

УДК 796/799
ББК 75.1
М33

Рецензенты:

В.Н. Платонов – доктор педагогических наук, профессор;
Ц. Желязков – доктор педагогических наук, профессор
Болгарской национальной спортивной академии
им. В. Левского, заслуженный тренер

Матвеев Л. П.
М33 Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст] : учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. – 7-е изд. стереотип. – М. : Спорт, 2020. – 342 с. : ил.

ISBN 978-5-906132-50-5

В учебнике рассмотрена проблематика теории спорта в самых различных аспектах, а именно: феномен спорта и характер его теории; теория соревновательной деятельности и системы спортивных соревнований; система подготовки спортсмена (выявление индивидуальной спортивной предрасположенности, первичная спортивная ориентация, постановка долгосрочных целей), ее содержание, средства и методы, основные закономерности построения и др. Впервые по-новому освещен один из ключевых вопросов теории спорта – спортивные состязания как собственно соревновательная деятельность спортсмена в современных условиях и модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки.

Для магистрантов, аспирантов, преподавателей, факультативно – для студентов бакалавриата вузов физической культуры и спорта, а также тренеров.

**УДК 796/799
ББК 75.1**

© Л. П. Матвеев, 2005
© Л. П. Матвеев, 2019
© В. Н. Платонов. Предисловие, 2019
© Оформление. ООО «Издательство
“Спорт”», 2020

ISBN 978-5-906132-50-5

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие к шестому изданию	5
Предисловие автора	7
Часть первая. СУЩНОСТЬ ФЕНОМЕНА СПОРТА И ХАРАКТЕР ЕГО ТЕОРИИ	9
Глава первая. НЕКОТОРЫЕ ОБЩЕНАУЧНЫЕ И СПЕЦИАЛЬНЫЕ КАТЕГОРИИ В ТЕОРИИ СПОРТА	10
1.1. Некоторые межнаучно-интегративные категории, существенные для теории спорта	10
1.2. Категория спорта и некоторые сопряженные понятия	24
Литература	29
Глава вторая. ФЕНОМЕН СПОРТА (СУЩНОСТНЫЙ АСПЕКТ)	31
2.1. Об истоках и определяющих чертах спорта	31
2.2. Многообразие видов спорта	33
2.3. Спортивные результаты как атрибут спорта. Факторы и тенденции их динамики	36
2.4. Социальные функции спорта и направления спортивного движения в обществе	48
2.4.1. Основные функции и функциональные связи спорта в системе социальных явлений	48
2.4.2. Профилирующие направления и разделы в социальной практике спорта. Их особенности и взаимосвязи	56
Литература	63
Глава третья. ТЕОРИЯ СПОРТА КАК НАУКА И УЧЕБНЫЙ ПРЕДМЕТ	64
3.1. Формирование теории спорта	64
3.2. Современная проблематика и методологические аспекты теории спорта	68
3.3. Теория спорта в системе профессионального образования	76
Литература	78

Часть вторая. ТЕОРИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И СИСТЕМЫ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ	81
---	----

Глава четвертая. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ (СОСТЯЗАТЕЛЬНАЯ) ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СПОРТСМЕНА КАК ЯДРО СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ	82
--	----

4.1. Понятийная конкретизация отправных представлений о спортивном соревновании и соревновательной деятельности спортсмена	82
4.1.1. <i>Понятия спортивного соревнования и спортивного состязания</i>	82
4.1.2. <i>Общие черты и структура соревновательной деятельности спортсмена</i>	85
4.2. Аналитическая характеристика направленности, состава и требований соревновательной деятельности спортсмена	90
4.2.1. <i>Конкретная состязательная нацеленность и мотивация спортсмена</i>	91
4.2.2. <i>Техника и тактика соревновательной деятельности спортсмена</i>	95
4.2.3. <i>Особенности проявлений психических и физических качеств спортсмена в соревновательной деятельности</i>	105
4.2.4. <i>Зависимость соревновательной деятельности спортсмена от режима и условий соревнований</i>	118
Литература	120

Глава пятая. ОСНОВЫ СИСТЕМЫ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ	122
--	-----

5.1. Разновидности соревнований в спорте. Классификационные подходы в их систематизации	122
5.2. Единый спортивный календарь и индивидуализированная система состязаний	129
5.3. Тенденции многолетней динамики соревновательной практики спортсмена	138
Литература	144

Часть третья. СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА (КОНЦЕПТУАЛЬНЫЙ АСПЕКТ)	145
--	-----

Глава шестая. ВЫЯВЛЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ, ПЕРВИЧНАЯ СПОРТИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ И ПОСТАНОВКА ДОЛГОСРОЧНЫХ ЦЕЛЕЙ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНА	146
---	-----

6.1. Исходная позиция в выборе спортивной специализации	146
---	-----

6.2. Критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности	149
6.3. Особенности начальной спортивной ориентации	162
6.4. Постановка долгосрочных спортивно-подготовительных целей	165
6.4.1. Внешнее выражение и главное содержание целей, реализуемых в процессе подготовки спортсмена	165
6.4.2. Основные аспекты конкретизации долгосрочных спортивно-подготовительных целей	167
6.4.3. Количественное прогнозирование и моделирование при конкретизации спортивно-подготовительных целей	171
Литература	181

Глава седьмая. ИНТЕГРАТИВНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СОДЕРЖАНИЯ, СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА

7.1. Подготовка спортсмена – многосторонний процесс	183
7.2. Подготовительные упражнения спортсмена	186
7.2.1. Упражнение как средство и метод	186
7.2.2. Градации и ведущая классификация упражнений как средств подготовки спортсмена	188
7.2.3. Фазы нагрузки и отдыха в процессе упражнения	198
7.2.4. Методические формы упражнения в подготовке спортсмена	207
7.3. Средства содействия эффективности упражнений спортсмена и другие средства его подготовки	211
Литература	219

Глава восьмая. ОСНОВНЫЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ И ПРИНЦИПЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА

8.1. Общие отправные положения	220
8.2. Специфические черты базовых закономерностей спортивной подготовки и производные от них принципы	223
8.2.1. Максимизация и углубленная индивидуализированная специализация	223
8.2.2. Перманентность и цикличность подготовительно-соревновательного процесса	226
8.2.3. Необходимость сочетания в процессе спортивной подготовки тенденций постепенности и предельности, опережающих и стабилизирующих тенденций	232
8.2.4. Относительная избирательность и единство различных сторон подготовки спортсмена	248
Литература	253

Глава девятая. МОДЕЛЬНО-ЦЕЛЕВОЙ ПОДХОД К ПОСТРОЕНИЮ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

9.1. О предпосылках и общих контурах рассматриваемого подхода	254
9.2. Модельно-целевой подход при проектировании спортивного макроцикла	259
9.2.1. Проектное моделирование целевой соревновательной деятельности	259
9.2.2. Моделирование сдвигов подготовленности и готовности спортсмена к достижениям в макроцикле	264
9.2.3. Модельное проектирование содержания и структуры спортивного макроцикла	269
9.3. О корректировании модели целевой соревновательной деятельности в процессе практического развертывания спортивной подготовки в макроцикле	290
Литература	293
Заключение	296
1. Вновь о феномене спортивной формы	296
2. К дискуссии об осмыслении структуры спортивной тренировки	308
3. Что это такое – «спорт для всех»?	325
Литература	334