

УДК 796.071.5:797.2

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-4.12>**Тодорова Валентина Георгіївна**професор кафедри гімнастики та фізкультурно-спортивних технологій
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»**ORCID ID:** 0000-0002-3240-6983**Башавець Наталія Андріївна**доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри теорії і методики фізичної культури та
спортивних дисциплін
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»**ORCID ID:** 0000-0002-8387-3602**Воробйова Софія Володимирівна**викладач кафедри теорії і методики фізичної культури
та спортивних дисциплін
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»**ORCID ID:** 0000-0001-8189-7427

ЗМІСТ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ПЛАВАННІ

У сучасному спорті високих досягнень ефективна підготовка спортсменів є неможливою без поєднання фізичних, технічних, тактичних і теоретичних аспектів. Плавання як олімпійський вид спорту вимагає не лише досконалого фізичного розвитку, але й глибоких знань, що забезпечують усвідомлене виконання тренувальних і змагальних завдань. Мета: визначити особливості теоретичної підготовки спортсменів в плаванні. Методи дослідження: у роботі були застосовані методи теоретичного рівня дослідження: аналіз, порівняння, індукція, дедукція, систематизація та узагальнення науково-методичної літератури. Результати: одним, з основних завдань, які вирішуються в процесі тренування є надбання теоретичних знань, що необхідні для успішної тренувальної та змагальної діяльності спортсменів. 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. 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. Висновки: 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: плавці, теоретична підготовка, початкова підготовка, інтерактивні засоби.

Вступ. У сучасному спорті високих досягнень ефективна підготовка спортсменів є неможливою без поєднання фізичних, технічних, тактичних і теоретичних аспектів [1; 2; 10]. Плавання як олімпійський вид спорту вимагає не лише досконалого фізичного розвитку, але й глибоких знань, що забезпечують усвідомлене виконання тренувальних і змагальних завдань. Теоретична підготовка є важливим компонентом цього процесу, адже вона формує у спортсменів необхідні знання про біомеханіку рухів, принципи енергозабезпечення, методи відновлення, основи техніки і тактики плавання, а також психолого-педагогічні аспекти змагальної діяльності [3; 6; 8; 9].

Однак, у тренувальному процесі часто спостерігається недооцінка теоретичної складової, що може обмежувати потенціал спортсменів. Це зумовлено як недостатньо розробленою методикою систематизації знань, так і відсутністю комплексного підходу до інтеграції теорії у практичні заняття [7].

Зважаючи на зростаючі вимоги до підготовки спортсменів і високий рівень конкуренції у плаванні, особливого значення набуває розробка і впровадження ефективних підходів до теоретичної підготовки. Вивчення змісту теоретичної підготовки дозволить удосконалити тренувальний процес, підвищити результативність спортсменів та сприяти гармонійному розвитку їхніх професійних компетентностей.

Мета дослідження – в роботі були застосовані методи теоретичного рівня дослідження: аналіз, порівняння, індукція, дедукція, систематизація та узагальнення науково-методичної літератури.

Методи дослідження. В роботі були застосовані методи теоретичного рівня дослідження: аналіз, порівняння, індукція, дедукція, систематизація та узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. 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 [4; 5].

Увага молодшого покоління науковців сконцентрована на детальному вивченні техніки спортивних та прикладних способів плавання та на фізичній підготовці плавців [6].

У «Навчальній програмі для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ з плавання (1995 р) [9] вказано, що інтелектуальна підготовка плавця визначається його світоглядом і широтою поглядів, в тому числі й на спорт, знаннями в галузі 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 в процесі спортивної підготовки, вивчення спеціальної літератури і досвіду найсильніших плавців нашої країни та світу, здійснення аналізу власної спортивної діяльності [8].

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 пропонується 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 [8].

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.

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 щодо 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:

1. Фізична культура та спорт в Україні.
2. Огляд розвитку і стану плавання.
3. Короткі відомості про організм людини.
4. Гігієна. Лікарський контроль.
5. Організація роботи секцій, команд.
6. Загальні основи методики навчання та тренування.
7. Обладнання місць занять. Інвентар та догляд за ним.
8. 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. Встановлено, що на етапі початкової підготовки не вказані заплановані обсяги навантаження з теоретичної підготовки в річному макроциклі та теми занять. У межах етапів

попередньої базової та спеціалізованої базової підготовки виявлено щорічне зменшення відносних обсягів теоретичної підготовки. 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.

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.

Література:

1. Богуславська В. Ю., Бріскін Ю. А., Пітин М. П. Зміст теоретичної підготовки у лижних гонках. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт. Зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 9 (79)16. С. 22–25.*
2. Бріскін Ю. А., Пітин М. П., Богуславська В. Ю. Зміст теоретичної підготовки у видах веслування. *Спортивна наука України. 2016. № 3 (73). С. 42–48.*
3. Бріскін Ю. А., Пітин М. П., Богуславська В. Ю. Проблеми теоретичної підготовки в спорті. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; Житомирський державний університет імені Івана Франка / за ред. В. М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2016. Вип. 1. С. 257–261.*
4. Глазирін І. Д. Плавання: Навчальний посібник. Київ: Кодор, 2006. 502 с.
5. Грибан Г. П. Плавання. Прикладні аспекти: навчально-методичний посібник. Житомир: Рута, 2009. 157 с.
6. Грузевич І. В., Фурман Ю. М. Удосконалення загальної фізичної підготовленості юних плавців шляхом застосування у навчально-тренувальному процесі методики ендогенно-гіпоксичного дихання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, 2014. № 10. С. 57–62.*
7. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навчальний посібник. Київ: Освіта України, 2009. 279 с.
8. Пітин М. П. Теоретична підготовка в спорті: монографія. Львів: ЛДУФК, 2015. 372 с.
9. Сахновський К. П. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ: Молодь, 1995. 93 с.
10. Briskin Yu., Pityn M., Zadorozhna O., Smyrnovsky S., Semeryak Z. Technical devices of improvement the technical, tactical and theoretical training of fencers. *Journal of Physical Education and Sport. 2014. Vol. 3. P. 337–341.*

References:

1. Bohuslavska, V. Yu., Briskin, Yu. A., & Pityn, M. P. (2016). Zmist teoretychnoi pidhotovky u lyzhnykh honkakh [The content of theoretical preparation in skiing]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury / fizychna kultura i sport. Zb. naukovykh prats* (Vol. 9 (79)16, pp. 22–25). Kyiv: Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova [in Ukrainian].
2. Briskin, Yu. A., Pityn, M. P., & Bohuslavska, V. Yu. (2016). Zmist teoretychnoi pidhotovky u vydakh veseluvannia [The content of theoretical preparation in rowing]. *Sportyvna nauka Ukrainy*, 3(73), 42–48 [in Ukrainian].
3. Briskin, Yu. A., Pityn, M. P., & Bohuslavska, V. Yu. (2016). Problemy teoretychnoi pidhotovky v sporti [Problems of theoretical preparation in sports]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: Zb. nauk. prats* (Vol. 1, pp. 257–261). Vinnytsia: TOV “Planer.” [in Ukrainian].
4. Glazyryn, I. D. (2006). *Plavannia: Navchalnyi posibnyk [Swimming: A textbook]*. Kyiv: Kodor [in Ukrainian].
5. Gryban, H. P. (2009). *Plavannia. Prykladni aspekty: Navchalno-metodychnyi posibnyk [Swimming. Applied aspects: A teaching-methodical manual]*. Zhytomyr: Ruta [in Ukrainian].

6. Hruzhevych, I. V., & Furman, Yu. M. (2014). Udoskonalennia zahalnoi fizychnoi pidhotovlenosti yunykh plavtsiv shliakhom zastosuvannia u navchalno-trenavalnomu protsesi metodyky endohenno-hipoksychnoho dykhannia [Improvement of general physical preparedness of young swimmers through the use of endogenous-hypoxic breathing techniques in the training process]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, 10, 57–62 [in Ukrainian].

7. Kostiukevych, V. M. (2009). *Teoriia i metodyka trenuvannia sportsmeniv vysokoi kvalifikatsii: Navchalnyi posibnyk [Theory and methodology of training highly qualified athletes: A textbook]*. Kyiv: Osvita Ukrainy [in Ukrainian].

8. Pityn, M. P. (2015). *Teoretychna pidhotovka v sporti: Monohrafiia [Theoretical preparation in sports: A monograph]*. Lviv: LDUFK. [in Ukrainian]

9. Sakhnovskiy, K. P. (1995). *Navchalna prohrama dlia dytiacho-yunatskykh sportyvnykh shkil, spetsializovanykh dytiacho-yunatskykh shkil olimpiiskoho rezervu, shkil vyshchoi sportyvnoi maisternosti [Educational program for children and youth sports schools, specialized Olympic reserve schools, and high-performance schools]*. Kyiv: Molod. [in Ukrainian].

10. Briskin, Yu., Pityn, M., Zadorozhna, O., Smyrnovskyy, S., & Semeryak, Z. (2014). Technical devices of improvement the technical, tactical and theoretical training of fencers. *Journal of Physical Education and Sport*, 3, 337–341 [in English].

Todorova Valentina, Bashavets Nataliia, Vorobiova Sofia

CONTENT OF THEORETICAL TRAINING OF ATHLETES IN SWIMMING

Relevance of the problem. In modern high-performance sports, effective training of athletes is impossible without a combination of physical, technical, tactical and theoretical aspects. Swimming as an Olympic sport requires not only perfect physical development, but also deep knowledge that ensures the conscious performance of training and competitive tasks. Purpose: to determine the features of theoretical training of athletes in swimming. Research methods: The work used theoretical research methods: analysis, comparison, induction, deduction, systematization and generalization of scientific and methodological literature. Results: one of the main tasks that are solved in the training process is the acquisition of theoretical knowledge that is necessary for the successful training and competitive activities of athletes. For initial training groups, there are no clearly defined number of topics that are proposed for consideration at this stage of training, and the number of hours that should be allocated for their study. The program material on theoretical training is presented only in general phrases: “familiarization with a rational daily routine, the basics of hygiene, rules of conduct during training sessions”. For groups of preliminary basic training of the 1st – 4th years of study, theoretical training is reduced to studying the rules of competitions, personal and public hygiene. The number of hours per year allocated for theoretical training of athletes is from five (in the 1st year of study) to six (in the 2nd – 4th years of study). In percentage values, the share of theoretical training in the total annual load for swimmers specializing in distances of 50, 100, 200 m ranges from 1.54% to 1.45% in the 1st year of training, from 1.48% to 1.41% in the 2nd year of training, from 1.10% to 1.06% in the 3rd year of training and from 0.96% to 0.93% in the 4th year of training; and for swimmers specializing in distances of 400, 500, 1500 m it ranges from 1.30% to 1.23% in the 1st year of training, from 1.16% to 1.12% in the 2nd year of training and from 0.91% to 0.89% in the 3rd year of training. Conclusions: The lack of proper scientific and methodological substantiation of the structure and content of theoretical training, as well as objective criteria for monitoring its level, at all stages of the long-term improvement of swimming athletes has been established.

Key words: swimmers, theoretical training, initial training, interactive tools.