

ЗАВДАННЯ ТЕОРЕТИЧНОГО КОМПОНЕНТУ В СИСТЕМІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ПАУЕРЛІФТЕРІВ

Сахненко Анна Василівна

Доктор філософії (спеціальність 017 – Фізична культура і спорт),

Доцент кафедри фізичного виховання

Сумський національний аграрний університет

E-mail: anna1179kr@ukr.net

Сучасний період розвитку фізичної культури і спорту в нашій країні характеризується значними змінами, що відбуваються у системі підготовки спортсменів. Ці зміни, здебільшого, мають теоретичне, методичне та організаційне спрямування і, в свою чергу, детермінують покращення результатів та підвищення спортивних досягнень у різних видах спорту [1, с. 3]. Не є винятком і система спортивної підготовки у молодому, перспективному силовому виді спорту – пауерліфтингу.

Поєднуючи у собі окремі, взаємопов'язані між собою аспекти, система спортивної підготовки у пауерліфтингу являє собою сукупність компонентів, серед яких науковці виділяють теоретичну, фізичну, технічну, тактичну, психологічну та інтегральну складові [2; 3; 4, с. 299; 5].

За своєю сутністю пауерліфтинг являє собою вид силового триборства, програма змагань якого передбачає виконання трьох вправ – присідання зі штангою, жиму лежачі та тяги. Таким чином, зміст та завдання спортивної підготовки пауерліфтерів детерміновано специфікою змагальної діяльності.

У системі багаторічної спортивної підготовки теоретична складова реалізується шляхом засвоєння значного обсягу теоретичних знань та набуття досвіду на кожному з етапів підготовки в залежності від специфічних особливостей обраного виду спорту, спортивної кваліфікації та особистісних показників суб'єктів навчально-тренувального процесу [6; 7]. На думку фахівців галузі теорії та методики спорту, саме теоретична підготовка створює передумови для покращення результатів спортивної підготовки, фрагментарно проявляючись в кожній з її складових [8]. Таким чином, згідно з дидактичними принципами навчально-тренувального процесу, формування вмінь та навичок спортсменів здійснюється на основі попередньо засвоєних знань [7; 9].

У сучасному науковому просторі визначено завдання, що вирішуються у процесі реалізації теоретичної складової спортивної підготовки пауерліфтерів, серед яких [8]:

- оптимізувати соціалізацію спортсменів. В основу реалізації даного завдання покладено концепцію об'єднання та взаємодії учасників навчально-

тренувального процесу під час тренувальної та змагальної діяльності. У процесі спортивної підготовки спортсмени набувають досвіду інструкторської, тренерської, організаторської, суддівської діяльності тощо, що сприяє формуванню комплексу теоретичних знань, практичних умінь та навичок взаємодії у спортивному середовищі у якості суб'єкта та об'єкта навчально-тренувального процесу. Таким чином, вирішення зазначеного завдання теоретичної підготовки тісно пов'язане з професійною орієнтацією та становленням пауерліфтерів.

- виховати у процесі теоретичної підготовки комплекс необхідних морально-вольових якостей особистості, сприяти засвоєнню норм поведінки у суспільстві та ціннісних орієнтацій, забезпечити спадковість досвіду старших і більш кваліфікованих спортсменів та сформуванню вміння використовувати засвоєне в тренувальній та змагальній діяльності.

- сформувати готовність суб'єкта сприймати й обробляти інформацію з різних джерел та використовувати її під час виконання завдань у процесі тренувальної та змагальної діяльності. Саме на основі засвоєного комплексу знань спортсмен здатен помічати подразнюючі фактори, аналізувати ситуацію та шляхи її вирішення, передбачати можливі наслідки, обґрунтовано приймати рішення і виконувати необхідні дії. У цьому випадку важливим чинником, що здатен підвищити ефективність тренувальної та змагальної діяльності пауерліфтера науковці визначають спортивний досвід [4; 10].

- виховати риси особистості та навички, що необхідні для встановлення і налагодження комунікативних зв'язків спортсмена за напрямками спортсмен – спортсмен, спортсмен – тренер, спортсмен – керівництво спортивного клубу, ДЮСШ, спортсмен – вболівальники, спонсори тощо. Таким чином, комунікативний аспект теоретичної підготовки виступає важливою умовою успішності міжособистісної, тренувальної, змагальної, і, у подальшому – професійної діяльності спортсмена.

- стимулювати покращення спортивних результатів (особистісних та колективних), розвиток почуття відповідальності за виконання власних обов'язків, формування потреби у здійсненні спортивної діяльності тощо. Зазначені результати у перспективі детермінують потребу особистості у саморозвитку, самовдосконаленні та професійному самовизначенні й становленні. Важливою умовою ефективності вирішення зазначеного завдання є така організація теоретичної підготовки, що створюватиме атмосферу чесної спортивної конкуренції, спонукатиме спортсменів покращувати спортивні досягнення та підтримувати досягнутий результат впродовж визначеного проміжку часу.

- сформувати здатність спортсмена отримувати задоволення від власної діяльності, відчуття позитивних емоцій від отриманої інформації, шляхів та можливостей застосування знань і вмінь у спортивній діяльності та підсумкового результату. Важливого значення вирішення цього завдання набуває на початковому етапі підготовки спортсменів, що пов'язано з необхідністю чергування різних видів діяльності та активного використання ігрового методу у навчально-тренувальному процесі задля переключення уваги

й оптимізації відновлювальних процесів організму спортсменів-початківців [4; 10; 11]. Таким чином, зазначене завдання теоретичної підготовки тісно пов'язане з емоційними відчуттями та проявами особистості.

- забезпечити формування у спортсменів системи ціннісних орієнтацій та установок. Засвоєний комплекс цінностей створює в свідомості своєрідну основу, що значним чином впливає на особистісні прояви спортсмена, визначає його поведінку у спортивному й повсякденному житті, ставлення до оточуючих, спортивних партнерів тощо. Таким чином, у поєднанні з високими спортивними досягненнями реалізація даного завдання теоретичної підготовки відіграє важливу роль у гармонійному розвитку особистості пауерліфтерів.

- сформувати здатність спортсмена досліджувати, аналізувати та оцінювати власну діяльність і діяльність інших спортсменів, вивчати й підбирати методи впливу на основні процеси у спортивній підготовці, використовувати результати аналітичної діяльності у спортивній практиці, прагненні до самоосвіти та самовдосконалення. Більш конкретно результати реалізації цього завдання теоретичної підготовки виявляються у здатності пауерліфтерів до рефлексії, аналізу передового досвіду більш кваліфікованих спортсменів та ефективності використання у процесі спортивної підготовки різноманітних методик, технік, прийомів, комплексів вправ, теоретичних знань, обладнання й урахування отриманих висновків у подальшій тренувальній та змагальній діяльності.

- здійснювати діагностику та коригування спортивної підготовки. Зазначене завдання за своєю спрямованістю тісно пов'язане зі здійсненням контролю у спортивній діяльності. Однак, разом з визначенням основних досягнень, показників і помилок у спортивній підготовці, його вирішення передбачає виявлення основних причин та закономірностей зниження ефективності спортивної підготовки й окреслення шляхів оптимізації подальшої тренувальної та змагальної діяльності. Отже, реалізація даного завдання теоретичної підготовки у пауерліфтингу забезпечує ефективність спортивної підготовки спортсменів.

- створювати та вдосконалювати інформаційне середовище, що реалізується у вигляді пошуку, переробки, відбору, зберігання та презентації отриманої інформації спортсменам. Реалізація завдання передбачає ретрансляцію акумульованої інформації спортсменам за допомогою використання електронних ресурсів, науково-методичної літератури, спортивних журналів, плакатів тощо. Зазначимо, що з метою забезпечення ефективності сприйняття і впливу інформації необхідно при її відборі враховувати вікові особливості, етапи спортивної підготовки та специфіку змагальної діяльності спортсменів.

- забезпечити уникнення одноманітності в усіх складових спортивної підготовки і, зокрема, у теоретичній. Розглядаючи спортивну підготовку як цілісну систему взаємопов'язаних компонентів, досвідчені фахівці у галузі теорії та методики спорту здатні системно та обґрунтовано урізноманітнювати та доповнювати комплекс засобів і методів теоретичної підготовки, узгодивши їх зміст та структуру з особливостями умов спортивної підготовки на різних етапах багаторічної підготовки пауерліфтерів. Такий підхід дозволяє уникнути

монотонії у теоретичній підготовці і створити комфортні умови для формування нового, більш високого рівня спортивної майстерності.

- створення умов для самореалізації спортсменів, що є пріоритетним напрямом у теоретичній підготовці пауерліфтерів. Сучасні науковці розглядають модель успішного цивілізованого суспільства в цілому і особистості зокрема в контексті найвищого прояву здібностей людини, самоактуалізації, постійного самовдосконалення й прагнення до досягнення найвищого результату шляхом розкриття свого потенціалу у всіх сферах діяльності, у тому числі, і у спортивній [4]. В такому значенні, самореалізація одночасно виступає як потреба спортсмена, власне діяльність і як результати цієї діяльності. Слід зазначити, що розкриття та розвиток потенціалу спортсмена вимагає від нього вміння планувати змістовне наповнення своєї діяльності задля досягнення визначеної мети. Таким чином, якісним показником реалізації даного завдання теоретичної підготовки у пауерліфтингу є здатність спортсмена самостійно планувати свої дії, управляти своєю поведінкою, застосовувати творчий підхід у різних ситуаціях та нести відповідальність за власну діяльність.

- сформувати здатність спортсмена проектувати власне життя, поведінку і вчинки у контексті спортивної діяльності та взаємодії у спортивному середовищі, планувати розвиток індивідуальних характеристик особистості, визначати зміст і обсяг компонентів спортивної підготовки та розробляти методику окремих аспектів особистої спортивної діяльності. Відмітимо, що вирішення даного завдання теоретичної підготовки потребує чіткої змістовної узгодженості та координації з іншими компонентами спортивної підготовки.

Список літератури

1. Пітин М. Теоретична підготовка у спорті: стан та проблеми. *Молода спортивна наука України*. 2013. № 2 (53). С. 3-9.
2. Вознюк Т. В. Основи теорії та методики спортивного тренування: навч. посіб. Вінниця: ФОП Корзун ДЮ, 2016. 236 с.
3. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. М.: Известия, 2001. 334 с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учеб. тренера высш. квалиф. К.: Олимпийская литература, 2004. 584 с.
5. Чермит К. Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учеб. пособие. М.: Советский спорт, 2005. 272 с.
6. Пітин М. Авторська модель системи знань спортсменів. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2013. № 10 (37). С. 89-95.
7. Строкатов В. В. Значение теоретических знаний для спортсменов в зависимости от их специализации. *Актуальные вопросы спортивной медицины*. 1980. С. 60-63.

8. Пітин М. Загальна характеристика концепції теоретичної підготовки у спорті. *Молода спортивна наука України*. 2014. № 18, Т. 1. С. 213-218.

9. Кузьменко Г. А. Теоретическая подготовка юных спортсменов в системе реализации задач интеллектуального развития личности. *Культура физическая и здоровье*. 2011. № 4. С. 39-43.

10. Максименко І. Г. Теоретико-методичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів у спортивних іграх: автореф. дис. ... д-ра наук з ф. в. і спорту: 24.00.01. Київ, 2010. 46 с.

11. Томенко О. А. Взаємозв'язок між показниками соматичного здоров'я, рухової активності, теоретичної підготовленості, оволодіння руховими діями та мотиваційно-ціннісної сфери школярів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 3. С. 148-150.

Sakhnenko Anna Vasylivna

Сахненко А.В. Завдання теоретичного компоненту в системі спортивної підготовки пауерліфтерів. *The 12th International scientific and practical conference «Actual issues of the development of science and ensuring the quality of education»*. Florence, 2023. Pp. 265-269.