ŋqdqⱯəɎ bɆ dədɆbɎɜə d ɕɔɑbɔⱯ ɈqddɎqⱯè

ОЛИМПИЙСКОЕ
ОБРАЗОВАНИЕ

Л. П. Матвеев

ОБЩАЯ ТЕОРИЯ СПОРТА И ЕЕ ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ

*Рекомендовано Федеральным УМО в системе высшего образования
по укрупненной группе специальностей и направлений подготовки
49.00.00 – Физическая культура и спорт
в качестве учебника по направлениям подготовки магистратуры
49.04.01 – Физическая культура и 49.04.03 – Спорт,
а также аспирантуры 49.06.01 – Физическая культура*

Издательство «СПОРТ»
Москва 2019

ŋqdqⱯəɎ bɆ dədɆbɎɜə d ɕɔɑbɔⱯ ɈqddɎqⱯè

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. – 6-е изд. – М. : Спорт, 2019. – 342 с. : ил.

ISBN 978-5-907225-00-8

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

ISBN 978-5-907225-00-8

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

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

ŋqdbɐɘɎ pɆ dəqⱾbɎзə p ɕɔɑqɔɐ Ɉqdbɏqɐè

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. Понятия спортивного соревнования и спортивного состязания 82
  4.1.2. Общие черты и структура соревновательной деятельности спортсмена 85
4.2. Аналитическая характеристика направленности, состава и требований соревновательной деятельности спортсмена 90
  4.2.1. Конкретная состязательная нацеленность и мотивация спортсмена 91
  4.2.2. Техника и тактика соревновательной деятельности спортсмена 95
  4.2.3. Особенности проявлений психических и физических качеств спортсмена в соревновательной деятельности 105
  4.2.4. Зависимость соревновательной деятельности спортсмена от режима и условий соревнований 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

ŋqdbɐɘɎ pɆ dəqⱾbɎзə p ɕɔɑqɔɐ Ɉqdbɏqɐè

ђqdpҰэҮ bƐ dəpƐpҮзə b əsəqəү ɟqdpҰqpè

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 183

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 220

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 254

ђqdpҰэҮ bƐ dəpƐpҮзə b əsəqəү ɟqdpҰqpè

ŋqdqɐǝʎ pɆ dəqɆpʎɜə p ɕɔɑƃɔʎ Ɉqdqʎqɐè

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

ŋqdqɐǝʎ pɆ dəqɆpʎɜə p ɕɔɑƃɔʎ Ɉqdqʎqɐè