Определено, что в момент окончания выполнения ступенчатовозрастающей работы, отмечается широкий диапазон расхождения величин показателей минутного объема дыхания (V [L/min]), дыхательного объема (VTex [L]) и частоты дыхания (BF [1/min]).

Ключевые слова: квалифицированные спортсмены, тестирование, система дыхания, вентиляторные компоненты реакции.

THE MANIFESTATION OF VENTILATORY COMPONENTS OF RESPIRATORY SYSTEM'S REACTION IN ELITE ATHLETES DURING TEST LOADS

Anatolij Pavlik, Stanislav Dryukov, Viktor Bondar
State Research Institute of Physical Culture and Sports

Results shown that at the end of performing exponential workload the values of minute respiratory volume (V [L/min]), respiratory volume (VTex [L], breathing frequency (BF [1/min]) have wide range of divergence.

Key words: elite athletes, test loads, respiratory system, ventilatory components.

ПРИНЦИПИ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У СПОРТІ

Мар'ян Пітин
Львівський державний університет фізичної культури

Постановка проблеми. Значною кількістю фахівців відзначається, що для спорту є притаманна постійна актуалізація окремих компонентів та системи підготовки в цілому. Це стосується і системи знань, структури та змісту їхнього викладення на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів із врахуванням характерних особливостей визначеного виду спорту, кваліфікації, віку та інших особистісних якостей об'єкту формування специфічних знань [4, 5, 6].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Незважаючи на окремі спроби наукового пошуку у напрямі теоретичної підготовки спортсменів (Арпино М., 2011; Бєлих С., 2005; Исаева Е.Б., 2011; Задорожна О.Р., 2013; Ким Н.В., 2011; Кузьменко Г.А., 2008; Мкртчян Ю.Е., 1993; Строкатов В.В.) у дослідженнях відсутнє обговорення концептуальних основ теоретичної підготовки у спорті. Таким чином, у зв'язку з наявністю необхідності визначення керівних положень теоретичної підготовки як розділу системи багаторічного удосконалення спортсменів постає актуальність зазначеного напряму дослідження [1, 3, 5, 6].

Зв'язок з науковими темами та планами. Дослідження виконане згідно теми 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. та теми «Основи теоретичної підготовки у спорті» Львівського державного університету фізичної культури на 2013–2017 рр.

Мета дослідження: визначити комплекс принципів теоретичної підготовки та вимог до них.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення, індукції та дедукції, абстрагування, порівняння, класифікації та систематизації, історичний метод.

Результати дослідження та їх обговорення. У межах концепції теоретичної підготовки у спорті нами розглядається один з її рівнів – «реалізації». Власне він є вирішальним у формування комплексного результату концепції теоретичної підготовки у спорті. Рівень «реалізації» концепції теоретичної підготовки визначається наявністю блоку елементів системи теоретичної підготовки у спорті, який представлений її керівними положеннями

(принципами), функціями та завданнями. Реалізаційні положення представлені такими низинними елементами як методи, засоби, форми, умови реалізації теоретичної підготовки та її контроль. Вони у поєднанні й з врахуванням розділів підготовки спортсменів та етапами багаторічної підготовки дозволяють розробляти та компонувати диференційовані програми теоретичної підготовки [2].

Разом із тим, у запропонованій статті пропонуємо зосередити увагу власне на принципах теоретичної підготовки у спорті та їх характеристиці. При обговоренні системи теоретичної підготовки нами сформовані принципи, які відображають суттєві характеристики, що відповідають за правильне функціонування усієї системи, без яких вона не змогла б виконувати свого основного призначення та сприяти досягненню реалізації спрямованості спортивної підготовки.

Принципи теоретичної підготовки — це керівні положення, які відображають загальні закономірності процесу передачі та формування системи спеціальних знань спортсменів та визначають вимоги до змісту, організації і методів цього процесу. Керівними положеннями теоретичної підготовки нами визначено наступні:

•Принцип особистісно-орієнтованого змісту. Визначає, що при побудові та реалізації системи теоретичної підготовки у спорті необхідно враховувати особистісні мотиви суб'єктів діяльності (персоніфікованої частини системи підготовки спортсменів) їх потреби, індивідуальні оптимальні шляхи сприймання інформації, рівень сформованості особистості, спортивної майстерності. Варто наголосити на необхідності такої організація навчально-тренувального процесу, при якій повинна зростати ефективність орієнтації на формування та розвиток особистості спортсмена незалежно від етапу багаторічної підготовки.

Кожен із сформованих принципів теоретичної підготовки має низку вимог, зокрема особистісно-орієнтованого змісту:

– забезпечення розвитку і саморозвитку особистості спортсмена як суб'єкта пізнання та специфікованої діяльності, що ґрунтується на виявлені його індивідуальних особливостей;

– визначення та програмування змісту і структури теоретичної підготовки з дотриманням можливості варіативного представлення засобів та з розкриттям інформаційного матеріалу, який визначається специфікою етапу багаторічної підготовки;

– врахування комплексу критеріїв, що містить рівень досягнутих знань, умінь і навичок та об'єктивно сформований наявний рівень інтелекту спортсмена (властивості, якості, прояв);

– залучення сукупності знань, умінь, індивідуальних здібностей, які отримуються в процесі спортивного тренування як невід'ємного засобу розвитку духовних й інтелектуальних сторін особистості спортсмена, що входить до системо утворюючих завдань теоретичної підготовки;

– формування індивідуалізованого сприйняття світу спортсменом із можливістю його творчого перетворення, якісної інтерпретації при оцінюванні фактів, явищ, подій спортивної та побутової діяльності на підставі особистісних цінностей і широкого використання суб'єктивного досвіду.

•Принцип критичності. Передбачає, що в межах теоретичної підготовки у спорті потребує формування така система знань, яка пройшла ретельний аналіз та є обґрунтованою фахівцями спорту з урахуванням специфіки змагальної діяльності, етапу багаторічної підготовки та спортивної майстерності спортсменів, шляхів передачі інформації, суспільного устрою тощо. Вимоги:

– використання комплексного підходу до обґрунтування та визначення структури та змісту теоретичної підготовки з врахуванням системо утворюючих чинників спортивної діяльності;

– встановлення об'єктивних взаємозв'язків між структурою та змістом теоретичної підготовки та сторонами життєдіяльності спортсмена пов'язаними зі спортивною діяльністю та побутом;

– залучення передового досвіду до тлумачення спрямованості системи підготовки спортсменів та узагальненого розуміння місця суб'єктів та їх функцій у спортивній діяльності;

– врахування еволюції наукових поглядів на окремих елементів системи підготовки спортсменів, їх оперативне перенесення до структури та змісту теоретичної підготовки, корекція з урахуванням доцільності та ефективності змагальної діяльності.

•Принцип інформатизації. У широкому розумінні, ставить за мету якісну перебудову системи передачі знань у процесі багаторічного спортивного удосконалення в напрямі використання основних здобутків науково-технічного прогресу, підготовки особистості спортсмена до існування в світовому інформаційному просторі. У більш вузькому тлумаченні, це використання сучасних технологічних рішень з метою забезпечення якісного формування системи спеціальних знань у межах спортивної діяльності.

Переваги врахування принципу інформатизації теоретичної підготовки при адекватному підході до розробки, впровадження спрямованого використання інформаційно-комунікативних технологій варто вбачати у таких ознаках: рекламна, організаційна, продуктивна, інформаційна, орієнтаційна, прогностична. Вимоги:

– використання у теоретичній підготовці широкого спектру засобів медіатехнологій: кабельного та супутникового телебачення, персональних комп'ютерів, інформаційної мережі Інтернет, соціальних комунікацій, візуалізації та відеопродукції, WEB-технології та ін.;

– створення спеціальних засобів теоретичної підготовки з високим рівнем надійності і стійкої працездатності, гетерогенності (стійкої роботи на різних поширених комп'ютерних та інших схожих до них засобах), наявності захисту від несанкціонованих дій користувачів, можливості тестових перевірок, простоти, надійності і повноти інсталяції та деінсталяції;

– представлення змісту теоретичної підготовки повинно будуватися з опорою на взаємозв'язок й взаємодію понятєвих, образних і функціональних компонентів мисленнєвої діяльності спортсмена;

– відображення системи спеціальних знань у теоретичній підготовці як ієрархічної структури, із урахуванням логічних взаємозв'язків, можливості контрольованих тренувальних дій, поетапного підвищення рівня знань суб'єктів навчально-тренувального процесу та засвоєння інформації достатньої для здійснення професійної діяльності.

•Принцип економізації – полягає у зменшенні витрат учасниками процесу теоретичної підготовки, технологічній оптимізації через використання якісно нових підходів до його організації, створення й корекції існуючих засобів і методів та у використанні загальних тенденцій до зменшення використання ресурсів та/або збільшенні їх ефективності. Вимоги:

– визначення перспективної стратегії теоретичної підготовки у межах окремо узятого виду спорту чи групи видів спорту об'єднаних за спільними ознаками змагальної діяльності.

– використання та залучення інноваційних технологій, які б дозволили інтенсифікувати безпосередній процес передачі та формування системи спеціальних знань у спортсменів;

– впровадження ефективних форм організації та управління, прискорення структурних змін, найбільш прогресивних форм організації діяльності пов'язаної з формування системи спеціальних знань спортсменів;

– орієнтація на індивідуальні можливості контингенту на який спрямовано тренувальні впливи, пов'язані з вибором оптимальних шляхів передачі інформації, доступністю та адаптованістю змісту тренувальних занять, їх частин та інших видів реалізації теоретичної підготовки;

– створення чіткої організаційної структури теоретичної підготовки, що передбачає розробку положень про відповідні організаційні підрозділи при спортивних інститутах (федерація, асоціація, клуб тощо), визначення прав та обов'язків керівників, посадові інструкції виконавців, встановлення різних видів відповідальності підрозділів за невиконання покладених на них обов'язків, чітке прийняття та передача розпоряджень, проведення інших організаційних заходів.

– розподілення відповідальності за змістовне наповнення та реалізацію теоретичної підготовки між учасниками спортивної діяльності.

•Принцип полісенсорності – передбачає необхідність врахування та залучення у процесі теоретичної підготовки різних шляхів чуттєвого сприйняття (або їх комплексу) спортсменів. Вимоги:

– вироблення потужних підсилюючих впливів при використанні двох та більше аналізаторів у процесі формування системи спеціальних знань спортсменів, що робить відчутними навіть дуже слабкі інформаційні сигнали;

– запобігання адаптації спортсмена до того чи іншого джерела передачі інформації та зменшенні реакції на нього;

– використання можливостей реалізація у теоретичній підготовці сучасних засобів відображення інформації – комп'ютерів, мультимедійних проекторів, засобів віртуальної реальності та можливостей сучасного програмного забезпечення;

– забезпечення компенсаційного зростання чутливості;

– розроблення варіативних засобів теоретичної підготовки, що опираються, при використанні стандартизованого змісту, на різні системи аналізаторів спортсмена.

•Принцип інтеграції – передбачає об'єднання в процесі теоретичної підготовки раніше умовно розрізнених частин та елементів системи спеціальних знань на основі їх взаємозалежності та взаємодоповнюваності й першочерговій спрямованості на вирішення завдань системи підготовки спортсменів. Вимоги:

– впровадження новітніх знань у безпосередній процес теоретичної підготовки спортсменів із врахуванням еволюції вимог до рівня підготовленості спортсменів та специфіки змагальної діяльності у виді спорту;

– використання сукупності засобів, що відповідають основним вимогам до структури та змісту теоретичної підготовки (сегментація, пріоритетність, компетентність, інтерактивність) та враховують спрямованість етапу багаторічної спортивної підготовки;

– забезпечення комплексного інтегрованого впливу на систему знань спортсменів з дотриманням основної спрямованості на досягнення результату та формування особистості за допомогою проведення міжгалузевих та внутрішньогалузевих семінарів, конгресів, відкритих занять, індивідуальних бесід тощо.

•Принцип контрольованості – передбачає виконання послідовних дій, які полягають у визначенні структурних взаємозв'язків між змінними системи теоретичної підготовки або її елементами на різних етапах багаторічної системи підготовки спортсменів, перманентного встановлення об'єктивного рівня підготовленості спортсменів із можливістю подальшого врахування результатів в управлінні процесом формування спеціальної системи знань. Вимоги:

– реалізація обов'язкових заходів контролю на усіх етапах багаторічної підготовки спортсменів та рівнях майстерності з урахуванням спрямованості та специфіки навчально-тренувальної та змагальної діяльності;

– урізноманітнення видів й форм контролю із збереженням єдності вимог до структури та змісту системи знань спортсменів;

– систематичність перевірок й оцінювання результатів теоретичної підготовки, яка б враховувала природні процеси адаптації спортсменів до тренувальних навантажень та об'єктивно відображала рівень їхньої підготовленості;

– пріоритетність оцінювання рівня теоретичної підготовленості за основними (система підготовки спортсменів, забезпечення системи підготовки спортсменів) та обов'язковість визначення підготовленості за іншими розділами теоретичної підготовки (безпека, правила безпеки, гуманітарні та соціалізуючи знання);

– комплексність підходів і вимогливість при плануванні та організації контролю у системі теоретичної підготовки, розробці засобів та методів його проведення тощо з залученням широкого кола фахівців галузі.

•Принцип гуманізму – полягає у необхідності в процесі теоретичної підготовки формування ставлення до особистості спортсмена як вищої цінності, життя якої орієнтується на цінності свободи, справедливості, рівності, злиття суспільних і особистих інтересів, створення умов для вільного розвитку кожної людини, створенні умов для формування кращих особистих якостей і здібностей спортсмена. Характерні ознаки: демократизація, патріотичність, культуро відповідність, прогресування. Вимоги:

– акцентування у процесі навчально-тренувальної діяльності на вихованні особистості спортсмена, виявленні чуйності та уважності до його слабких сторін, тактовному виправленню помилок, стимулюванню відстаючих та сильних сторін особистості спортсмена;

– збудження зацікавленості та формування потреби інтересу до загальнонаукових і професійних знань, розширення загального кругозору і розвитку творчих здібностей, використання знань, навичок і вмінь у безпосередній професійній діяльності;

– врахування та відстеження розвитку кожного спортсмена як особистості, особливо на більш пізніх етапах багаторічної спортивної підготовки, формування персональної відповідальності спортсмена за власні та командні успіхи й невдачі;

– стимулювання засобами теоретичної підготовки самопізнання, формування життєвих настанов, позитивного ставлення спортсмена до своєї професійної діяльності.

Висновки. Ефективна система теоретичної підготовки повинна реалізовуватися у відповідності з керівними положеннями, які відображають загальні закономірності процесу передачі та формування системи спеціальних знань спортсменів та визначають вимоги до змісту, організації і методів цього процесу. Керівними положеннями теоретичної підготовки визначено принципи критичності, інформатизації, економізації, полісенсорності, інтеграції, контрольованості, гуманізму, які із врахуванням вимог можуть забезпечити досягнення основних завдань системи підготовки спортсменів.

Перспективи подальших досліджень передбачають визначення на основі запропонованого комплексу принципів реалізаційних положень теоретичної підготовки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кузьменко Г. А. Теоретическая подготовка юных спортсменов в системе реализации задач интеллектуального развития личности / Кузьменко Г. А. // Культура физическая и здоровье. – 2011. – № 4. – С. 39-43.
2. Пітин М. Авторська модель системи знань спортсменів / Пітин Мар'ян // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – К. : Вид-во ім. М.П. Драгоманова, 2013. – Вин. 10 (37). – С. 89–95.
3. Пітин М. Теоретична підготовка у спорті: стан та проблеми [Електронний ресурс] / Мар'ян Пітин // Спортивна наука України. – Л., 2013. – №2 (53). – С. 3–9. – Режим доступу: http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/130
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. тренера высш. квалиф. / Платонов В. Н. – К. : Олимпийская литература, 2004 – 584 с.
5. Строкатов В. В. Значение теоретических знаний для спортсменов в зависимости от их специализации / Строкатов В. В. // Актуальные вопросы спортивной медицины. – К., 1980. – С. 60–63.
6. Теоретическая подготовка юных спортсменов: пособие. для тренеров ДЮСШ / Буйлин Ю. Ф., Знаменская З. И., Курамшин Ю. Ф. и др. ; под ред. Буйлина Ю. Ф., Курамшина Ю. Ф. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 192 с.

АНОТАЦІЇ

ПРИНЦИПИ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У СПОРТІ

Мар'ян Пітин

Львівський державний університет фізичної культури

У статті визначено керівні положеннями теоретичної підготовки та вимоги до них. Запропоновано комплекс принципів теоретичної підготовки: критичності, інформатизації,

економізації, полісенсорності, інтеграції, контрольованості, гуманізму, які із врахуванням вимог можуть забезпечити досягнення основних завдань системи підготовки спортсменів.

Ключові слова: теоретична підготовка, принципи, вимоги.

ПРИНЦИПЫ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТЕ

Марьян Питын

Львовский государственный университет физической культуры

В статье определены руководящие положения теоретической подготовки и требования к ним. Предложен комплекс принципов теоретической подготовки: критичности, информатизации, экономизации, полисенсорности, интеграции, контролируемости, гуманизма, которые с учетом требований могут обеспечить достижение основных задач системы подготовки спортсменов.

Ключевые слова: теоретическая подготовка, принципы, требования.

PRINCIPLES OF THEORETICAL TRAINING IN THE SPORT

Maryan Pityn

Lviv State University of Physical Culture

In the article there is defined guidance and requirements for theoretical training. The complex of theoretical principles of training is provided: critical, informational, economization, polisensorial, integrational, controllability, humanism, that in view of the requirements can achieve the main objectives of athletes training.

Key words: theoretical training, principles, requirements.

ОПТИМІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНО ПРОЦЕСУ ХОКЕЇСТІВ НА ТРАВІ НА ОСНОВІ МЕТОДІВ МОДЕЛЮВАННЯ

Володимир Поліщук

Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського

Постановка проблеми. Узагальнюючи практику підготовки спортсменів високого класу, а також результати випробування в області теорії і методики спортивного тренування можна виділити ті основні напрями, які загалом обумовлювали прогрес спорту.

Перший і основний напрям – різкий приріст сумарних обсягів тренувальної роботи, а також збільшення обсягів допоміжної і спеціальної підготовки в загальному.

Другий – використання техніки і тренажерів, що дозволяє повністю розкрити функціональні резерви організму, підвищити раніше доступний рівень прояву рухових якостей, поєднати розвиток фізичних якостей та технічного вдосконалення.

Третій напрям – забезпечення конкуренції та психологічного напруження на тренувальних заняттях в умовах середньогір'я, як засобу інтенсифікації процесу адаптації.

Четвертий напрям забезпечують сучасні системи управління тренувальним процесом на основі об'єктивізації знань про структуру підготовленості і змагальної діяльності, розробки їх модельних характеристик необхідних для досягнення запланованих результатів.

Тенденція розвитку хокею на траві в нашій країні та за кордоном ставить перед спеціалістами і науковцями завдання розробки нових методик підготовки гравців високої кваліфікації. Науково-методичні основи управління тренувальним процесом хокеїстів ще недостатньо розроблені і будуються на