

УДК 796.015

ЗАСОБИ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У СИСТЕМІ БАГАТОРІЧНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ

Мар'ян ПІТИН, Ольга ЗАДОРЖНА

Львівський державний університет фізичної культури

Анотація. У статті розглянуто зміст засобів теоретичної підготовки як важливих чинників підвищення ефективності навчально-тренувального процесу спортсменів на різних етапах багаторічного удосконалення.

Метою дослідження було визначення змісту засобів теоретичної підготовки в системі багаторічного удосконалення спортсменів.

Визначено основні засоби формування теоретичних знань спортсменів у різних видах спорту: лекції, бесіди, пояснення й коментарі, самостійне опрацювання літератури, зустрічі з відомими спортсменами, спостереження за навчально-тренувальним процесом і змагальною діяльністю; інструкторська й суддівська практика.

Ключові слова: система підготовки, теоретична підготовленість, засоби.

Постановка проблеми. Раціональна та науково-обґрунтована система підготовки передбачає оволодіння спортсменами знаннями, вміннями й навичками, спрямованими на вирішення завдань різних її сторін, які є тісно взаємопов'язаними [7, 13].

Початковою ланкою удосконалення будь-якої сторони підготовленості є оволодіння спеціальними теоретичними знаннями та їх подальша реалізація на практиці [1, 7]. Підтверджено, що це створює передумови для більш ефективного розвитку фізичних якостей, засвоєння техніко-тактичних елементів, формування стійкого інтересу та свідомого ставлення до цілеспрямованого багаторічного спортивного удосконалення та сприяє всебічному розвитку особистості [2, 7, 13]. Ураховуючи те, що однією з проблем теорії і методики підготовки спортсменів є оптимізація процесу підготовки, зокрема використання інформаційних технологій, актуальним напрямом дослідження є пошук шляхів підвищення ефективності навчально-тренувального процесу в межах удосконалення окремих його сторін, зокрема теоретичної підготовки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз наукової та методичної літератури з підготовки спортсменів вказав на роботи, в яких розглядаються окремі аспекти результативності техніко-тактичних дій спортсменів в умовах змагальної діяльності, удосконалення засобів загальної та спеціальної фізичної підготовленості на різних етапах багаторічної підготовки, діагностики психічних якостей [1, 2, 5, 7, 10, 14]. Водночас питання теоретичної підготовки спортсменів висвітлено фрагментарно [9, 15]. Зокрема, фахівець Л. Г. Рижкова [14] акцентує увагу на необхідності кількісного і якісного підвищення рівня передачі інформації та якості засвоєння специфічних теоретичних знань з обраного виду спорту.

Таким чином, обов'язковість системи спеціальних теоретичних знань при удосконаленні різних сторін підготовленості й водночас відсутність належного науково-методичного обґрунтування теоретичної підготовки в різних видах спорту формують актуальні науково-практичні завдання визначення засобів формування теоретичної підготовленості в системі підготовки спортсменів.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконувалося згідно з темою 2.8 «Удосконалення підготовки спортсменів в окремих групах видів спорту» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України.

Мета дослідження: визначити засоби формування теоретичної підготовленості в системі підготовки спортсменів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення, аналіз документальних матеріалів, порівняння, абстрагування, методи індукції та дедукції.

Результати дослідження. У системі підготовки спортсменів використовуються три групи методів: словесні, наочні і практичні [7, 11, 12]. Поруч з тим добір окремих засобів і

методів для підвищення рівня підготовленості спортсменів є обумовлений особливостями структури і змісту окремих сторін підготовки на різних етапах багаторічного удосконалення [11, 12].

Аналіз та інтерпретація даних нормативно-правових документів, зокрема програм для ДЮСШ у різних видах спорту, та наукової та методичної літератури дозволив виділити у структурі теоретичної підготовки такі напрями:

1) формування знань світоглядного, мотиваційного, етичного характеру, що передбачає оволодіння знаннями щодо специфіки спорту як соціального явища; розвиток спорту у світі; вплив спорту на особистість [3, 17, 18];

2) формування знань, які є науковим базисом підготовки спортсмена. Метою цього напрямку теоретичної підготовки є засвоєння знань щодо основ анатомії, фізіології, психології, біомеханіки, біохімії, теорії і методики фізичного виховання та гігієни (інформація про принципи й закономірності спортивної підготовки, будову та функції систем організму, профілактику травм і захворювань, зміст, засоби й методи спортивного тренування, види підготовки спортсмена [9, 16, 18];

3) формування спортивно-прикладних знань, зокрема про правила змагань, спортивну техніку й тактику, критерії їх ефективності і шляхи засвоєння, засоби й методи фізичної та психічної підготовки, позатренувальні фактори спортивної підготовки, самоконтроль, матеріально-технічні та організаційно-методичні умови тренувань в обраному виді спорту [5, 12].

Підкреслено [1, 16], що набуття знань за цими напрямками теоретичної підготовки сприяє всебічному розвитку особистості, формуванню стійкого інтересу та свідомого ставлення до цілеспрямованого багаторічного спортивного удосконалення і, як наслідок, зростанню спортивної майстерності.

Аналіз наукової та методичної літератури з підготовки спортсменів свідчить про доцільність використання при вирішенні завдань теоретичної підготовки словесних і наочних методів [9, 10, 16]. До словесних методів належать: розповідь, лекція, бесіди, пояснення та коментарі, аналіз і обговорення, вказівки, інструктаж тощо. Ці засоби спортивного тренування використовуються для створення у спортсменів уявлень про навчально-тренувальний процес та особливості змагальної діяльності, а також їх безпосереднього коригування [7, 12].

Своєю чергою наочні методи передбачають безпосередню та опосередковану демонстрацію, а також допоміжні засоби демонстрації – учбові фільми, відео- та магнітофонні записи, макети ігрових майданчиків і полів для демонстрації тактичних схем, електронні ігри [3].

Разом з тим багато авторів наголошують на доцільності використання спеціально організованих лекцій і бесід з окремих питань техніки й тактики обраного виду спорту; самостійного опрацювання спортсменами спеціальної літератури з питань теорії і методики спорту, спортивних газет і журналів; спеціально організованих зустрічей із відомими спортсменами; спостереження за навчально-тренувальними заняттями інших спортсменів, особливостями ведення ними змагальної боротьби [3, 4, 5, 16, 17]. Також підкреслюється важливість ведення спортсменом щоденника тренувань, куди записуються про суб'єктивні та об'єктивні дані: навантаження різного характеру, самопочуття під час тренувань і при відновленні, дані педагогічного контролю (результати тестів і контрольних вправ) і лікарських оглядів, а також результати всіх змагань [176]. Зазначається, що багаторічні записи дозволяють тренерів проводити якісний аналіз всієї підготовки та удосконалювати систему управління індивідуальною підготовкою спортсмена [16].

Водночас одним із засобів удосконалення теоретичної підготовленості на усіх етапах підготовки в різних видах спорту є інструкторська та суддівська практика [16, 17, 18]. Вони полягають у залученні спортсмена у тренувальний процес як тренера, судді або секретаря змагань, що сприяє формуванню свідомого ставлення до навчально-тренувального процесу, рішення суддів під час змагань, розвитку дисциплінованості та відповідальності. Так, у групах початкової та попередньої базової підготовки зі спортсменами проводиться колективний аналіз тренувальних занять і змагань, вивчаються правила змагань. Спортсмени вчаться проводити окремі частини тренувального заняття, беруть участь у підготовці місць проведення

змагань та допомагають у суддівстві. У групах спеціалізованої базової підготовки спортсмени беруть участь у проведенні окремих частин навчально-тренувальних занять як помічники тренера, допомагають йому у складанні планів підготовки, асистують у суддівстві контрольних змагань. У групах підготовки до вищих досягнень спортсмени як помічники тренера проводять окремі тренувальні заняття з молодшими групами, залучаються до суддівства контрольних та офіційних змагань, виконують необхідні вимоги для отримання звання інструктора та судді зі спорту.

Окремі фахівці [4, 5, 6] говорять про необхідність використання новітніх інформаційних технологій як засобу підвищення ефективності реалізації програми з теоретичної підготовки. Зокрема, спеціалісти з рукопашного бою зробили спробу розробити мультимедійну навчальну програму підготовки з рукопашного бою, яка містила такі змістовні частини: історія розвитку сучасних напрямів спортивних одноборств; техніко-тактичні особливості напрямів спортивних одноборств; загальна характеристика принципів і закономірностей. У програмі також були представлені аудіо- та відеоматеріали щодо кожного стильового напрямку спортивних одноборств; підпрограми-стратегії щодо проведення тренувань з можливістю побудови власної тренувальної програми; ведення протоколів тренувань та змагань; ведення статистики та аналізу протоколів тренувань та змагань з можливістю створення моделі на основі отриманих даних із подальшим прогнозуванням [5].

Ефективність використання мультимедійних навчальних програм для удосконалення теоретичної підготовленості спортсменів також обговорювали фахівці А.О. Шахов та П.О. Балбеков. Зокрема, у ході дослідження, проведеного під час літніх навчально-тренувальних зборів юних дзюдоїстів, було встановлено, що комп'ютерне навчання сприяло більшому зростанню рівня освіченості спортсменів щодо історії спортивної боротьби, ніж використання традиційних засобів, таких як бесіда та самостійне опрацювання літератури [17].

Фахівці з футболу запропонували використання електронного підручника «Абетка юного футболіста» як одного із засобів формування теоретичних знань [4].

На нашу думку, заслуговує уваги розробка І. Г. Максименка – комп'ютерна навчальна програма «Основи відбору, навчання та тренування футболістів», яку розробили науковці для підготовки футболістів різного віку, кваліфікації, студентів ВНЗ та тренерів [6]. Мультимедійна програма складається з двох частин: теоретичної і тестової. У змісті теоретичної частини автор виділяє глави: «Спортивна орієнтація та відбір дітей для занять футболом», «Основи навчання техніки гри у футбол», «Основи навчання тактики гри у футбол», «Керування тренувальним процесом футболістів», які містять мультимедійні малюнки. Так, у главі 2 «Основи навчання техніки гри у футбол» подано загальновідому класифікацію та характеристику прийомів техніки гри, а також особливості навчання цих прийомів. Набуття знань щодо кожного прийому запропоновано розпочинати з ознайомлення з детальною схемою (алгоритмом) його виконання та вправами, які слід застосовувати під час навчання; а також з типовими помилками, які виникають у процесі оволодіння цим прийомом. Після ознайомлення з теоретичною частиною спортсмен може перевірити рівень набутих знань за допомогою спеціальних тестів. Автор зазначає, що застосування таких комп'ютерних програм сприяє більш якісному оволодінню технікою гри, розвиває тактичне мислення та підвищує рівень теоретичної підготовленості спортсменів віком 6 – 17 років [6].

Доцільність використання навчального комп'ютерного тестування не лише як засобу контролю теоретичної підготовленості, а і як засобу засвоєння теоретичного матеріалу з теорії обраного виду спорту обґрунтовує також Д.О. Михайлова [8].

Таким чином, основними засобами формування теоретичної підготовленості спортсменів є лекція, бесіда, пояснення та коментарі, вказівки й рекомендації, які належать до групи словесних методів, а також показ та допоміжні засоби демонстрації, які належать до групи наочних методів. Водночас багато авторів підкреслюють важливість використання у навчально-тренувальному процесі таких засобів підвищення рівня теоретичної підготовленості як щоденники тренувань, інструкторська та суддівська практика, мультимедійні тестові програми.

Висновок. Основними засобами формування теоретичних знань спортсменів у різних видах спорту є лекції і бесіди з окремих питань техніки і тактики обраного виду спорту; пояснення й коментарі під час практичних занять; самостійне опрацювання спортсменами спеціальної літератури; спеціально організовані зустрічі з відомими спортсменами; спостереження за навчально-тренувальним процесом та змагальною діяльністю; інструкторська та суддівська практика.

Одним із шляхів підвищення ефективності навчально-тренувального процесу при вирішенні завдань теоретичної підготовки є використання новітніх інформаційних технологій.

Перспективи подальших досліджень передбачають визначення ефективності різних засобів теоретичної підготовки спортсменів.

Список літератури

1. *Арзютов Г. М.* Багаторічна підготовка у сучасному спорті [Електронний ресурс] / Арзютов Г. М. – Режим доступу : http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vkpnuifv/2009_2/1_02_Arziut&Guska.pdf
2. *Ашмарин Б. А.* Теория и методика физического воспитания : учеб. пособ. для студ. ф-та физ. воспитания пед. ин-тов / Б. А. Ашмарин, М. Я. Виленский, К. Х. Грантынь ; под ред. Б. А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1990. – 360 с.
3. *Бусол В. А.* Фехтування : навч. програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / Бусол В. А. – К., 2011. – 43 с.
4. *Васильчук А. Г.* Використання абетки футболу для школярів початкових класів у загальноосвітніх навчальних закладах України [Електронний ресурс] / Васильчук А. Г. – Режим доступу : http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/msnu/2010_2/10vahsou.pdf
5. *Кузнецова З. М.* Применение современных компьютерных технологий в теоретической подготовке спортсменов по рукопашному бою [Електронний ресурс] / Кузнецова З. М. – Режим доступу : http://www.kamgifik.ru/magazin/3_07/3_2007_01.pdf
6. *Максименко І. Г.* Перспективи використання інформаційних технологій в підготовці юних спортсменів, які спеціалізуються зі спортивних ігор [Електронний ресурс] / Максименко І. Г. – Режим доступу : http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/ppmb/texts/2009_5/09migtp.pdf
7. *Матвеев Л. П.* Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физ. культура и спорт, 1991. – 543 с.
8. *Михайлова Д. А.* Обучающее тестирование как метод освоения дидактических единиц дисциплины «Теория и методика избранного спорта (спортивная борьба)» [Електронний ресурс] / Михайлова Д. А. – Режим доступу : <http://www.lib.ua-ru.net/diss/cont/284030.html>
9. *Мунтян В. С.* Интегральная специальная подготовка как фактор повышения уровня подготовленности спортсменов / Мунтян В. С. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр. / под ред. Ермакова С. С. – Х., 2009. – № 1. – С. 101 – 108.
10. *Орлов А. А.* Планування теоретичної та технічної підготовки дівчат 8–10 років, які займаються важкою атлетикою [Електронний ресурс] / Орлов А. А. – Режим доступу : http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/ppmb/texts/2009_8/09oaawew.pdf
11. *Тер-Ованесян А. А.* Педагогика спорта / А. А. Тер-Ованесян, И. А. Тер-Ованесян. – К. : Здоров'я, 1986. – 207 с.
12. *Платонов В. Н.* Опыт подготовки национальных команд различных стран к Играм Олимпиад, Платонов В. Н. // Наука в олимпийском спорте. Игры XXIX Олимпиады и направления совершенствования олимпийской подготовки спортсменов Украины – 2009. – № 1 – С. 4 – 78.
13. *Платонов В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

14. *Роцін І.* Обґрунтування експериментальної програми техніко-тактичної підготовки фехтувальників-шаблістів на етапі спеціалізованої базової підготовки [Електронний ресурс] / Роцін І. – Режим доступу : <http://www.nbu.gov.ua/e-journals/SNU/2007-5/Articles/07rignsbp.pdf>

15. *Рыжкова Л. Г.* Ситуационные компоненты подготовки и применения избранных действий в поединках фехтовальщиков, ожидаемых действий противника и критерии их оценки [Електронний ресурс] / Рыжкова Л. Г. – Режим доступу : <http://lesgaft-notes.spb.ru/files/3-61-2010/p100-102.pdf>

16. *Тышлер Д. А.* Спортивное фехтование : учебник для вузов физ. культуры / Тышлер Д. А. – М. : ФОН, 1997. – 389 с.

17. Федерация гребного спорта России [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.rowingrussia.ru/metody_podgotovki_sportsmenov

18. *Шахов А. А.* Теоретическая подготовка дзюдоистов на базе спортивно-оздоровительного лагеря [Електронний ресурс] / Шахов А. А. – Режим доступу : <http://lesgaft-notes.spb.ru/files/7-89-2012/p142-145.pdf>

СРЕДСТВА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СИСТЕМЕ МНОГОЛЕТНЕГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТСМЕНОВ

Марьян ПИТЫН, Ольга ЗАДОРЖНАЯ

Львовский государственный университет физической культуры

Аннотация. В статье рассмотрено содержание средств теоретической подготовки как важных факторов повышения эффективности учебно-тренировочного процесса спортсменов на разных этапах многолетнего совершенствования.

Целью исследования было определение содержания средств теоретической подготовки в системе многолетнего совершенствования спортсменов.

Определены основные средства формирования теоретических знаний спортсменов в разных видах спорта: лекции, беседы, объяснения и комментарии, самостоятельное изучение литературы, встречи с известными спортсменами, наблюдение за учебно-тренировочным процессом и соревновательной деятельностью, инструкторская и судейская практика.

Ключевые слова: система подготовки, теоретическая подготовленность, средства.

MEANS OF THEORETICAL TRAINING IN THE SYSTEM OF LONG-TERM DEVELOPMENT OF SPORTSMEN

Marian PITYN, Olga ZADOROZHNA

Lviv State University of Physical Culture

Abstract. The article reviews the content of means of theoretical training as important factors of the training process improvement at various stages of a long-term development.

The aim of the study was to determine the content of means of theoretical training in the system of long-term development of sportsmen.

The main means of the formation of the theoretical knowledge: were determined lectures, discussions, explanations and comments, an independent study of literature, meetings with famous athletes, the monitoring the training process and competitive activities the referee practice.

Key words: development system, theoretical preparedness, means.