

### ЗМІСТ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ПЛАВАННІ

*Богуславська Вікторія*

Львівський державний університет фізичної культури

**Анотації:**

У роботі охарактеризовано змістовне наповнення теоретичної підготовки на різних етапах багаторічного спортивного вдосконалення у плаванні. Для цього використовувались такі методи дослідження, як теоретичний

The work describes the content of the theoretical training at the various stages of long-term sport skills improvement in swimming. For this purpose, such research methods as theoretical analysis and generalization

В роботі охарактеризовано содержательное наполнение теоретической подготовки на различных этапах многолетнего спортивного совершенствования в плавании. Для этого использовались такие методы исследования, как теоретический анализ

## II. Науковий напрям

аналіз та узагальнення навчальних програм, вивчення документальних матеріалів, систематизація наукової інформації. Встановлено відсутність належного науково-методичного обґрунтування структури і змісту теоретичної підготовки, а також об'єктивних критеріїв контролю за її рівнем, на всіх етапах багаторічного удосконалення спортсменів у плаванні.

**Ключові слова:**

теоретична підготовка, плавання, зміст підготовки.

of the curriculum, the study of documentary materials, systematization of scientific information were used. The absence of proper scientific and methodical study of the structure and content of theoretical training, as well as objective criteria to monitor its level at all stages of the long-term athlete skill improvement in swimming.

theoretical training, swimming, training content.

и обобщение учебных программ, изучение документальных материалов, систематизация научной информации. Установлено отсутствие надлежащего научно-методического обоснования структуры и содержания теоретической подготовки, а также объективных критериев контроля за ее уровнем, на всех этапах многолетнего совершенствования спортсменов в плавании.

теоретическая подготовка, плавание, содержание подготовки.

**Постановка проблеми.** Одним, з основних завдань, які вирішуються в процесі тренування є надбання теоретичних знань, що необхідні для успішної тренувальної та змагальної діяльності спортсменів [13].

На думку Н. Г. Озоліна [10] теоретична підготовка у тренувальному процесі є найголовнішою стороною в практичній реалізації принципу свідомості.

На сьогоднішній день потребу у теоретичній підготовці спортсменів, на всіх етапах багаторічного спортивного вдосконалення, підтверджено роботами багатьох науковців [1–3, 8, 12, 16].

Разом з тим, у знайденій нами літературі не виявлено належного науково-методичного обґрунтування структури і змісту теоретичної підготовки у плаванні, а також об'єктивних критеріїв контролю за її рівнем, що і формує проблему даної роботи.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Плавання є другим після легкої атлетики видом спорту за кількістю медалей що розігруються. Цей вид спорту включає шість дисциплін – вільний стиль, брас, на спині, батерфляй, комплексне плавання та естафети [14, 15].

У роботах під загальною редакцією В. Н. Платонова (2000, 2012) [14] детально описано техніку і тактику спортивного плавання, змагальну діяльність у плаванні, розвиток рухових якостей, функціональну і психологічну підготовку плавців.

У роботах більш старшого покоління авторів багато уваги приділено вивченню техніки плавання. Решта сторін підготовки спортсменів розглянуті лише поверхнево [4, 9, 11].

Увага молодшого покоління науковців сконцентрована на детальному вивченні техніки спортивних та прикладних способів плавання та на фізичній підготовці плавців [5–7].

**Зв'язок роботи з науковими темами та планами.** Робота виконана в межах тем: «Основи теоретичної підготовки в спорті» на 2013–2017 рр. (номер державної реєстрації: 0113U000659) та «Теоретико-методичне обґрунтування управління тренувальною та змагальною діяльністю у видах олімпійського спорту, професійного спорту та спортсменів різних нозологій в адаптивному спорті» на 2016–2020 рр. (номер державної реєстрації: 0116U003167) плану науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури.

**Мета дослідження:** охарактеризувати змістовне наповнення теоретичної підготовки на різних етапах багаторічного спортивного вдосконалення у плаванні.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення навчальних програм, вивчення документальних матеріалів, систематизація наукової інформації.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У «Навчальній програмі для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ з плавання» (1995 р.) [15] вказано, що інтелектуальна підготовка плавця визначається його світоглядом і широтою поглядів, в тому числі й на спорт, знаннями в га-

## II. Науковий напрям

---

лузі теорії і методики плавання, біології, психології, спортивної медицини та ін. Такі знання необхідні плавцям для якісної спортивної підготовки, творчого відношення до занять спортом.

Під інтелектуальною підготовкою в плаванні автори програми розуміють творче спілкування спортсмена з тренером та іншими фахівцями які беруть участь у процесі спортивної підготовки, вивчення спеціальної літератури і досвіду найсильніших плавців нашої країни та світу, здійснення аналізу власної спортивної діяльності.

Для груп початкової підготовки відсутні чітко визначені кількість тем, що пропонується до розгляду на даному етапі підготовки, та кількість годин, яка повинна бути виділена на їх вивчення. Програмний матеріал з теоретичної підготовки подано лише в загальних фразах: «ознайомлення з раціональним режимом дня, основами гігієни, правилами поведінки на тренувальних заняттях».

Для груп попередньої базової підготовки 1-го – 4-го років навчання теоретична підготовка зводиться до вивчення правил змагань, особистої і суспільної гігієни.

На даному етапі підготовки до вивчення пропонуються п'ять тем:

1. Плавання у світі та в Україні.
2. Будова і функції організму людини.
3. Правила суддівства, організації і проведення змагань.
4. Режим харчування і гігієна плавця.
5. Документи обліку тренувальної роботи; щоденник спортсмена.

Кількість годин на рік, що відводяться на теоретичну підготовку спортсменів становить від п'яти (на 1-му році навчання) до шести (на 2-4-му роках навчання). У відсоткових значеннях частка теоретичної підготовки у загальному річному навантаженні для плавців, які спеціалізуються на дистанціях 50, 100, 200 м коливається від 1,54 % до 1,45 % на 1-му році навчання, від 1,48 % до 1,41 % на 2-му році навчання, від 1,10 % до 1,06% на 3-му році навчання і від 0,96 % до 0,93 % на 4-му році навчання; а для плавців, які спеціалізуються на дистанціях 400, 500, 1500 м знаходиться у межах від 1,30 % до 1,23 % на 1-му році навчання, від 1,16 % до 1,12 % на 2-му році навчання і від 0,91 % до 0,89 % на 3-му році навчання. Такі данні вказують на те, що з підвищенням спортивної кваліфікації юних плавців частка теоретичної підготовки в загальному річному навантаженні зменшується.

Для груп спеціалізованої базової підготовки 1-го – 3-го років навчання запропоновано сім тем з теоретичної підготовки:

1. Плавання в Україні та світі.
2. Основи змісту різних сторін підготовки плавця.
3. Основи побудови тренувального процесу.
4. Планування та облік у процесі підготовки плавця.
5. Харчування, відновлення, гігієна плавця.
6. Безпосередня підготовка до головних змагань.
7. Правила суддівства змагань.

Обсяг годин відведених на їх вивчення становить від 13-ти (для 1-го та 2-го років навчання) до 14-ти (для 3-го року навчання) на рік. Підрахунок відсоткових значень також свідчить про скорочення частки теоретичної підготовки в загальному річному навантаженні з кожним роком навчання. Так, для плавців, які спеціалізуються на дистанціях 50, 100, 200 м відсоткова частка навантаження з теоретичної підготовки на першому році навчання становить 1,96–1,82 %, на другому – 1,70–1,60 %, на третьому 1,62–1,53 %; для спортсменів, які спеціалізуються на дистанціях 400, 500, 1500 м на першому році навчання не перевищує 1,82–1,70 %, а на другому – 1,35–1,28 % від загального тренувального навантаження у річному циклі підготовки.

## II. Науковий напрям

---

У групах підготовки до вищих досягнень зазначено, що теоретична підготовка передбачає засвоєння спортсменом необхідного комплексу знань для ефективної підготовки до вищих досягнень шляхом творчого спілкування з тренером, науковими співробітниками, лікарями а також шляхом самостійної роботи з літературою. Разом з тим, даних, що до тематики навчального навантаження з теоретичної підготовки та його обсягів на етапі підготовки до вищих досягнень, не виявлено.

Водночас, на даному етапі підготовки пропонується проведення семінарів з підготовки громадських інструкторів з плавання. Учбовий план семінару з підготовки громадських інструкторів складається з теоретичних, методичних і практичних занять. На теоретичні заняття відводиться 17 годин, протягом яких заплановано розгляд наступних тем:

- Фізична культура та спорт в Україні.
- Огляд розвитку і стану плавання.
- Короткі відомості про організм людини.
- Гігієна. Лікарський контроль.
- Організація роботи секцій, команд.
- Загальні основи методики навчання та тренування.
- Обладнання місць занять. Інвентар та догляд за ним.
- Організація і правила змагань, суддівство.

Під час методичних занять, протягом 13 годин, пропонується вивчення питань, які стосуються техніки і тактики виду спорту, методики навчання загальній та спеціальній фізичній підготовці. На практичних заняттях передбачається проходження спортсменами інструкторської практики (8 годин) та практики проведення змагань (2 годин).

Разом з тим, у навчальній програмі з плавання відсутні дані щодо форми контролю та критеріїв оцінювання теоретичної підготовленості юних плавців.

### **Висновки.**

1. Встановлено, що на етапі початкової підготовки не вказані заплановані обсяги навантаження з теоретичної підготовки в річному макроциклі та теми занять.

2. У межах етапів попередньої базової та спеціалізованої базової підготовки виявлено щорічне зменшення відносних обсягів теоретичної підготовки.

3. На етапі підготовки до вищих досягнень відсутні дані, щодо тематики навчального навантаження з теоретичної підготовки та його обсягів. Натомість є розділ підготовки громадських інструкторів з плавання, який передбачає теоретичну підготовку.

4. Відсутні данні що до форми контролю та критеріїв оцінювання теоретичної підготовленості юних плавців.

5. У програмі спостерігається ототожнення понять теоретичної та інтелектуальної підготовки.

**Перспективи подальших досліджень** передбачають удосконалення теоретичної підготовки плавців, шляхом оновлення структури та змісту блоків інформації, розробки та впровадження нових засобів, які будуть відповідати умовам сучасного суспільства.

### **Список використаних літературних джерел**

1. Богуславська В. Ю. Зміст теоретичної підготовки у лижних гонках / В. Ю. Богуславська, Ю. А. Бріскін, М. П. Пітин / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Сер. 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт : зб. наук. праць / за ред. О. В. Тимошенка. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. – Вип. 9 (79) 16. – С. 22–25.

2. Бріскін Ю. Зміст теоретичної підготовки у видах веслування [Електронний ресурс] / Ю. Бріскін, М. Пітин, В. Богуславська // Спортивна наука України. – 2016. – № 3 (73). – С. 42–48. – Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/426>.

3. Бріскін Ю. А. Проблеми теоретичної підготовки в спорті / Ю. А. Бріскін, М. П. Пітин, В. Ю. Богуславська // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. Вип. 1. – Вінницький держав-

## II. Науковий напрям

---

ний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського ; Житомирський державний університет імені Івана Франка / за ред. В. М. Костюкевича. – Вінниця : ТОВ «Планер», 2016. – С. 257–261.

4. Булгакова Н. Ж. Плавание : учеб. для факультетов и ин-тов физ. культуры / под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 288 с.

5. Глазирін І. Д. Плавання : навч. посіб. / І. Д. Глазирін – К. : Кодор, 2006. – 502 с.

6. Грибан Г. П. Плавання. Прикладні аспекти : навч.-метод. посіб. / Г. П. Грибан. – Житомир : Рута, 2009. – 157 с.

7. Грузевич І. В. Удосконалення загальної фізичної підготовленості юних плавців шляхом застосування у навчально-тренувальному процесі методики ендогенно-гіпоксичного дихання / І. В. Грузевич, Ю. М. Фурман // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2014. – № 10. – С. 57–62.

8. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації : навч. посіб. / В. М. Костюкевич. – К. : Освіта України, 2009. – 279 с.

9. Никитский Б. Н. Плавание : учеб. для студентов фак-ту физ. воспитания пед. ин-тов по спец. «Физ. воспитание» / Б. Н. Никитский. – М. : Просвещение, 1981. – 304 с.

10. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М. : ООО «Издательство Астрель» ; ООО «Издательство АСТ», 2003. – 863 с.

11. Парфенов В. А. Плавание / В. А. Парфенов. – К. : Вища школа, 1978. – 288 с.

12. Пітин М. П. Теоретична підготовка в спорті : монографія / М. П. Пітин. – Львів : ЛДУФК, 2015. – 372 с.

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

14. Платонов В. Н. Спортивное плавание: путь к успеху : в 2 кн. / под общ. ред. В. Н. Платонова. – К. : Олимпийская литература, 2012. – 544 с.

15. Сахновський К. П. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / К. П. Сахновський. – К. : Молодь, 1995. – 93 с.

16. Technical devices of improvement the technical, tactical and theoretical training of fencers / Yu. Briskin, M. Pityn, O. Zadorozhna, S. Smyrnovskyy, Z. Semeryak // Journal of Physical Education and Sport. – 2014. – Vol. 3. – P. 337–341.