

СТРУКТУРА І ЗМІСТ ТЕОРЕТИЧНОЇ
ПІДГОТОВКИ У СИСТЕМІ БАГАТОРІЧНОГО
УДОСКОНАЛЕННЯ СТРІЛЬЦІВ ІЗ ЛУКА

Мар'ян Пітин

Львівський державний університет фізичної культури



Аннотация

Установлено, что задекларированный программный материал по теоретической подготовке в системе многолетнего совершенствования спортсменов в стрельбе из лука предполагает усвоение игроками комплекса знаний, которые способствуют достижению высоких спортивных результатов. Удельный вес теоретической подготовки в годичном цикле составляет 2,2–1,9% для групп начальной подготовки, 2,2–1,6% в группах предварительной базовой подготовки, 1,8–1,5% в группах специализированной базовой подготовки и 1,3% – подготовки к высшим достижениям.

Ключевые слова: система подготовки, теоретическая подготовка, стрельба из лука.

Annotation

Structure and content of theoretical training in the system of long-term preparation of sportsmen of archery. Maryan Pityn. Lviv State University of Physical Culture, Lviv.

Found that the declared program material on theoretical training in the system of in the system of long-term development of sportsmen in archery involves the assimilation of complex of knowledge that contribute to the achievement of high sports results. The quota of theoretical training in the year cycle is 2,2–1,9% for groups of primary training, 2,2–1,6% in previous basic training groups and 1,8–1,5% for the groups of specialized base preparation and 1,3% – to prepare for higher achievements.

Key words: training system, theoretical training, archery.

Постановка проблеми. У системі підготовки спортсменів існують відносно окремі та водночас тісно взаємопов'язані сторони процесу удосконалення спортсменів: фізична, технічна, тактична, теоретична, психологічна та інтегральна підготовки [3, 4, 5].

Закономірності навчально-тренувального процесу в спорті мають чітку послідовність утворення у спортсменів різних сторін підготовленості, коли першочергово відбувається формування знань та в подальшому – на їх основі – умінь та навичок [2, 3, 8, 9].

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 ініціативної теми «Основи теоретичної підготовки у спорті» Львівського державного університету фізичної культури на 2013–2017 рр.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Для спорту притаманна постійна актуалізація окремих компонентів та системи підготовки в цілому [3, 4, 5]. Незважаючи на окремі спроби наукового пошуку у напрямі теоретичної підготовки спортсменів, [8, 9] у масиві науково-методичної інформації галузі фізичної культури і спорту відсутні фундаментальні дослідження щодо теоретичної підготовки у спорті в цілому з визначенням притаман-



ної їй цілісно орієнтованої системи методів і засобів передачі та формування специфічних знань між учасниками спортивно-педагогічного процесу.

Потреба визначення місця теоретичної підготовки на прикладі різних груп видів спорту обумовлена необхідністю створення ефективного підґрунтя процесу удосконалення спортивної майстерності на різних етапах багаторічної підготовки та – водночас – сприяння гармонійному розвитку особистості спортсмена [1, 2, 3, 5, 9].

Мета дослідження: визначити організаційно-методичні аспекти теоретичної підготовки у системі багаторічного удосконалення стрільців із лука.

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

Результати дослідження. У процесі дослідження для можливості об'єктивного порівняння представлення теоретичної підготовки у різних групах видів спорту нами було проаналізовано навчальні програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності зі стрільби з лука [6, 7].

Одразу варто зазначити, що серед критеріїв відбору та переходу спортсменів від одного до іншого етапів багаторічної підготовки відсутня вимога оволодіння спеціальними знаннями з різних категорій стрільби з лука та інших компонентів теоретичної підготовки спортсменів.

Позитивним у порівнянні з іншими документами цього рівня є коротка характеристика різних груп методів спортивного тренування (словесні, наочні та практичні). При цьому варто зауважити, що цей вид документу (навчальна програма з виду спорту) підготовлений для тренерів з виду спорту,

які володіють фаховою освітою. Тому, на нашу думку, більш доречним буде зупинитися не на класифікації та характеристичі методів, а на специфіці їх безпосереднього використання у навчально-тренувальному процесі стрільців із лука на різних етапах багаторічної підготовки [2, 3, 5, 9].

Щодо власне місця теоретичної підготовки зазначено, що вона формує у лучників спеціальні знання, потрібні для успішної спортивної діяльності та може здійснюватися під час практичних занять і самостійно.

Розглядаючи абсолютні та відносні показники обсягу теоретичної підготовки у системі багаторічного спортивного удосконалення стрільців із лука можна стверджувати, що вони є недостатніми з огляду на запропонований матеріал у цьому розділі підготовки.

На першому році етапу початкової підготовки авторами [6] запропоновано виділяти на реалізацію теоретичної підготовки спортсменів 7 навчальних годин, що складає 2,2% від загального обсягу тренувальних навантажень. Наступного року відмічено збільшення абсолютного показника до 8 год., при цьому відсоткове співвідношення зменшилося до 1,9%.

Схожа ситуація спостерігається у групах попередньої базової підготовки, де для першого року навчання на теоретичну підготовку призначено 10 год., тобто 1,6% від загального річного обсягу тренувальних навантажень. Враховуючи наукові дані більшості фахівців загальної теорії підготовки спортсменів [5], природним вважаємо збільшення загального обсягу як в цілому тренувальних навантажень, так і обсягу призначеного на розгляд та формування спеціальних знань спортсменів-стрільців. Так, на цю підготовку на другому році навчання у групах попередньої базової підготовки відводиться 16 год. (2,2%).

На наступному (третьому) році навчання та й у подальшому на цьому етапі для теоретичної підготовки рекомендовано 20 год. тренувального навантаження, що складає для третього року навчання – 2,1% та понад три року – 1,9%.

Цікавим є те, що авторами [6, 7] пропонується для усього подальшого періоду тренувань у річному періоді підготовки виділяти тільки 22 год. тренувального навантаження для реалізації теоретичної підготовки. Це, відповідно дозволяє говорити про регресуючий характер відсоткового співвідношення загального та спрямованого на удосконалення теоретичної підготовленості обсягів тренувального навантаження.

Для першого року навчання у групах спеціалізованої базової підготовки відсоток обсягу визначеного для проведення теоретичної підготовки склав 1,8%, другого – 1,6% та більше двох років перебування на цьому етапі – 1,5%. Дещо незрозумілою є ситуація та місце теоретичної підготовки на етапі (у групах) підготовки до вищих досягнень, де на теоретичну підготовку виділено усього 1,3% год. від загального обсягу тренувального навантаження.

Ситуація, яка має місце у системі підготовки стрільців з лука виглядає ще більш парадоксальною, враховуючи дані спеціальної літератури [5], які вказують, що для стрільби з лука, як складнокоординаційного виду спорту не характерні максимальні динамічні навантаження із залученням глобальної кількості м'язів та м'язових груп. Водночас, фахівці [3, 5] вказують, що удосконалення координаційних здібностей повинно відбуватися на фоні надвідродження або повного відновлення після попередніх тренувальних впливів. Це формує природній запас часу для реалізації теоретичної підготовки спортсменів у цьому виді спорту.



Звернемо увагу, що й у представленні змістовного матеріалу присутні недоліки. При розгляді структури та змісту інформаційного матеріалу, який повинен бути представлений на різних етапах багаторічної підготовки стрільців із лука, авторами узагальнено (для усього етапу) зазначені категорії та окремі змістовні блоки. Це значно знижує очікуваний результат реалізації теоретичної підготовки стрільців із лука та нівелює вимоги до контролю, самостійної роботи як тренера, так і спортсмена.

Для усього етапу початкової підготовки фахівцями [6, 7] пропонується формувати знання з таких категорій та блоків інформації:

1. Історія розвитку стрільби з лука: зародження стрільби з лука. стрільба з лука на Олімпійських іграх, передові школи стрільби з лука в світі.

2. Виникнення та сучасний стан розвитку стрільби з лука в Україні: історія розвитку стрільби з лука в Україні, українська стрільба з лука у довоєнний та післявоєнний періоди, розвиток стрільби з лука в Україні за роки незалежності, провідні центри стрільби з лука в Україні, кращі спортсмени.

3. Техніка безпеки на заняттях та змаганнях зі стрільби з лука: правила поведінки в залі зі стрільби з лука, дотримання правил безпеки при виконанні загально-підготовчих та спеціальних вправ з луком, захисні пристрої та їх застосування, життєво важливі для захисту частини тіла лучника, норми безпеки, передбачені, правилами змагань для спорядження та поведінки спортсменів, організація змагань.

4. Особиста гігієна спортсмена та гігієна у стрільбі з лука: значення гігієни для попередження захворювань. Догляд за тілом, порожниною рота та зубами. Гігієнічні вимоги до одягу та взуття. Значення правильного режиму

дня та харчування. Засади загартовування. Догляд за спортивною формою та лучним інвентарем. Санітарно-гігієнічні вимоги до місць проведення занять і змагань.

5. Функціональні системи організму людини та їх значення у стрільбі з лука: будова організму людини, основні його системи та особливості їх функціонування, м'язова, серцево-судинна, дихальна, нервова системи під час тренувань та змагань, роль аналізаторів.

6. Правила змагань і засади суддівства у стрільбі з лука: види змагань та способи їх проведення, жеребкування особистих і командних змагань, функції головного судді та головного секретаря, права та обов'язки учасників змагань, порушення правил змагань та покарання за них.

Зазначимо, що, враховуючи вік спортсменів та спрямованість їх основної діяльності [2, 3, 5, 8], зазначені категорії вважають складними для викладення на цьому етапі багаторічного спортивного удосконалення. Окрім цього відсутність конкретизації акцентів на кожному з років дозволяє нам стверджувати про необхідність корекції представлення структури та змісту теоретичної підготовки на етапі початкової підготовки.

Схожа ситуація спостерігається на етапі попередньої базової підготовки. Незважаючи на більші можливості до сприйняття, обробки та усвідомлення інформації спортсменами, без науково-обґрунтованої корекції методів та засобів передачі знань провести правильний планомірний розподіл матеріалу теоретичної підготовки є неможливим.

Теоретична підготовка стрільців із лука на етапі попередньої базової підготовки представлена категоріями та блоками [6]:

1. Сучасний стан розвитку стрільби з лука в Україні.

2. Участь лучників України в Олімпійських іграх.

3. Складові майстерності лучників.

4. Самоконтроль у процесі тренувань і змагань.

5. Термінологія у стрільбі з лука.

6. Причини виникнення травм та їх профілактика.

7. Єдина спортивна класифікація зі стрільби з лука.

8. Лікарський контроль та його значення в спорті.

9. Особливості проведення змагань зі стрільби з лука.

10. Зберігання та експлуатація луків, стріл та лучного інвентарю та спорядження.

Для етапу спеціалізованої базової підготовки авторами [6] запропоновано дещо іншу структуру категорій інформації у теоретичній підготовці стрільців із лука:

1. Участь лучників України в міжнародних змаганнях.

2. Стрільба з лука як олімпійський вид спорту.

3. Фізична підготовка лучників.

4. Роль змагань у підготовці лучників.

5. Індивідуальний план тренування: завдання, зміст.

6. Періодизація підготовки лучників.

7. Спеціалізовані сприйняття та відчуття лучників.

8. Гігієнічні вимоги до харчування спортсменів та лікарський контроль.

9. Передзмагальні стани спортсмена та їх регулювання.

При цьому зміст основних категорій міститься у великій кількості блоків інформації, що значно перевищує обсяги на ця сторону підготовки.

Варто зазначити, що на етапі підготовки до вищих досягнень теоретична підготовка стрільців із лука отримала ще більш непередбачуване представлення. Категорії та окремі блоки інформації, які отримали висвітлення на цьому етапі, мали небагато спільного із зазначеними на попередніх етапах.



Можна засвідчувати відсутність послідовності розгляду окремих спеціальних знань спортсменів та урахування кваліфікаційного їх рівня. Очевидним є прагматичний підхід до розгляду теоретичної підготовки. Явним представляється те, що автори намагаються номінально обговорити увесь спектр питань, який може уособлювати у собі теоретичну підготовку спортсменів без її належного аналітичного розгляду.

Враховуючи вищезазначене, зауважимо, що для підготовки стрільців із лука на етапі підготовки до вищих досягнень пропонуються до розгляду такі категорії знань та їх блоки [6]:

1. Сучасні тенденції розвитку стрільби з лука у світі.

2. Система управління стрільбою з лука в Україні.

3. Планування та контроль підготовки лучників високої кваліфікації.

4. Засоби відновлення та підвищення працездатності спортсменів.

5. Психологічна підготовка лучників.

6. Підготовка спортсменів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

7. Порушення правил змагань та їх наслідки.

Таким чином, можна стверджувати, що у концепції теоретичної підготовки у спорті варто розглядати принцип наслідуваності теоретичної інформації, який дозволить систематизувати та планомірно вирішувати проблемні питання формування теоретичної підготовленості спортсменів, у тому числі – стрільців із лука [8, 9].

У цілому для навчальних програм зі стрільби з лука [6, 7] спостерігається тенденція: більшість

інформаційних блоків на різних етапах багаторічного удосконалення стрільців із лука не мають узгодження та взаємообумовленого взаємозв'язку. Окрім того, відсутні соціально та особистісно зорієнтовані блоки інформації, окремі категорії пов'язані з вивченням організму людини та забезпеченням його діяльності. Відзначимо, що безпека тренувальної та змагальної діяльності винесена за межі теоретичної підготовки. Взагалі відсутні інформація про інші види спорту, які широко використовуються у загальній фізичній підготовці стрільців із лука на різних етапах багаторічного удосконалення.

Висновки

Теоретична підготовка у системі багаторічного удосконалення спортсменів у стрільбі з лука повинна передбачати засвоєння гравцями комплексу знань, які сприятимуть досягненню високих спортивних результатів, причому її безпосередній зміст потребує корекції у відповідності до закономірностей та специфіки навчально-тренувального процесу спортсменів.

Частка теоретичної підготовки у річному циклі складає 2,2–1,9% для груп початкової підготовки, 2,2–1,6% у групах попередньої базової підготовки, 1,8–1,5% у групах спеціалізованої базової підготовки та 1,3% – підготовки до вищих досягнень.

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

Література:

1. Булатова М.М. Система олімпійської освіти в Україні /

М.М. Булатова // Олімпійський спорт і спорт для всіх: тези доп. XIV Міжнар. наук. конгрес. – К.: Олімпійська література, 2010. – С. 6.

2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 208 с.

3. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : навч. посіб. / Келлер В.С., Платонов В. М. – Л. : Українська Спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.

4. Павленко Ю.О. Науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів в олімпійському спорті / Юрій Олексійович Павленко. – К. : Олімпійська література, 2011. – 312 с.

5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учеб. тренера высш. квалификации / Платонов В.Н. – К.: Олимпийская литература, 2004 – 584 с.

6. Стрельба з лука : навч. програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / В. В. Ткачек, О.А. Лучкевич. – К., 2010. – 44 с.

7. Стрельба з лука : навч. програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. – К., 2001. – 125 с.

8. Теоретическая подготовка юных спортсменов: пособ. для тренеров ДЮСШ / Буйлин Ю.Ф., Знаменская З.И., Курамшин Ю.Ф., Романов Б.Ф., Тихвинский С.Б., Трунин В.В., Харабуга Г.Д., Хордин А.В. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 192 с.

9. Тер-Ованесян А.А. Педагогика спорта / А.А. Тер-Ованесян, И.А. Тер-Ованесян. – К.: Здоров'я, 1986. – 208 с.

