**Лекция 1.Классификация видов спорта**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

Обычно виды спорта делятся по следующим признакам:

1. Циклические виды спорта (плавание, гребля, беговые дисциплины легкой атлетики, велоспорт);

2. Скоростно-силовые виды (прыжки, метание, тяжелая атлетика);

3. Виды спорта связанные с координацией движений (художественная гимнастика, спортивная гимнастика, фигурное катание, прыжки в воду);

4. Единоборства (бокс, борьба);

5. Спортивные игры (футбол, хоккей, баскетбол, волейбол, водное поло);

6. Двоеборье и многоборье (лыжное двоеборье, легкоатлетическое десятиборье; современное пятиборье);

Вид спорта - спортивная деятельность с устойчивым комплексом соревновательных действий на основе международных правил и своеобразием подготовки спортсменов.

Спортивное достижение - показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конкретном результате.

Многообразная соревновательная деятельность, характерная для современного спорта, делится на несколько групп, в каждую из которых входят родственные виды спорта, основанные на использовании различных физических упражнений и характерных особенностях ве­дения спортивной борьбы. В принцип деления видов спорта на груп­пы положены различные признаки: структура двигательных действий, способности и качества, являющиеся основой достижений в данном виде. Так, Л. П. Матвеев подразделяет виды спорта на группы по особенностям предмета состязания и характеру двигательной актив­ности.

**К первой группе** относятся виды спорта с предельно активно двигательной деятельностью соревнующихся, результаты которой за­висят от собственных двигательных возможностей спортсменов и вы­являются в процессе соревнования (гимнастика, плавание, легкая ат­летика и тяжелая атлетика, спортивные игры и др.).

**Вторая группа** включает виды, основы которых составляют действия по управлению различными средствами передвижения (мотоциклом, яхтой, автомо­билем и т. д.).

**Третья группа** — виды спорта, двигательная активность в которых жестко лимитирована условиями поражения цели из специального спортивного оружия (лука, винтовки и др.).

**В четвер­тую группу включаются** виды спорта, где сопоставляются результаты модельно конструкторской деятельности спортсмена (автомодели, авиамодели и т. п.)

**Пятая группа** — виды спорта, основное содер­жание состязаний в которых определяется характером абстрактно, логического обыгрывания соперника (шахматы, шашки).

*В сфере физической культуры и спорта используются следующие классификации, (типологии):*

* По особенностям предмета состязания
* По характеру двигательной активности
* По отношению к программе олимпийских игр
* По обеспеченности подготовленности к трудовой деятельности
* По способу оценки результатов
* По характеру усилий, мощности, трудности и утомительности работы, управляемости движений
* Для решения частных задач исследования в педагогике, психологии, физиологии, теории и методике ФК

Их создатели: Б. Бергер, М. Ванек, Н.И. Волков, Т.Т. Джамгаров, А.Г. Дембо, В.А. Демин, B.C. Келлер, Б.Дж. Кретти, М. Кэрди и Бейнбридж, В.Д. Мазниченко, Л.П. Матвеев, Г.Г. Наталов, М.М. Синайский, B.C. Фарфель, B.C. Фомин, Д. Харре и др.

Типология, которая потенциально представляет собой эффективный метод классификации и исследования спорта.

Г. Бергер подобно М. Ванеку и Б. Дж. Кретти высказал предположение, что определенные группы черт личности связаны с разработанной ею системой классификации.

Г. Бергер выделил три критерия классификации видов спорта.

- Согласно первому критерию, есть виды спорта, которые в силу пространственной и временной неопределенности требуют быстрой реакции, и виды, в которых большую часть действий контролирует сам спортсмен. В качестве примера первой категории видов спорта можно привести парную игру в теннис и борьбу, а второй - толкание ядра и гимнастику. Бергер предлагает отнести виды спорта, в которых спортсмены на соревнованиях непосредственно не контактируют с противниками (плавание, бег или барьерный бег), к промежуточной категории.

- Второй критерий, предложенный Бергер, отражает вероятность получения физической травмы в конкретном виде спорта. Согласно этому критерию, все виды спорта делятся на две группы: с выраженной опасностью получения физической травмы (например, борьба) и с минимальной опасностью (например, теннис). Каждый вид спорта может быть отнесен к той или иной категории в зависимости от приведенных принципов классификации.

Третьим критерием классификации Бергер является тип соревнования. Здесь имеется в виду косвенный (параллельный - по типологии М. Ванека и Дж. Кретти) или непосредственный контакт с другим участником. Примером косвенного контакта могут служить упражнения на гимнастических снарядах, выполняемые спортсменом во время соревнования.

По мнению Г. Бергер, на основании рода деятельности у спортсменов можно выделить следующие черты личности:

1. Спортсмены, деятельность которых непосредственно направлена против своих соперников, являются предположительно более доминирующими и склонны при неудачах обвинять скорее других, нежели себя, а также проявлять агрессивность, как правило, и вне спортивной деятельности.

2. Спортсмены, занимающиеся «неопределенными» видами спорта, например, такими как теннис (или в спортивных играх, где распределение ролей между партнерами неопределенно, например защитник в американском футболе), более уверены в себе, свободнее себя чувствуют в неопределенных ситуациях, а также обладают рядом качеств, которые позволяют им легко приспосабливаться к внешним изменениям.

**Шкалы для оценки психологических стрессов в спорте**

Здесь приведено несколько шкал, с помощью которых можно оценить различные виды спортивной деятельности. Предполагается, что данный вид спорта можно поместить в различные точки большинства из предлагаемых шкал. Оценка какого-либо вида спорта может оказаться полезной для тренера, спортсмена и исследователя по следующим причинам:

1. Исследователь более тщательно сможет проанализировать данный вид спортивной деятельности;

2. Тренер или специалист будет более внимателен к психологическим стрессам, присущим данному виду спорта;

3. Спортсмен сможет более тщательно оценить требования, предъявляемые к нему в избранном виде спорта, и сравнить их с собственными психическими возможностями;

4. Преподаватели университета или колледжа, занимающиеся исследованиями в спорте, могут рассматривать эти шкалы как объективные методы оценки личности спортсмена и тренера.

Различные виды спорта можно классифицировать по степени агрессивности, которая допустима или поощряется в рамках существующих правил соревнований.

* Виды спорта, в которых спортсменам приходится то проявлять агрессивность, то сдерживать свое поведение и действия, связаны с большим стрессом. Однако степень психического стресса в агрессивном виде спорта зависит от целого ряда факторов, в том числе и от характера спортивной деятельности, требующей проявления известной степени агрессивности спортсменом, а также от внутренне присущей потребности участника в агрессивных действиях, его способности направлять и контролировать проявление собственной агрессивности, от уровня его спортивного мастерства. На суд читателя предлагается следующая шкала оценки агрессивности.
* Косвенная агрессивность по отношению к сопернику. Существуют виды спорта, в которых спортсмен физически ощущает агрессивность со стороны соперника, но она, как правило, косвенная. Так, гандболист сильным и точным броском может ударить мячом своего соперника (или вратаря), волейболисты или теннисисты сильными ударами мяча также могут причинить боль друг другу. Подобное поведение часто характерно для игрока с повышенной агрессивностью.
* Агрессивность, направленная только на объекты. В классификациях европейских психологов виды спорта, в которых агрессивность направлена только на объекты, называются «параллельными». Игрок в гольф может достаточно агрессивно ударить мяч, но его соперники лишь наблюдают эту агрессивность и непосредственно ее не ощущают.
* Отсутствие непосредственной или косвенной агрессивности. Во многих видах спорта внешняя агрессивность по отношению к соперникам или объектам окружающей среды не наблюдается. Однако даже в таком эстетическом виде спорта, как фигурное катание, иногда спортсмены проявляют агрессивность в связи с монотонной и трудной тренировочной работой. Однако проявлять агрессивность по отношению к среде или соперникам у них нет возможности.
* В отдельных видах спорта можно наблюдать различные формы непосредственной и косвенной агрессивности. Например, в американском футболе спортсмены могут проявлять косвенную агрессивность, направленную на объекты (удары ногами и броски), и непосредственную агрессивность по отношению к своему сопернику. В футболе и хоккее имеются одинаковые возможности как для прямой, так и для косвенной агрессивности. Игроки поочередно выполняют броски и удары, а также вступают в непосредственный жесткий контакт и силовое единоборство с соперником.

**Социальная поддержка и стресс зрителей**

Известны по крайней мере две шкалы, связанные с характеристикой социальных условий, в которых осуществляется спортивная деятельность. Одна из этих шкал отражает степень стресса зрителей, другая характеризует величину групповой поддержки, которую спортсмен может ощущать во время соревнований.

**Стресс зрителей**

Известно много характеристик роли зрителей в выступлении спортсмена, при этом между спортсменом и зрителями может существовать различная степень психологического контакта (близости).

* Зрители, поддерживающие спортсмена во время выступления. Характер такой поддержки может быть самым различным. Однако поддержка спортсмена зрителями представляет собой психологический стрессор, который существенно отличается от стрессоров, воздействующих на спортсмена, когда его окружают недоброжелательные или нейтральные зрители.
* Нейтральные зрители. Существуют многочисленные варианты реакций зрителей на выступление спортсмена, которые можно характеризовать как нейтральные. Из них можно выделить две подгруппы: 1) зрители, которые непосредственно присутствуют и наблюдают за выступлением спортсмена, но не выражают ему своей поддержки или враждебности, и 2) зрители, отсутствующие на соревнованиях, но которые, по мнению спортсмена, могут узнать о его выступлении из сообщений прессы и радио. К последней категории относятся: а) семья спортсмена, б) другие спортсмены, его будущие соперники и в) если это спортсмен международного класса, то спортсмены и тренеры, а также любители спорта в различных странах.
* Поощрение непосредственной агрессивности. Существуют многие виды спорта, в которых разрешается и поощряется проявление непосредственной физической агрессивности. В таких видах спорта, как бокс, американский футбол, борьба, с одной стороны, правила соревнований обеспечивают безопасность участников, а с другой - в них поощряется непосредственный физический контакт между спортсменами. Правда, в этих видах спорта от участника требуется проявление агрессивности строго в рамках правил: она допускается в чисто тактических целях.
* Ограничение агрессивности. В американском и канадском футболе от участников требуется жесткий физический контакт на грани нарушения правил. В других видах спорта, где игроки могут проявлять агрессивность, допускаемую правилами (правда, больше в теории, чем на практике), значительно ограничивается непосредственный контакт с соперником. К таким видам спорта относятся европейский футбол, водное поло и баскетбол. Игроков учат вступать в единоборство, силовую борьбу, толкать противника и другими способами проявлять агрессивность, но обычно в пределах правил.
* Недоброжелательные (враждебные) зрители могут выражать свою враждебность по- разному: выкрикивать неодобрения, а в ряде случаев применять непосредственные или косвенные действия и выпады. Подобного рода враждебность в некоторой степени может быть уменьшена, если среди зрителей есть болельщики, поддерживающие спортсменов или команду. Однако присутствие недоброжелательных зрителей создает психологический климат, отличающийся от ситуации, когда спортсмен выступает при отсутствии зрителей или когда его поддерживают болельщики.
* Во время соревнований отношение зрителей к спортсмену может резко изменяться. Степень получаемой от зрителей поддержки, их одобрение или неодобрение и даже открытая враждебность оказывают заметное влияние на качество и результат выступления спортсмена и команды.

**Характер социальной поддержки**

В зависимости от состава и размера команды, условий соревнований спортсмен может дополнительно к реакции зрителей на его выступление чувствовать эмоциональную поддержку со стороны своих товарищей по команде. Такое эмоциональное состояние также можно оценить с помощью шкалы «психологической поддержки» со стороны других.

Изоляция. Психологически спортсмен может находиться в полной изоляции во время соревнований. Он также может находиться под началом незнакомого тренера, который не знает его потребностей и возможностей, или же соревноваться один против незнакомых ему соперников.

Минимальная поддержка. Это ситуация, когда спортсмен действует в присутствии своего тренера или его поддерживает другой спортсмен. Иногда знакомый спортсмен может оказаться соперником, несмотря на то что он член той же команды. Поддержку может оказать и товарищ по команде при парной игре в таких видах спорта, как теннис и бадминтон.

По мнению Г. Бергер, на основании рода спортивной деятельности можно выделить следующие черты личности:

* Спортсмены, деятельность которых непосредственно направлена против своих соперников, являются предположительно более доминирующими и склонны при неудачах обвинять скорее других, нежели себя, а также проявлять агрессивность, как правило, и вне спортивной деятельности.
* Спортсмены, занимающиеся «неопределенными» видами спорта, например, такими как теннис (или в спортивных играх, где распределение ролей между партнерами неопределенно, например защитник в американском футболе), более уверены в себе, свободнее себя чувствуют в неопределенных ситуациях, а также обладают рядом качеств, которые позволяют им легко приспосабливаться к внешним изменениям.

Нужно признать, что хотя классификации Бергер недостает данных экспериментальных исследований, принципы ее достаточно аргументированы, поскольку позволяют лучше понять психодинамику соревнующихся спортсменов.

ШКАЛА ОЦЕНКИ СТЕПЕНИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ В СПОРТЕ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Степень | Поощряемая прямая агрессивность | Ограниченная агрессивность | Косвенная агрессив-ность | Агрессивность направленная против объектов | Агрессивность практически не наблюдается |
| Примеры | Бокс, американский футбол | Баскетбол, европейский футбол | Гандбол, теннис | Гольф, упражнения на снарядах | Фигурное катание, вольные упражнения |

1.[Дембо А.Г.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=Дембо%20А), [Попов С.Н.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=Попов%20С) и др. [О группировке видов спорта](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=О%20группировке%20видов%20спорта). /[Теория и практика физической культуры](http://lib.sportedu.ru/press/tpfk). № 2, 1966.

2. [Демин В.А.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=Демин%20В) [Методологические вопросы исследования спорта в аспекте теории деятельности](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=Методологические%20вопросы%20исследования%20спорта%20в%20аспекте%20теории%20деятельности). /Автореф.... канд. пед. наук. - М.: 1974.

3. [Джамгаров Т.Т.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=Джамгаров%20Т) [Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=Психологическая%20систематика%20видов%20спорта%20и%20соревновательных%20упражнений). /В сб. [Психология и современный спорт](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=Психология%20и%20современный%20спорт). - М.: ФиС, 1982.

4. [Кретти Дж. Б.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=Кретти%20Д) [Психология в современном спорте](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=Психология%20в%20современном%20спорте). - М.: ФиС, 1978.

5. [Найдиффер Р.М.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=Найдиффер%20Р) [Психология соревнующегося спортсмена](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=Психология%20соревнующегося%20спортсмена). -М.: ФиС, 1979.

6. [Психология спорта высших достижений](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=Психология%20спорта%20высших%20достижений) /Под ред. А.В. Родионова. - М.: ФиС, 1979.

7. [Синайский М.М.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=Синайский%20М), [Попов А.Л.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=Попов%20А) [Систематика соревновательных действий спортсменов по критериям результатов](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=Систематика%20соревновательных%20действий%20спортсменов%20по%20критериям%20результатов). - М.: [Теория и практика ФК](http://lib.sportedu.ru/press/tpfk), № 2, 1996.

8. [Толковый словарь спортивных терминов](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=Толковый%20словарь%20спортивных%20терминов). /Сост. Ф.П. Суслов, С.М. Вайцеховский. - М.: ФиС, 1993.