния, веса, числом попаданий и т.п. В тех случаях, когда результат, достигнутый спортсменом, в большой степени зависит от условий местности и характера дистанций (например. марафонский бег, гребля и т.п.),. высшие результаты не считаются спортивными рекордами, а фиксируются как высшие достижения.

*Спортивный успех* - это нужный или желательный исход деятельности спортсменов в соревнованиях в каком-либо виде спорта на данный момент времени.

*Спортивный разряд* - это официальное подтверждение квалификации спортсмена на основе выполнения им установленных требований или нормативов.

*Спортивное звание* - официально присвоенный титул, определяющий заслуги и квалификацию спортсмена. Присваивается за выполнение соответствующих нормативов.

Общим моментом, объединяющим эти категории, является то, что они характеризуют квалификацию спортсменов.

# 3. Классификация спортивных достижений, их измерение и критерии оценивания.

Разработка универсально приемлемой системы классификации спортивных результатов является фундаментальной задачей учения о высших

и рекордных достижениях.

Большое количество работ в теории спорта посвящены классификации видов спорта и практически не исследовался вопрос классификации спортивных высших достижений.

Ю.Ф. Курамшин (1996, 2002) в качестве определяющих признаков для классификации видов достижений предложил следующие:

I) особенности предмета состязаний и характер активности спортсменов в них; 2) уровень достигнутых результатов: 3) масштаб и престижность соревнований, в которых показаны спортивные результаты и достижения: 4) целевая направленность соревнований; 5) условия допуска и порядок выхода участников в очередной круг соревнований в зависимости от демонстрируемых результатов; 6) система определения места всех участвующих спортсменов в соревновании; 7) число спортсменов, у которых зарегистрированы и статистически проанализированы результаты; 8) способ измерения и оценка результатов; 9) форма численного выражения результатов: 10) стадия развития достижений; 11) назначение к область применения результатов: 12) тенденции, отражающие рост результатов во времени; 13) характер изменения результатов во времени и успешность их демонстрации в соревнованиях; 14) количество показателей, используемых при определении итогов соревновательной деятельности.

Проведение спортивных соревнований немыслимо, если невозможно определить и сравнить результаты их участников. Спортивные результаты измеряются и оцениваются при помощи определенных критериев. Разумеется, в зависимости от специфики соревновательной деятельности эти критерии будут иметь свои отличия. Перечень этих критериев в спорте весьма разнообразен.

**ЛЕКЦИЯ 4, СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ОТДЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ, МИКРОЦИКЛАХ И МЕ3ОЦИКЛАХ**

4.1. Общая структура отдельных занятий

Отдельное занятие является структурной узловой единицей тренировочного процесса.

Структура занятий определяется следующими факторами:

1) цель и задачи данного занятия;

2) закономерные колебания функциональной активности организма спортсмена в процессе мышечной деятельности различной длительности;

3) величина нагрузки на занятии;

4) особенности подбора и сочетания, тренировочных упражнении;

5) режим работы и отдыха.

Как правило, занятие состоит из вводно-иодготовительной, основной и заключительной частей, что обусловлено закономерными изменениями функционального состояния организма спортсмена во время работы.

Типы занятий:

По основной педагогической направленности:

• основные занятия - выполняется основной объем работы, связанный с решением главных задач периода или этапа подготовки, используются наиболее эффективные средства и методы, планируются наиболее значительные нагрузки и т.п.;

• дополнительные занятия - решаются отдельные частные задачи подготовки, создается благоприятный фон для протекания адаптационных процессов; объем и величина нагрузок - небольшие, применяемые средства и методы не связаны с максимальной мобилизацией возможностей функциональных систем организма.

По локализация направленности средств и методов:

• занятия избирательной направленности (основной объем упражнений обеспечивает преимущественное решение одной задачи).

1- й вариант: используются разнообразные однонаправленные средства. При построении занятий по 1-му варианту достигается более широкое воздействие на организм спортсменов, так как мобилизуются различные функции, определяющие проявление соответствующих качеств, значительно повышается работоспособность.

2-й вариант: используются однообразные однонаправленные средства.

Занятия по 2-му варианту планируются в случаях, когда перед спортсменом ставится задача совершенствования способностей экономично выполнять заданную работу или повышения психической устойчивости к длительному выполнению монотонной и напряженной работы.

• занятия комплексной направленности (используются тренировочные средства, способствующие решению нескольких задач последовательно или параллельно).

При последовательном решении задач необходимо:

1) определить рациональную последовательность применения средств, способствующих развитию различных способностей;

2) выбрать рациональное соотношения объема этих средств. Параллельное решение задач (применяется, когда необходимо полноценно решить две равнозначные задачи) позволяет:

1) обеспечить совершенствование скоростных возможностей и выносливости при работе анаэробного характера;

2) развивать выносливость при выполнении работы аэробного и анаэробного характера;

3) совершенствовать техническое и тактическое мастерство.

По величине нагрузки различают занятия с большими, средними и малым нагрузками.

По содержанию педагогических задач различают учебные занятия, тренировочные занятия, учебно-тренировочные, восстановительные, модельные, контрольные.

Варианты сочетания занятий е течение тренировочного дня:

I. Основное и дополнительное.

II. Два основных (с большими и значительными нагрузками - характерно для подготовки квалифицированных и хорошо подготовленных спортсменов).

III. Два дополнительных (применяется с целью снижения суммарной нагрузки из-за возможного переутомления).

Для рациональной организации двухразовых занятий важно целесообразно чередовать их по преимущественной направленности.

4.2. Структура и содержание микроциклов

Микроцикл - это серия занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач, стоящих на данном этапе подготовки. Продолжительность — ох 3-4 до 10-14 дней, обусловливается периодом макроцикла.

Типы микроциклов:

Втягивающие микроциклы - направлены на подведение организма спортсмена к последующей напряженной тренировочной работе; характеризуются невысокой суммарной нагрузкой; применяются на первом этапе подготовительного периода, ими часто начинаются мезоциклы.

Ударные микроциклы - направлены на стимуляцию адаптационных процессов в организме спортсмена и решение основных задач технической, тактической, физической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовки; характеризуются большим суммарным объемом работы, высокими нагрузками. Применяются на протяжении всего подготовительного и в соревновательном периодах.

Подводящие микроциклы - направлены на подготовку спортсмена к соревнованиям. Содержание зависит от системы подведения спортсмена к соревнованиям и его индивидуальных особенностей подготовки, т.е. может воспроизводиться режим предстоящих соревнований, решаться вопросы полноценного восстановления и психологического настроя.

Восстановительные микроциклы - направлены на обеспечение оптимальных условий для протекания восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена; характеризуются невысокой суммарной нагрузкой, широким применением средств активного отдыха; применяются после серии ударных или соревновательного микроциклов.

Соревновательные микроциклы - направлены на обеспечение оптимальных условий для осуществления успешной соревновательной деятельности, строятся в соответствии с программой соревнований.

Структура и продолжительность микроциклов определяются:

1) спецификой соревнований в различных видах спорта;

2) номерами программы, в которых принимает участие конкретный спортсмен;

3) общим количеством стартов и паузами между ними.

1-й вариант: старты; непосредственное подведение к ним; восстановительные процедуры.

2-й вариант: то же, что к в I -м варианте, плюс специальные тренировочные занятия.

Факторы, обусловливающие методику построения микроциклов:

1-й фактор — особенности процессов утомления и восстановления в результате нагрузок, полученных на отдельных занятиях (т.е. воздействие нагрузок, различных по величине и направленности, динамика и продолжительность восстановления после них).

2-й фактор - сведения о кумулятивном эффекте различных по величине и направленности нагрузок.

3-й фактор - сведения о возможностях использования малых и средних нагрузок с целью интенсификации у спортсменов процессов восстановления после значительных физических напряжений.

Факторы, обусловливающие структуру микроциклов, оказывают принципиальное влияние на: суммарную величину нагрузки микроциклов; преимущественные задачи микроциклов; состав средств и методов; величину нагрузок; особенности сочетания отдельных занятий.

4.3. Структура и содержание мезоциклов

Мезоцикл - это относительно целостный этап тренировочного процесса продолжительностью от 3-х до 6-ти недель.

Построение тренировочного процесса на основе мезоциклов позволяет;

1) систематизировать тренировочный процесс в соответствии с главной задачей периода или этапа подготовки:

2) обеспечить оптимальную динамику нагрузок;

3) обеспечить целесообразное сочетание различных средств и методов подготовки:

4) обеспечить соответствие между факторами педагогического воздействия и восстановительными мероприятиями;

5) достичь необходимой преемственности в развитии различных качеств и способностей.

Типы мезоциклов

**Втягивающие мезоциклы** - направлены на постепенное подведение

спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Основное средство - общеподготовительные упражнения. В определенном объеме используются специально-подготовительные упражнения для увеличения возможностей систем и механизмов.

**Базовые мезоциклы** - направлены на повышение уровня функциональных возможностей основных систем организма спортсмен», развитие физических способностей; становление технической, тактической, психологической и интеллектуальной подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств, большей по объему и интенсивности работой, широким использованием занятий с применением больших нагрузок.

**Контрольно-подготовительные** мезоциклы - направлены на осуществление интегральной подготовки, в процессе которой синтезируются (применительно к специфике соревновательной деятельности) возможности спортсмена, приобретенные в процессе предыдущих мезоциклов. Характерной особенностью тренировочного процесса в это время является широкое применение соревновательных и специольно-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным.

**Предсоревновательные** мезоциклы - направлены на устранение мелких недостатков, выявленных в ходе подготовки, совершенствование технических возможностей. Особое внимание - психологической и тактической подготовке.

Варианты построения предсоревновательного мезоцикла:

• на основе ударных микроциклов, способствующих дальнейшему повышению уровня специальной подготовленности;

• на основе восстановительных микроциклов, способствующих ускорению процессов восстановления, предотвращению переутомления, эффективному протеканию адаптационных процессов.

Соревновательные мезоциклы - направлены на осуществление непосредственной подготовки и участие в соревнованиях.

Факторы, обусловливающие количество и структуру соревновательных

мезоциклов: 1) специфика вида спорта; 2) особенности спортивного календаря: 3) квалификация спортсмена: 4) степень подготовленности.