

Теоретична підготовка в системі багаторічного спортивного вдосконалення важкоатлетів

Львівський державний університет фізичної культури (м. Львів)

Постановка наукової проблеми та її значення. Система підготовки спортсменів упродовж ХХ–ХХІ ст. зазнавала суттєвих змін теоретико-методичного та організаційного характеру, що, власне, й забезпечило бурхливий приріст результатів у різних видах спорту [3, 5, 6].

На думку В. Н. Платонова [6], теоретична підготовка має свою частку в межах реалізації кожної з них та повинна відбуватися на всіх етапах багаторічної підготовки спортсменів.

Зв'язок із науковими темами та планами. Дослідження виконано згідно з темою 2.8 «Удосконалення підготовки спортсменів в окремих групах видів спорту», Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури й спорту на 2011–2015 рр. та ініціативної теми «Основи теоретичної підготовки у спорті» Львівського державного університету фізичної культури на 2013–2017 рр.

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Окремі спроби наукового пошуку в напрямі теоретичної підготовки спортсменів не розв'язують основних проблем теоретичної підготовки в спорті в цілому та не визначають системи методів і засобів формування специфічних знань між учасниками спортивно-педагогічного процесу [4, 8].

Необхідність поглибленого розгляду цієї проблеми обумовлюється також дискретністю розгляду теоретичної підготовки фахівцями галузі фізичної культури й спорту. Достатньо широко обговорюється теоретична підготовка у фізичному вихованні різних груп населення, при цьому відсутня акцентована увага на пошуку ефективної концепції теоретичної підготовки спортсменів [2, 9].

Отже, виокремлюється актуальна науково-прикладна проблема створення концептуальних основ теоретичної підготовки в спорті.

Мета дослідження – визначити організаційно-методичні аспекти теоретичної підготовки в системі багаторічного вдосконалення важкоатлетів.

Методи дослідження – теоретичний аналіз та узагальнення, порівняння, аналіз документальних матеріалів, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. У групі швидко-силових видів спорту для вивчення структури й змісту теоретичної підготовки спортсменів репрезентативним видом спорту, що розглянутий у дослідженні, стала важка атлетика [1].

Відзначимо, що в навчальній програмі з важкої атлетики, яка є уніфікованим нормативним документом підготовки спортсменів, у цьому виді спорту визначено спортивну підготовку як багаторічний процес використання сукупності чинників (тренування, підготовки до змагань та участі в них, організації тренувального процесу, науково-методичного й матеріально-технічного забезпечення в поєднанні з умовами життєдіяльності, навчання та відпочинку), що дають змогу цілеспрямовано впливати на розвиток спортсмена й забезпечити необхідний ступінь його готовності до спортивних досягнень.

Окрім цього, у меті спортивного тренування вказується необхідність досягнення максимально можливого для конкретного спортсмена рівня фізичної, технічної, психологічної, тактичної та теоретичної підготовленості, зумовлених вимогами обраного виду спорту. Також відповідно до фундаментальних основ системи підготовки спортсменів [2, 3, 6] окремими завданнями є всебічний гармонійний розвиток спортсменів і формування спеціальних знань та набуття теоретичних знань і практичного досвіду, потрібних для успішної тренувальної й змагальної діяльності.

Змістом теоретичної підготовки передбачено формування у важкоатлетів спеціальних знань для успішної тренувальної та змагальної діяльності. Указано, що ця сторона підготовки може здійснюватися як у процесі практичних занять, так і в спеціально відведений для цього час у формі бесід, вивчення кінограм, перегляду відеозаписів виступу найсильніших важкоатлетів із подальшим аналізом їхньої технічної майстерності й тактики змагальної діяльності, а також самостійної роботи спортсменів зі спеціальною літературою [1]. Це дає нам змогу виділити цю навчальну програму з-поміж інших [7, 8, 10] у зв'язку з тим, що тут представлено окремі засоби теоретичної підготовки спорт-

сменів. При цьому серед недоліків залишається відсутність методологічно обґрунтованих рекомендацій із їх використання.

Позитивами навчальної програми [1] варто також уважати запропонований контроль теоретичної підготовленості на різних етапах підготовки важкоатлетів за допомогою проведення заліку. При цьому за умов його обов'язкового проведення авторами відсутня конкретизація категорій та окремих блоків інформації для опитування спортсменів. Уважаємо за доцільне розробку типових питань (їх блоків) для поточного оперативного й етапного опитування спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки [3].

Цікавими виявилися дані стосовно абсолютних і відносних показників обсягів тренувальних навантажень із теоретичної підготовки спортсменів-важкоатлетів. Так, укладачі [1] запропонували виділяти на теоретичну підготовку спортсменів на кожному з років навчання в групах початкової підготовки по 25 год у річному періоді підготовки. При цьому ідентичними на всіх роках навчання в цій групі залишаються категорії інформації та їх формулювання.

Отже, можна стверджувати про відсутність конкретизованого розгляду окремих інформаційних категорій у підготовці важкоатлетів-початківців, що, зі свого боку, призводить до дискретності розуміння спортивними педагогами (тренерами) своєї ролі в реалізації теоретичної підготовки спортсменів [2, 9].

Відзначимо, що інформація, яка пропонується для вивчення спортсменами-початківцями, є достатньо різноплановою. Серед основних категорій, які виносяться на розгляд, – фізична культура й спорт в Україні, розвиток важкої атлетики в Україні та за кордоном, вплив вправ з обтяженнями на організм спортсмена, гігієнічні засоби занять, засоби відновлення, режим харчування, контроль підготовки, профілактика травматизму, засади техніки виконання вправ, методика навчання, методика тренування, планування підготовки, загальна та спеціальна й фізична, психологічна підготовка спортсменів, медико-біологічні засади тренувань, правила змагань, їх організація та проведення, обладнання місць тренувань, інвентар, тренажери.

Однозначними, з погляду спеціальної науково-методичної літератури [2, 5, 6, 9], є надмірність в інформаційному аспекті та відсутність урахування вікових особливостей сприйняття спортсменами цієї вікової групи.

Відсоткові співвідношення обсягів тренувальних навантажень, присвячених теоретичній підготовці, незважаючи на недоліки її змісту, є достатньо високими, порівняно з іншими видами спорту [8, 10]. Як уже зазначалося вище, на етапі початкової підготовки у всі роки абсолютне значення склало 25 год, при цьому відносне на першому році – 8,0 % (8,9 % з урахуванням тренерської та суддівської практики), більше одного року – 6,0 % (6,7 %) від загального тренувального обсягу в річному циклі підготовки.

Схожа ситуація залишається й на етапі попередньої базової підготовки. Однак абсолютні значення обсягів, виділених на теоретичну підготовку, тут є вищими за попередній етап, а саме 80 год на рік.

Водночас категорії інформації представлені тим самим набором тем, що засвідчує відсутність урахування в плануванні теоретичної підготовки низки загальнопедагогічних, специфічних і методичних принципів спортивної підготовки [2, 3, 6].

Відсоткове співвідношення тренувальних обсягів теоретичної підготовки та загального в річному циклі підготовки на різних роках перебування спортсменів-важкоатлетів у групах попередньої базової підготовки складає в перший рік навчання 12,8 % (14,7 % з урахуванням тренерської й суддівської практики), другий – 10,9 % (12,6 %), третій – 8,5 % (9,8 %), відповідно.

Ідентичними структура й зміст теоретичної підготовки, порівняно з попередніми етапами багаторічного вдосконалення, є й на етапі спеціалізованої базової підготовки, розглядаються ті самі чотирнадцять тем. При цьому абсолютне значення для всіх років перебування спортсменів на цьому етапі склало 102 год та ще 30 год визначено на реалізацію тренерської й суддівської практики. У відсотковому співвідношенні це, зрозуміло, призводить до регресійних трендів відносних обсягів у річних циклах підготовки.

На першому році навчання в групі спеціалізованої базової підготовки частка теоретичної підготовки складає 8,2 % (10,6 % з урахуванням тренерської та суддівської практики), другому – 7,5 % (9,8 %) та понад два роки – 7,0 % (9,1 %), відповідно. На цьому етапі, як зазначено [1], спортсмени залучаються як помічники тренера до проведення тренувальних занять і спортивних змагань у групах початкової підготовки та навчально-тренувальних. Вони повинні оволодівати знаннями зі

складання методичних документів планування тренувальних занять (підбір комплексів вправ, аналіз обсягів та інтенсивності тренувальних навантажень тощо). Також уже на цьому етапі пропонується самостійне проведення розминки, занять із загальної фізичної підготовки, окремого навчального уроку з групами початкової підготовки, складання конспекту занять, положення про змагання та першості спортивної школи тощо.

Відзначимо, що це все пропонується додатково до запропонованого на попередніх етапах матеріалу теоретичної підготовки. Але водночас це не відображено в змісті теоретичної підготовки спортсменів-важкоатлетів.

Вважаємо позитивним те, що на етапі підготовки до вищих досягнень, у системі підготовки спортсменів у важкій атлетиці, теоретичній підготовці запропоновано приділяти за абсолютними значеннями ще більше уваги. На кожному році перебування спортсменів-важкоатлетів у цих групах для неї виділено 160 год у річному циклі підготовки. Це при зіставленні із загальним тренувальним обсягом складає на першому році навчання – 9,6 % (10,8 % з урахуванням тренерської, а також суддівської практики) та понад один рік – 8,5 % (9,6 %), відповідно.

Спортсмени на цьому етапі підготовки повинні знати та мати навички проведення тренувальних занять з усіма навчальними групами, передавати свої знання з техніки, методики навчання й тренування учням цих груп, а також систематично брати участь в організації, проведенні та суддівстві змагань [1].

Отже, узагальнення проведеного аналізу навчальної програми підготовки спортсменів у важкій атлетиці [1] дає підставу стверджувати, що, незважаючи на високі за інші види спорту, абсолютні й відносні обсяги тренувальних навантажень, спрямованих на теоретичну підготовку, є такі проблемні сторони:

- відсутність методологічно обґрунтованих рекомендацій із використання засобів та методів теоретичної підготовки;
- відсутність конкретизації категорій та окремих блоків інформації в контролі теоретичної підготовки;
- ідентичність структури й змісту теоретичної підготовки на всіх етапах багаторічного вдосконалення спортсменів-важкоатлетів та їх окремих років;
- відсутність конкретизованого розгляду окремих інформаційних категорій з урахуванням вікових, статевих, кваліфікаційних й інших особистісних особливостей спортсменів-важкоатлетів;
- надмірність в інформаційному аспекті та відсутність урахування особливостей сприйняття спортсменами різних вікових груп.

Висновки. Теоретична підготовка в системі багаторічного вдосконалення спортсменів у важкій атлетиці повинна передбачати засвоєння спортсменами комплексу знань, які сприятимуть досягненню високих спортивних результатів, при цьому її безпосередній зміст потребує корекції відповідно до закономірностей та специфіки навчально-тренувального процесу спортсменів.

Частка теоретичної підготовки в річному циклі складає 8,0–6,0 % (8,9–6,7 % з урахуванням тренерської та суддівської практики) для груп початкової підготовки, 12,8–10,9 % (14,7–9,8 %) – у групах попередньої базової підготовки, 8,2–7,0 % (10,6–9,1 %) – у групах спеціалізованої базової підготовки та 9,6–8,5 % (10,8–9,6 %) – підготовки до вищих досягнень.

Перспективи подальших досліджень передбачають вивчення місця й значення теоретичної підготовки в різних видах спорту та їх порівняння.

Список використаної літератури

1. Важка атлетика : навч. прогр. для дитячо-юнацьких спорт. шк., спеціалізованих дитячо-юнацьких шк. олімп. резерву, училищ олімп. резерву та шк. вищ. спорт. майстерності / уклад. В. Г. Олешко, О. І. Пуцов, К. В. Ткаченко. – К., 2011. – 80 с.
2. Деркач А. А. Педагогическое мастерство тренера / А. А. Деркач, А. А. Исаев. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 375 с.
3. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : навч. посіб. / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів : Укр. спорт. асоціація, 1992. – 269 с.
4. Кузьменко Г. А. Теоретическая подготовка юных спортсменов в системе реализации задач интеллектуального развития личности / Г. А. Кузьменко // Культура физическая и здоровье. – 2011. – № 4. – С. 39–43.
5. Павленко Ю. О. Науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів в олімпійському спорті / Юрій Олексійович Павленко. – К. : Олімп. л-ра, 2011. – 312 с.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. тренера высш. квалификации / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2004. – 584 с.

7. Спортивная информация – спортсмен: анкета спортсмена / сост. А. М. Максименко, В. В. Стокатов. – М. : ГЦОЛИФК, 1975. – 8 с.
8. Теоретическая подготовка юных спортсменов : пособие для тренеров ДЮСШ / Ю. Ф. Буйлин, З. И. Знаменская, Ю. Ф. Курамшин, Б. Ф. Романов, С. Б. Тихвинский, В. В. Трунин, Г. Д. Харабуга, А. В. Хордин. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 192 с.
9. Тер-Ованесян А. А. Педагогика спорту / А. А. Тер-Ованесян, И. А. Тер-Ованесян. – К. : Здоров'я, 1986. – 208 с.
10. Фехтування : навч. прогр. для дитячо-юнацьких спортивних шк., спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімп. резерву, шк. вищ. спорт. майстерності та училищ олімпійського резерву / уклад. В. А. Бузол. – К., 2011. – 44 с.

Анотації

У статті розглянуто зміст теоретичної підготовки як важливого чинника підвищення ефективності навчально-тренувального процесу спортсменів на різних етапах багаторічного вдосконалення. Установлено, що задекларований програмний матеріал із теоретичної підготовки в системі багаторічного вдосконалення спортсменів у важкій атлетичі не передбачає засвоєння потрібного комплексу знань, які сприятимуть досягненню високих спортивних результатів. Частка теоретичної підготовки в річному циклі складає 8,0–6,0 % (8,9–6,7 % з урахуванням інструкторської та суддівської практик) для груп початкової підготовки, 12,8–10,9 % (14,7–9,8 %) – у групах попередньої базової підготовки, 8,2–7,0 % (10,6–9,1 %) – у групах спеціалізованої базової підготовки та 9,6–8,5 % (10,8–9,6 %) – підготовки до вищих досягнень.

Ключові слова: система підготовки, теоретична підготовка, важка атлетика.

Марьян Питын. Теоретическая подготовка в системе многолетнего спортивного совершенствования тяжелоатлетов. В статье рассмотрено содержание теоретической подготовки как важный фактор повышения эффективности учебно-тренировочного процесса спортсменов на разных этапах многолетнего совершенствования в тяжелой атлетике. Установлено, что задекларированный программный материал с теоретической подготовки в системе многолетнего совершенствования спортсменов в тяжелой атлетике не предполагает усвоение спортсменами нужного комплекса знаний, которые способствуют достижению высоких спортивных результатов. Удельный вес теоретической подготовки в годичном цикле составляет 8,0–6,0 % (8,9–6,7 % с учётом инструкторской и судейской практики) для групп начальной подготовки, 12,8–10,9 % (14,7–9,8 %) – в группах предварительной базовой подготовки, 8,2–7,0 % (10,6–9,1 %) – в группах специализированной базовой подготовки и 9,6–8,5 % (10,8–9,6 %) – подготовки к высшим достижениям.

Ключевые слова: система подготовки, теоретическая подготовка, тяжёлая атлетика.

Maryan Pityn. Theoretical Training in the Long-term Development of Sportsmen in Weightlifting. The article reviews the content of theoretical training as important factors of improvement of the training process at various stages of long-term development. It is set that he declared program material on theoretical training in the system of long-term development of sportsmen in weightlifting does not involve the assimilation of required complex of knowledge that contribute to the achievement of high sports results. The quota of theoretical training in the year cycle is 8,0–6,0 % (8,9–6,7 % in the instructor and judicial practice) for groups of primary training, 12,8–10,9 % (14,7–9,8 %) – in previous basic training groups and 8,2–7,0 % (10,6–9,1 %) – for the groups of specialized base preparation and 9,6–8,5 % (10,8–9,6 %) – to prepare for higher achievements.

Key words: training system, theoretical training, weightlifting.