

# **СПОРТ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

- 1. Возникновение и состояние современного спорта**
- 2. Социальные функции спорта**
- 3. Классификация спорта**
- 4. Подготовка спортсмена как многокомпонентный процесс**

# ЛИТЕРАТУРА

- Теория и методика физического воспитания: Учебник для ин-тов физ. культ. / Под ред. Л.П. Матвеева,
- Теория спорта: Учебник для ин-тов физ. культ. / Под ред. В.Н.Платонова
- Филин В.Н. Теория и методика юношеского спорта
- Верхошанский Ю.Ф. Основы специальной физической подготовки спортсменов
- Теория и методика физического воспитания: Учебник для студентов фак. физ. культ, пед. ин-тов. / Под ред. Б. А. Ашмарина
- Зациорский В.М. Физические качества спортсмена

Спорт возник на заре нашей цивилизации. Элементарные формы спорта в виде состязательных упражнений существовали уже в **первобытном обществе.**

**В рабовладельческом обществе** максимального развития спорт достиг в Древней Греции.

# Факты, свидетельствующие о развитии спорта в Древней Греции

- получили большую популярность спортивные состязания и спортивные игры - немейские, ифийские, истмийские, дельфийские, но самыми популярными были **Олимпийские игры**, состоявшиеся в VIII веке до нашей эры — в 776 году и просуществовали почти 1200 лет — до 394 года нашей эры, когда римский император Феодосий запретил их, назвав языческими.

# Факты, свидетельствующие о развитии спорта в Древней Греции

Знакомство с элементами спорта у граждан Древней Греции начиналось с самого детства. В гимназиях и палестрах они обучались не только грамоте, поэзии, музыке и рисованию, но и занимались физическими упражнениями, участвовали в гимнастических состязаниях.

**Соревновательность** — главный принцип общественной жизни Древней Греции. Каждый афинянин должен был настолько развить соревнованием свое «Я», чтобы он мог приносить обществу наибольшую пользу и наименьший вред. Идеалом, к которому стремилась вся система воспитания, была **«калогатия»** — соединение в одном лице нравственного и физического совершенства.

# Факты, свидетельствующие о развитии спорта в Древней Греции

В этот период начинают разрабатываться принципы и методы спортивной подготовки. Античные греки понимали, что чем труднее условия тренировки, тем сильнее, быстрее и выносливее станет спортсмен. Согласно историческим и археологическим данным уже тогда бегуны тренировались на дорожках, покрытых толстым слоем песка. Боксеры включали в свои тренировки упражнения с подвешенным мешком («грушей»), набитым песком; боксировали с тенью.

Однако затем вся спортивная культура, которую греки создавали и развивали много веков, была забыта. Произошло нечто необъяснимое — человек потерял спорт в том виде, в котором он существовал в структуре античной культуры. Сохранились только народные праздники, в которых игры с элементами спортивных соревнований были как бы деталью, дополнением к празднику, как, впрочем, и турниры средневековых рыцарей. Из спорта исчез элемент **состязаний, спорт стал приятным досугом, забавой, удовольствием и развлечением.**

До конца XVIII века спорт рассматривался главным образом как времяпровождение, развлечение. Спорт в современном его понимании получил распространение во всем мире только в течение XIX в. и первых двух десятилетий XX в.

# «Спорт в современном его понимании»

- Появление спортивных клубов, организаций, союзов, обществ, которые бы управляли спортивным движением. В 1867 г. в Лондоне впервые был основан атлетический клуб.
- Возникновение международных федераций по видам спорта. В 1881 г. была образована Международная федерация гимнастики (ФИЖ), в 1892 г. — Международная федерация гребли (ФИСА), в 1908 г. — Международная любительская федерация плавания (ФИНА).
- Унификация правил проведения соревнований, размеров спортивных площадок, спортивного оборудования, инвентаря и техники движений. Например, в этот период в боксе получили распространение и официальное признание специальные мягкие кожаные перчатки и обнесенный канатами ринг. Легкоатлеты стали проводить соревнования на гаревой дорожке.

# «Спорт в современном его понимании»

- Разработка методики тренировки, появление квалифицированных тренеров. Известно, что до конца XIX в. во всех странах тренеры что-то значили только в конном спорте, в других видах спорта не было квалифицированных специалистов.
- Возникновение системы мировых соревнований — неофициальных и официальных чемпионатов мира и Европы. С 1877 г. Уимблдонское первенство Англии по теннису становится международным, в 1896 г. состоялись первые Олимпийские игры в Афинах .
- Возникновение рекордного направления в спорте. В 1897 г. зарегистрирован мировой рекорд в беге на 100 м, в 1908 г. — первые официальные мировые рекорды в плавании.

В настоящее время спорт занял такое место в жизни общества, которое он не занимал никогда в истории человечества. В научном плане «спорт» рассматривают сейчас обычно в **узком и широком** значениях.

Спорт в узком смысле слова— это собственно соревновательная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов.

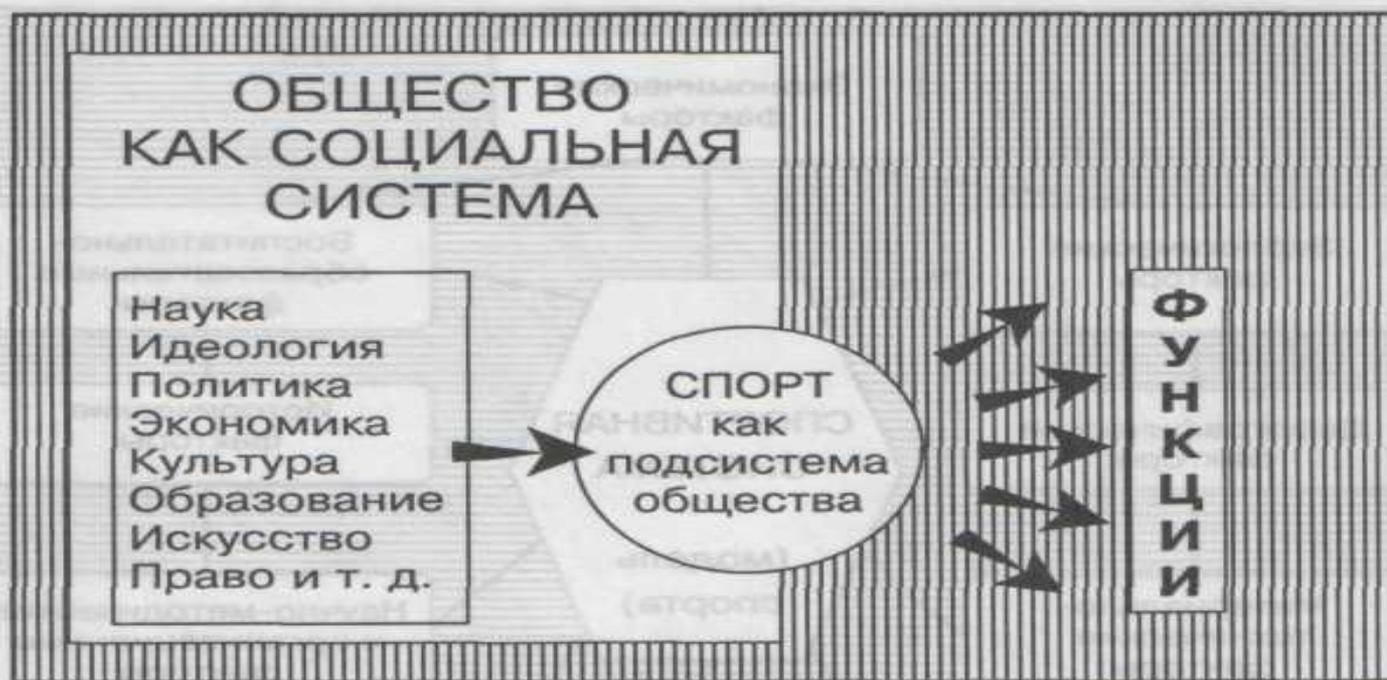
# Специфические особенности спорта

- наличие борьбы, противоборства, конкуренции непосредственно в игре, поединке, схватке на дистанции и т.п.,
- унификация действий, посредством которых осуществляется деятельность спортсмена, условий их выполнения и способов оценки достижений в соответствии с официальными правилами,
- регламентация поведения спортсменов в соответствии с принципами неантагонистических отношений между людьми (правило «Фэйр-плэй»)

В **широком понимании** спорт включает в себя собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, а также специфические межчеловеческие отношения и поведенческие нормы и достижения, возникающие в процессе этой деятельности.

Таким образом: **спорт** — это такой вид деятельности, который исторически сложился как один из способов выявления, сравнения и развития способностей человека в борьбе за первенство, за наивысшие спортивные достижения.

# Место спорта в обществе



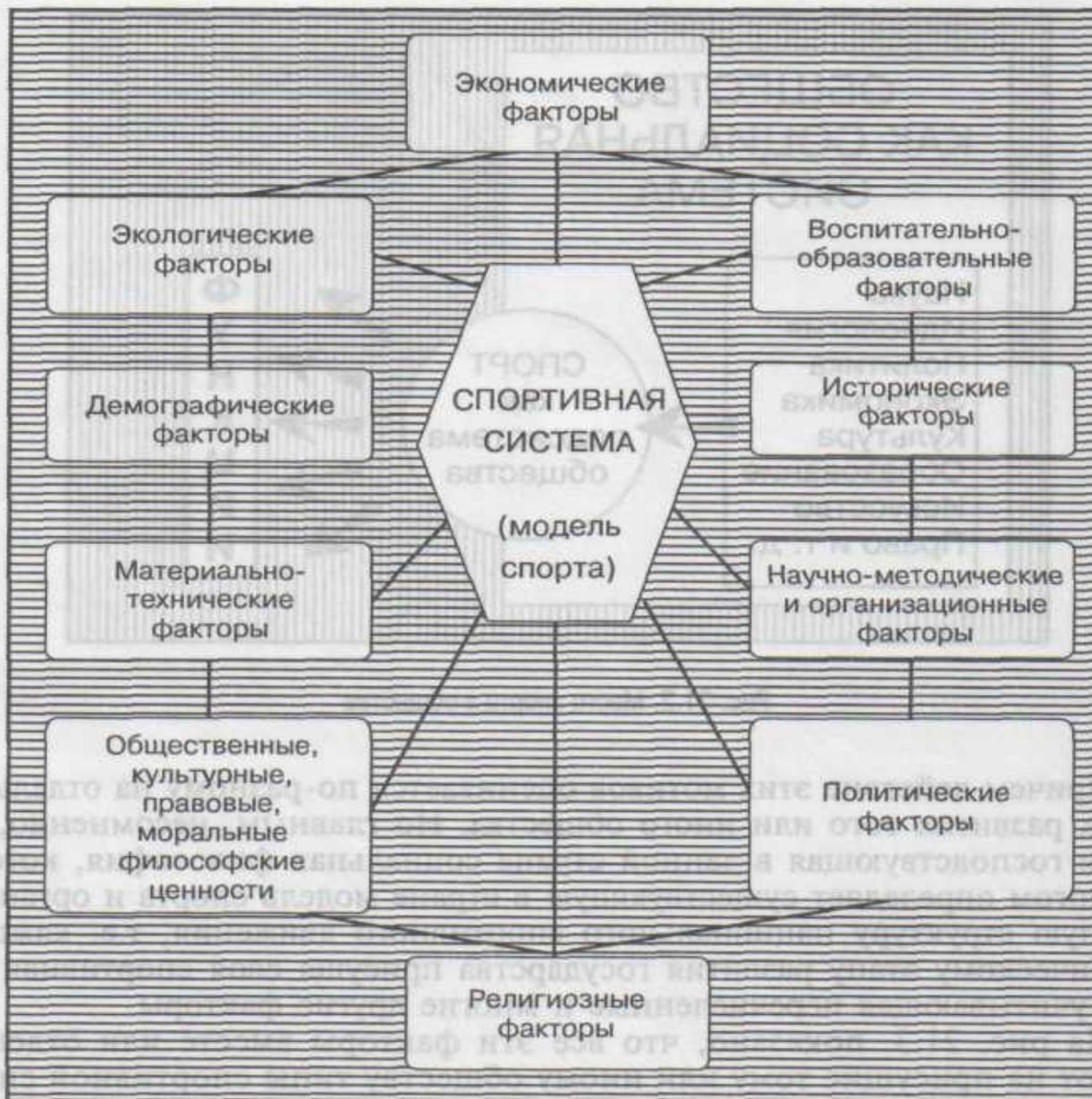


Рис. 21.3. Факторы, влияющие на формирование спорта как социальной подсистемы общества

# Социальные функции спорта

- **Эталонная функция.** Уровень достижений в спорте, в отличие от иных эталонов, не остается неизменным, а со временем повышается, стимулируя тем самым мобилизацию усилий спортсменов по самосовершенствованию своих способностей.

Зафиксированные в спорте результаты становятся как бы эталонами оценки возможностей человека, реализованных в данных достижениях, и в то же время играют роль наглядных ориентиров на пути к дальнейшему расширению их видимых границ.

# Социальные функции спорта

- **Эвристическое значение спорта.** Спортивной деятельности, направленной к высшим достижениям, внутренне присущ творческий поисковый, эвристический характер. Путь к новым рекордам - вечный поиск. Ведь каждый, кто претендует на действительно новое спортивное достижение, должен найти новые способы мобилизации и увеличения потенциальных возможностей организма, научиться эффективно использовать их, с тем, чтобы подняться на уровень спортивной работоспособности, никем ранее не достигнутый. Сказанное характеризует существенное значение спорта как деятельности, выявляющей возможности человека и раздвигающей их границы. Этим во многом определяются как личностная, так и социальная ценность спорта, его вклад в культуру общества, широкое использование в общественно значимых целях.

# Социальные функции спорта

- **Спорт как средство разностороннего развития, воспитания, подготовки к жизненной практике.**

Благодаря направленности к высшим достижениям, творческому характеру и другим своим чертам спорт является одним из действеннейших факторов разностороннего развития человека, совершенствования физических и психических способностей, формирования полезных в жизни навыков и умений. С самого начала своей истории, он стал важным элементом социальной практики воспитания, как эффективное средство решения образовательно-воспитательных задач.

Межколлективные, межнациональные и международные спортивные связи вводят спортсмена в сферу широких социальных отношений, что чрезвычайно увеличивает роль спортивной деятельности как фактора социального формирования личности.

# Социальные функции спорта

- **Эстетические свойства спорта.** Спорт издавна пользуется популярностью в качестве зрелища. Современные технические средства массовых коммуникаций, особенно телевидение, способствовали тому, что аудитория спортивных зрелищ необычайно расширилась. Спортивные события проходят сейчас в подлинно всемирной аудитории. Соответственно возрастает и влияние спорта на эмоциональный мир человечества. В основе зрелищной привлекательности спорта лежат объективно присущие ему эстетические свойства.

# Социальные функции спорта

- **Спорт как сфера широких социальных отношений.** Непосредственно в процессе спортивной деятельности и в связи с ней люди вступают в разнообразные отношения. Эти специфически спортивные отношения всегда в той или иной мере включены в более широкую систему социальных отношений. Совокупность данных отношений является определяющей основой формирующего влияния спорта на личность, приобщения занимающихся спортом к общественной жизни, приобретения ими социального опыта (социализация личности).

# Социальные функции спорта

- **Экономическое значение спорта.** Для целостной характеристики спорта как общественного явления важно иметь в виду и его немалое экономическое значение. Материальные вложения общества в развитие спорта многократно «окупаются», прежде всего, повышением общей работоспособности, укреплением здоровья, творческим долголетием человека - самого ценного «капитала» общества. Экономическое значение имеют также финансовые средства, получаемые от спортивных зрелищ, эксплуатации спортивных сооружений и из других источников, прямо или косвенно связанных со спортом.

# Классификация спорта

- По целевым установкам выделяют **спорт высших достижений** (рекордный спорт, большой спорт) и **базовый спорт** (массовый спорт, общедоступный, ординарный спорт).
- По масштабу и его организации в рамках международного спортивного движения различают **олимпийский и неолимпийский спорт**.
- По характеру экономических отношений между спортсменами, федерациями, клубами, которые связаны с получением финансовой прибыли, дохода спортсменов от занятий спортивной деятельностью, выделяют **коммерческий и некоммерческий спорт**.
- По основному роду деятельности человека, избравшего какой-либо вид спорта своей главной сферой приложения своих сил и способностей, различают **профессиональный и любительский спорт**.
- По формам организации занятий выделяют **учебный спорт** как обязательный процесс, осуществляемый в системе общего и специального образования, и **самодеятельный спорт** как добровольный процесс, проводимый в свободное время.
- По возрастным категориям спортсменов, включенных в спортивную деятельность, различают **детско-юношеский спорт, спорт взрослых и спорт ветеранов**.

# Классификация спорта

- По социально-профессиональному статусу спортсменов выделяют **школьный спорт, студенческий спорт, военный (армейский) спорт** и др.
- По характеру применения его для подготовки к какой-либо профессиональной деятельности различают **профессионально-прикладной и военно-прикладной спорт**,
- По характеру использования его в сфере досуга, отдыха, развлечения, восстановления работоспособности человека, сохранения уже приобретенных ранее навыков и качеств выделяют **оздоровительно-рекреационный и физкультурно-кондиционный спорт**.
- По характеру отклонений в состоянии здоровья спортсменов, участвующих в состязаниях, говорят о **спорте инвалидов — спорт для слепых, глухонемых, спорт для лиц с недостатками в развитии интеллекта** и др.
- По предмету состязаний и характеру активности спортсменов выделяют **легкоатлетический спорт, водный спорт, конькобежный спорт, лыжный спорт, автомобильный спорт, шахматный спорт** и др.

# Подготовка спортсмена как многокомпонентный процесс

Подготовка спортсмена охватывает направленное использование всей совокупности таких факторов, как средства, методы, условия, с помощью которых обеспечивается повышение готовности спортсмена к спортивным достижениям.

При анализе всей совокупности педагогических средств и других факторов, которые целенаправленно используются для достижения высоких спортивных результатов, условно выделяют три компонента подготовки

# Первый компонент — система соревнований

Включает основные виды соревнований:

- подготовительные,
- контрольные,
- подводящие (модельные),
- Отборочные
- главные.

# Второй компонент — система спортивной тренировки

Включает основные виды подготовки спортсмена:

**физическую подготовку,  
техническую подготовку,  
тактическую подготовку  
психологическую подготовку  
теоретическую подготовку**

- **Цель** спортивной тренировки: развитие личности спортсмена и на этом фоне достижение высоких спортивных результатов.
- **Основные задачи** спортивной тренировки: развитие психических и физических качеств (общих и специальных), приобретение практических и теоретических знаний по специализации, гигиене, самоконтролю и т.д.
- **Основные направления** спортивной тренировки: воспитание, обучение, повышение функциональных возможностей органов и систем организма спортсменов.

# Основные понятия в системе

тренировки и подготовки спортсменов :

- **тренированность**: степень биологической приспособленности организма к определенной работе (координация деятельности органов и систем со стороны ЦНС); выделяют общую и специальную тренированность;
- **подготовленность**: это понятие более емкое, чем тренированность и включает физическую, техническую, тактическую и психологическую подготовленности;
- **спортивная форма**: оптимальная (наилучшая) готовность к спортивным достижениям для данного конкретного цикла тренировки.

**Третий компонент — система факторов,**  
дополняющих тренировку и соревнования

- **общий режим жизни,** организованный в соответствии с требованиями спортивной деятельности,
- **специализированное питание**
- **специальные средства и методы восстановления** после тренировочных и соревновательных нагрузок
- **внетренировочные формы воспитания** и самовоспитания спортсмена.

## Основные направления в совершенствовании современной системы спортивных тренировок

- Резкий прирост объемов тренировочной работы.
- Строгое соответствие системы тренировки спортсменов высокого класса со специфическими требованиями избранного для специализации вида спорта.
- Постоянное увеличение соревновательной практики.
- Стремление к строго сбалансированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, питания, средств восстановления.

# Основные направления в совершенствовании современной системы спортивных тренировок

- Расширение нетрадиционных средств подготовки: использование приборов, оборудования и методических приемов; применение тренажеров; проведение тренировки в условиях среднегорья и высокогорья.
- Ориентация всей системы спортивной тренировки на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности.
- Совершенствование системы управления тренировочным процессом на основе учета как общих закономерностей становления спортивного мастерства в конкретном виде спорта, так и индивидуальных возможностей спортсменов.