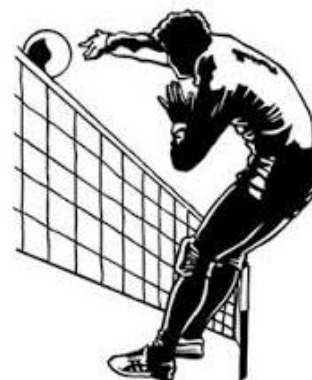

Лекція 11. СПОРТИВНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК СПЕЦІАЛІЗОВАНИЙ НАПРЯМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

1. Провідні поняття.
2. Різноманіття видів спорту.
3. Первинна спортивна орієнтація та прогнозування спортивного результату.
4. Загальна характеристика закономірностей спортивного тренування.

Одним із визначних напрямів фізичного виховання населення є спортивна діяльність. Загалом вона вирішує ті ж завдання, які визначені фізичним вихованням, тому частково є предметом вивчення ТМФВ. Але засоби, методи та супутні фактори у спорті настільки специфічні, що це привело до виникнення окремого спеціалізованого напрямку, дослідженням та вивченням якого опікується нова наука та нова дисципліна “Загальна теорія спорту для всіх”. Ця лекція призначена пов’язати дві споріднені дисципліни та науки, виявити їх спільні і специфічні ознаки.



1. Провідні поняття

Заняття спортивною діяльністю на професійному рівні вимагають чіткого визначення провідних понять таких, як *спорт, підготовка спортсмена, спортивне тренування, тренуваність, спортивна форма та ін.*

В обмеженому значенні під поняттям “СПОРТ” розуміють переважно змагальну діяльність, яка історично виділилася та сформувалася у сфері фізичної культури у вигляді змагань як способу регламентовано-протидборчого виявлення, співставлення та оцінки людських можливостей а

також як засіб максималізації людських здібностей у реалізації спортивної мети.

“СПОРТ” у розширеному значенні поняття охоплює власне змагальну діяльність, процес підготовки до неї, а також специфічні відносини і норми поведінки, які виникають на основі цієї діяльності.

ВИД СПОРТУ – сформований протягом розвитку спорту, вид змагальної діяльності, який вирізняється конкретним предметом змагань, переліком допущених дій і способів спортивної боротьби, регламентом змагання і критерієм оцінки результату.

СПОРТИВНА ПІДГОТОВКА – направлене використання усієї сукупності засобів, методів, умов, з допомогою який забезпечується готовність спортсмена до спортивних досягнень.

СПОРТИВНЕ ТРЕНУВАННЯ – системно побудована підготовка спортсмена за допомогою методів вправи.

СПОРТИВНЕ ТРЕНУВАННЯ у широкому значенні – це процес фізичного виховання, спеціалізований стосовно спортивної діяльності.

ТРЕНОВАНІСТЬ – функціональні та морфологічні адаптаційні зміни, які проходять в організмі спортсмена під дією тренувального навантаження і проявляються у зростанні його працездатності.

ЗАГАЛЬНА ТРЕНОВАНІСТЬ – ступінь пристосування до комплексу різних видів діяльності.

СПЕЦІАЛЬНА ТРЕНОВАНІСТЬ – ступінь пристосування організму до специфічних вимог обраного виду спорту.

СПОРТИВНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ – це все те, що дає спортсмену підготовка, яка робить реально доступними певні спортивні досягнення (фізична, технічна, тактична, психологічна та розумова).

СПОРТИВНА ФОРМА – готовність спортсмена до спортивних досягнень; спортивне тренування у цьому значенні є процес доцільного управління розвитком спортивної форми).

2. Різноманіття видів спорту

Предметом спортивних змагань можуть стати різні види вправ або їх сполучень (комплексів), якщо їх виконання може бути упорядковано у відповідності з нормами, правилами та умовами змагальної діяльності.

дисциплін, і переможець визначається за сумою очок, які даються за результат у кожній дисципліні (до сучасної олімпійської програми входять десятиборство у чоловіків та семиборство у жінок);
Інші види спорту.

2-га група – види спорту, пов'язані з управлінням зовнішніх засобів пересування

управління мотоциклом автомобілем, планером, літаком, яхтою та ін.
(мотоциклетний спорт, автомобільний спорт, планерний спорт, вітрильний спорт ін.).

3-тя група – стрілецькі види спорту з використанням вогнепальної та іншої зброї, в яких рухова активність спортсмена жорстко лімітована умовами враження цілі

Кульова стрільба - стрільба зі спеціальної спортивної нарізної або пневматичної зброї по спеціальних мішенях на влучність: стрільба з гвинтівки; стрільба з пістолету; стрільба по рухомих мішенях;

Стендова стрільба - стрільба з гладкоствольної але не пневматичної зброї шротом по спеціальних рухомих мішенях (тарілках), при цьому розрізняють три категорії стенової стрільби: стрільба на траншейному стенді або трап (від англ. trap-shooting); стрільба на круглому стенді або скит; дубль-трап або дабл-трап стріляння дуплетом по двох мішенях на траншейному стенді;

Спортинг - різновид стенової стрільби, котрий радше є її спортивно-мисливським варіантом і включає стріляння як по мішеням, що летять у повітрі, так і таких, що рухаються по поверхні;

Стрільба з лука (лучництво) - мистецтво та спорт, що полягає у вміння стріляти з лука у ціль стрілами та ін.

4-та група – абстрактно-ігрові види спорту, де результат у вирішальній мірі залежить не від рухової активності спортсмена, а абстрактно-логічного перегравання суперника

Шахи - гра на спеціальній дошці, що має назву шахівниці й поділена на 64 світлі та темні клітини (поля), між 16 світлими (білими) і 16 темними (чорними) фігурами за встановленими для них правилами пересування;

Шашки - це гра, яка ведеться на клітинковій дошці, гравці по чергово роблять хід, пересуваючи одну зі своїх шашок по діагоналі. Шашка може перестрибнути через шашку супротивника, якщо за тією є вільне поле. При цьому шашка супротивника знімається з дошки. При досягненні шашкою останнього ряду вона стає дамкою. Гра ведеться до повного знищення сил супротивника. Якщо такого знищення досягти неможливо, реєструється нічия.

Спортивний покер – це вид спортивних карткових ігор, в яких перемагають певні комбінації гральних карт.

Нарди – це гра для двох учасників. Гральні фішки рухаються відповідно до

результату кидання гральних кісток, гравець перемагає, коли перемістить усі свої фішки з ігрового поля раніше за суперника. Існує велика кількість різних варіантів нард, але більшість з них мають спільні характерні риси.
Інші види спорту.

5-та група – техніко-конструкторські види спорту, в яких порівнюються продукти модельно-конструкторської діяльності

Авіамоделльний спорт – це технічний вид спорту, в якому учасники змагаються у конструюванні та виготовленні моделей літальних апаратів (планерів, літаків, вертольотів, ракет тощо) та в керуванні ними при польотах на швидкість, дальність, тривалість польоту та у виконанні фігур вищого пілотажу;

Авто-, судноплаваючі модельні види спорту та ін.

У сучасному світовому спортивному русі достатньо чітко виділилися два типових напрями, які умовно називають **“масовий спорт”** інакше (“загальнодоступний спорт” «Спорт для всіх») та **“спорт вищих досягнень”**. Головна різниця двох напрямів у тому, що у першому з них спортивна діяльність не стає домінуючим фактором. Отже затрати сил та часу обмежені, що накладає певні обмеження на результат.

В залежності від того, в якій із соціальних сфер культивується масовий спорт, система спортивних занять будується з певними особливостями. Ці особливості породжують наступні найбільш поширені модифікації спорту:

“шкільний спорт” – практика використання спорту у шкільній системі загальної освіти, де спортивна діяльність підпорядкована перш за все загально педагогічним принципам та будується в залежності з єдиною логікою навчально-виховного процесу;

“професійно-прикладний спорт” – практика використання спорту для підготовки до роботи за обраним фахом (виробничим, військовою службою ін.);

“фізкультурно-кондиційний спорт” – зрілих верств населення, у яких домінують не чисто спортивні настанови а придбання або збереження попередньої “спортивної кондиції” з суворо регламентованою участю у змаганнях;

“оздоровчо-рекреаційний спорт” – практика використання елементів спорту як засобу досягнення здорового активного відпочинку та розваг;

“інваспорт” – новий вид спортивної діяльності для неправосправних як засобу відновлення здоров’я та працездатності;

«аматорський спорт» - різновид некомерційного спорту вищих досягнень, який є доступним та привабливим для широких верств населення.

У свою чергу, **спорт вищих досягнень** поділяється на такі модифікації:

“професійно-комерційний спорт” – як своєрідна галузь бізнесу, яка живе не стільки за законами спорту, скільки за законами отримання прибутків;

“некомерційний спорт вищих досягнень” – є саме тим типом діяльності, яка забезпечує максимальний прояв та розвиток природного дару та особистих якостей спортсмена.

3. Спортивний відбір та спортивна орієнтація

Результат у спорті залежить від двох головних факторів:

- 1) правильно організованої системної підготовки;
- 2) вроджених особистих задатків та здібностей спортсмена.

Останні визначаються на перших етапах підготовки шляхом спортивного відбору

Спортивний відбір – це процес пошуку найбільш обдарованих людей, здатних досягти високих результатів у конкретному виді спорту.

Спортивна орієнтація – визначення перспективних напрямків досягнення вищої спортивної майстерності на основі вивчення індивідуальних задатків та здібностей. Орієнтація може стосуватися вибору вузької спортивної спеціалізації та індивідуальної структури багаторічної підготовки.

Таким чином, *спортивний відбір* повинен вирішувати завдання виявлення перспективних людей, з яких можна підготувати видатних спортсменів, а *спортивна орієнтація* – визначати стратегію і тактику цієї підготовки.

Розрізняють такі види (етапи) спортивного відбору:

первинний – для встановлення доцільності спортивного вдосконалення у певному виді спорту та оптимального вікового періоду для початку тренувань;

попередній – для виявлення здібностей до ефективного спортивного вдосконалення;

проміжний – для виявлення здібностей до досягнення високих спортивних результатів;

основний – для виявлення здібностей до досягнення результатів міжнародного класу;

заключний – для виявлення здібностей до збереження досягнутого результату.

Під час відбору та орієнтації використовують різноманітні дослідження, які дозволяють отримати достатньо повну інформацію про спортсмена:

- стан здоров'я;
- особливості біологічного дозрівання;
- властивості нервової системи;
- функціональні можливості та перспективи вдосконалення важливих систем організму;
- рівень розвитку фізичних якостей та можливості їх вдосконалення;
- здатність до оволодіння спортивною технікою, перебудови рухових навичок;
- здатність переносити тренувальні та змагальні навантаження;
- психофізіологічні особливості до м'язово-рухового та просторово-часового диференціювання, оперативного та адекватного реагування;
- мотивація, працьовитість, наполегливість, рішучість, вміння мобілізуватися;
- змагальний досвід, вміння пристосовуватися до партнерів, суперників, суддів;
- рівень спортивної майстерності і здібності реалізувати його у екстремальних ситуаціях.

4. Загальна характеристика закономірностей спортивного тренування

Закономірності спортивного тренування впливають на прогнозування спортивних результатів. Так, знаючи скільки часу необхідно затратити на базову фізичну підготовку, також на спеціальну підготовку та інші елементи спортивного тренування, можна спрогнозувати час досягнення поставлених орієнтирів.

Спортивне тренування підпорядковується як загальним педагогічним, так і специфічним закономірностям, властивим тільки процесу спортивного вдосконалення. Ці закономірності нашли своє відображення у загальних (притаманних всім видам спорту) та спеціальних (притаманних певному виду спорту) принципах. До загальних принципів спортивного тренування належать:

1. Направленість до вищих досягнень та поглиблена спеціалізація;
2. Єдність загальної та спеціальної підготовки спортсмена;
3. Невпинність;
4. Єдність поступовості та тенденції до максимальних навантажень;
5. Хвилеподібність динаміки навантажень;
6. Циклічність.

Спортивне тренування є складним комплексним процесом підготовки спортсмена. Виділяють п'ять основних складових цієї підготовки, які в теорії спорту називаються сторонами спортивної підготовки.

1. Фізична: загальна та спеціальна;
2. Спортивно-технічна;
3. Тактична;
4. Психологічна;
5. Інтелектуальна (розумова).

Таким чином, підготовка спортсмена – багатогранний, різносторонній процес. Всі її сторони тісно пов'язані. Такі ж тісні зв'язки існують між іншими розділами підготовки. Особливо велике значення має мотиваційна основа, оскільки вона визначає ставлення спортсмена до своєї діяльності загалом.

Спортивне тренування не вичерпує всього змісту та форм підготовки. Воно постійно доповнюється іншими формами підготовки і органічно включене в загальну систему виховання.

Питання для повторення пройденого матеріалу:

- 1) Що означає поняття «спорт»?
- 2) Що розуміють під поняттям «вид спорту»?
- 3) Що розуміють під поняттям «спортивна підготовка»?
- 4) Що розуміють під поняттям «спортивна форма»?
- 5) Які види спорту належать до другої типологічної групи?
- 6) Які види спорту належать до третьої типологічної групи?
- 7) Якою є функція професійно-прикладних видів спорт?
- 8) Якою є функція фізкультурно-кондиційний спорт?
- 9) Якою є функція інваспорту?
- 10) На які модифікації поділяється спорт вищих досягнень?
- 11) Результат у спорті залежить від яких двох головних факторів?
- 12) Що таке спортивний відбір?
- 13) Що таке спортивна орієнтація?
- 14) Чого може стосуватися спортивна орієнтація?
- 15) Які завдання повинен вирішувати спортивний відбір?
- 16) Які завдання повинна вирішувати спортивна орієнтація?
- 17) Які є види спортивного відбору?
- 18) Яка мета попереднього етапу спортивного відбору?
- 19) Яка мета проміжкового етапу спортивного відбору?
- 20) Яка мета заключного етапу спортивного відбору?

Рекомендована література

1. Товт В.А. Теорія і практика національної системи спорту для всіх / Навчальний посібник / Укладачі: В.А.Товт, В.Я.Сусла. - Ужгород: ПП «Данило С.І.»2017 – С. 79-85.
2. Основи теорії спорту для всіх. Метод. Посібник/Товт В.А., Ляховець Л.О., Ляховець-Булеца К.М., Степчук Н.В.. – Ужгород: "Говерла", 2014. – С. 80-84.
3. Дутчак М.В.Спорт для всіх в Україні: теорія і практика / М.В. Дутчак. К.: Олімп. л-ра, 2009. - 279 с.