



Професор кафедри теорії спорту та фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського

ЛИНЕЦЬ Михайло Михайлович

Кандидат педагогічних наук, професор



ХІМЕНЕС
Христина Робертівна



АНДРЕС
Андрій Степанович



БАЗИЛЬЧУК
Олег Вікторович

Авторська концепція професора Михайла Михайловича Линця «Диференціація фізичної підготовки спортсменів»

Фізична підготовка посідає провідне місце в системі тренування спортсменів, адже різні сторони підготовленості (технічну, тактичну, психічну) вони реалізують одночасно з проявом сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координаційних якостей. Найбільшою мірою це стосується спортсменів високого класу, але й на ранніх етапах багаторічного спортивного удосконалення фізична підготовка займає чільне місце в структурі тренувального процесу (В.П., Філін, 1974; Л.В. Волков, 2001; В.Ю. Богуславська, 2012 та ін.). Проте теоретико-методичні положення щодо пріоритетного спрямування фізичної підготовки на різних етапах багаторічного удосконалення є дискусійними. Натомість В.В. Мартиненко (2003) ставить під сумнів доцільність акцентованого розвитку фізичних якостей, до яких спортсмен не має генетичної схильності, оскільки це може негативно позначитися на динаміці тренуваності впродовж багаторічної підготовки. З одного боку, існує думка (Л.П. Матвеев, 1999; В.М. Платонов, 2015 та ін.), що на початкових етапах підготовки спортсменів перевагу слід надавати акцентованому розвитку недостатньо розвинутих фізичних якостей спортсмена, а на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження високих досягнень – найбільш сильних його сторін. З іншого боку – в наших дослідженнях (М.М. Линець зі співавт. 2003–2017) експериментально доведено, що навіть у кваліфікованих спортсменок (О.В. Базильчук, 2004) і спортсменів (Я.І. Гнатчук, 2007; О.М. Квасниця, 2017), які спеціалізуються в ігрових видах спорту, більш ефективною є диференційована фізична підготовка, в якій поєднано комплексний розвиток фізичних якостей з акцентованим розвитком недостатньо розвинутих фізичних якостей спортсменки (спортсмена) порівняно з акцентованим розвитком провідних. У фізичній підготовці спортсменок (футбол; веслування на байдарках) і спортсменів (фехтування на шпагах; спортивне орієнтування) на етапі попередньої базової підготовки достовірно ефективнішою виявилася диференційована фізична підготовка з акцентованим розвитком провідних фізичних якостей. Водночас застосування кожного з варіантів диференційованої фізичної підготовки супроводжувалося достовірно більш вираженими темпами приросту фізичної підготовленості у порівнянні з лише комплексною фізичною підготовкою. Мета концепції полягає в теоретико-методичному обґрунтуванні структури і змісту фізичної підготовки спортсменів (-нок) в системі багаторічного спортивного удосконалення з урахуванням специфіки змагальної діяльності, статевих і кваліфікаційних відмінностей та структури їхньої фізичної підготовленості. Для досягнення мети необхідно розв'язати такі завдання: з'ясувати структуру та рівень фізичної підготовленості спортсменів (-ок) різної спортивної кваліфікації та спеціалізації; визначити структуру та зміст змагальної діяльності спортсменів (-ок) різної спортивної кваліфікації та спеціалізації; визначити взаємозв'язки між показниками фізичної підготовленості спортсменів (-ок) різної спортивної кваліфікації й спеціалізації та показниками їхньої змагальної діяльності; обґрунтувати методологію розробки програми диференційованої фізичної підготовки спортсменів (-ок) з урахуванням специфіки виду змагальної діяльності, статевих і кваліфікаційних відмінностей та структури їхньої фізичної підготовленості; з'ясувати порівняльну ефективність застосування програм комплексної та диференційованої фізичної підготовки різного спрямування у роботі зі спортсменами (-ками) різної спортивної кваліфікації та спеціалізації.

Визначено такі концептуальні положення: фізична підготовка є ключовим чинником створення передумов до високих спортивних досягнень в атлетичних видах спорту та їх стабільності; структура і зміст фізичної підготовленості спортсмена (-ки) повинні відповідати специфіці змагальної діяльності в обраному виді спорту (амплуа) з урахуванням статевих й індивідуальних особливостей та рівня спортивної кваліфікації; тренувальні впливи з розвитку фізичних якостей повинні відповідати положенням теорії термінової та довготривалої адаптації; диференціація тісно пов'язана з індивідуалізацією і визначається як умова реалізації індивідуального підходу, для якого необхідна не лише увага до кожного спортсмена (-ки), але й оптимальне поєднання групових та індивідуальних занять і розподіл спортсменів (-ок) на підгрупи з характерними для них спільними (однаковими) ознаками для якісного розв'язання педагогічних завдань; диференціація – універсальний метод побудови тренувального процесу, що дозволяє цілеспрямовано впливати на найбільш важливі компоненти підготовленості згідно з груповими відмінностями окремих спортсменів (-ок) і вимогами змагальної діяльності.

Реалізація концептуальних положень диференційованої фізичної підготовки передбачає: обґрунтування методологічних підходів до побудови програм диференційованої фізичної підготовки різного методичного спрямування для спортсменів різної статі, спортивної спеціалізації (амплуа) та кваліфікації; експериментальне з'ясування ефективності програм диференційованої фізичної підготовки у тренувальному процесі в різних групах видів спорту (спортивних дисциплінах).