

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ, МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ  
ТА ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL, MEDICAL, BIOLOGICAL  
AND PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF QUALIFIED SPORTSMEN PREPARATION

УДК 796.015

## ПРИНЦИПИ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЦИКЛІЧНИХ ВИДАХ СПОРТУ

Вікторія БОГУСЛАВСЬКА<sup>1</sup>, Мар'ян ПІТИН<sup>2</sup>, Юрій БРИСКІН<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця,

<sup>1,2,3</sup>Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів, Україна,

e-mail: vik.bogusl@gmail.com,

ORCID: <sup>1</sup>0000-0003-3609-5518, <sup>2</sup>0000-0002-3537-4745, <sup>3</sup>0000-0001-6375-9872

**Анотація.** У статті представлено керівні положення теоретичної підготовки в циклічних видах спорту та методичні рекомендації до них.

Мета дослідження полягала у визначенні керівних положень теоретичної підготовки в циклічних видах спорту та методичних рекомендацій до них.

У роботі використано такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, індукцію та дедукцію, абстрагування, порівняння, класифікацію та систематизацію.

Установлено, що принципи теоретичної підготовки в циклічних видах спорту побудовано на спільних для усіх видів спорту принципах [5, 7]. Водночас, ураховуючи особливості структури і змісту змагальної діяльності та методології підготовки спортсменів у циклічних видах спорту, є потреба додаткового визначення специфікованої групи принципів. Отже, у межах концепції теоретичної підготовки в циклічних видах спорту обґрунтовано такі принципи: принцип специфікації теоретичної підготовки у групах видів спорту; принцип єдності теоретичної підготовленості суб'єктів системи підготовки; принцип когнітивної відповідності навчання; принцип технологічності теоретичної підготовки; принцип уніфікації теоретичної підготовки в циклічних видах спорту.

**Ключові слова:** теоретична підготовка, циклічні види спорту, керівні положення, принципи.

## PRINCIPLES OF THEORETICAL TRAINING IN CYCLIC SPORTS

Viktorii BOHUSLAVSKA<sup>1</sup>, Maryan PITYN<sup>2</sup>, Yuriy BRISKIN<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Vinnitsa State Pedagogical University named after Mykhailo Kotsiubynsky, Vinnitsa,

<sup>1,2,3</sup>Lviv State University of Physical Culture, Lviv, Ukraine,

e-mail: vik.bogusl@gmail.com,

ORCID: <sup>1</sup>0000-0003-3609-5518, <sup>2</sup>0000-0002-3537-4745, <sup>3</sup>0000-0001-6375-9872

**Abstract.** The article presents the guidelines of theoretical training in cyclic sports and methodical recommendations to them.

The purpose of the study was to determine the guidelines for theoretical training in cyclic sports and methodical recommendations for them.

The following research methods were used in the work: theoretical analysis and generalization of literary sources, induction and deduction, abstraction, comparison, classification and systematization.

It is established that the leading positions of theoretical training in cyclic sports are based on common principles for all kinds of sports [5, 7]. At the same time, taking into account the features of the structure

and content of competitive activities and the methodology of training athletes in cyclic sports, there is a need for additional definition of a specific group of principles.

Thus, within the framework of the concept of theoretical training in cyclic sports, the following principles are substantiated:

*the principle of theoretical training specification in groups of sports* implies that part of knowledge must be specified depending on the requirements of a particular sport or subgroup of sports;

*the principle of the unity of the theoretical preparedness of the subjects in the system of training* – implies that the level of theoretical preparedness of athletes depends on the level of knowledge of the trainer-teacher in the chosen sport, his/her skillful application of methods and means of theoretical training during the training sessions;

*the principle of training cognitive fitness* – implies that the athlete must understand the meaning of the term before using it. That is, deepening the knowledge of the chosen sport by explaining the essence and studying the terms, including those of foreign origin;

*the principle of the technologic theoretical training* – is to develop and ensure compliance with the technology of theoretical training in groups of sports and involves the use of the whole set of methods and tools for theoretical training in order to form theoretical preparedness;

*the principle of unification of theoretical training in cyclic sports* – is to bring to a single standard of the structure and content of theoretical training in a group of cyclic sports and sports disciplines, as well as criteria for monitoring its level in all sports schools of the country.

Prospects for further research in this direction suggest that on the basis of established principles, the implementation of theoretical training in cyclic sports will be developed.

**Keywords:** theoretical training, cyclic sports, guidelines, principles.

**Постановка проблеми.** Принципи теоретичної підготовки – це керівні положення, які відображають загальні закономірності передавання та формування системи спеціальних знань спортсменів і визначають вимоги до змісту, організації та методів цього процесу [5, с. 178]. Необхідно зауважити, що принципи теоретичної підготовки в циклічних видах спорту здебільшого збігаються з принципами теоретичної підготовки в спорті, які детально описав М.П. Пітин (2015) [5, 6]. Водночас останні не передбачають специфікації теоретичної підготовки відповідно до груп видів спорту. Ми ґрунтуємося на положенні, що теоретична підготовка у циклічних видах спорту має відповідати особливостям структури і змісту змагальної діяльності та методології підготовки спортсменів [7]. У зв'язку з цим припускаємо, що в теоретичній підготовці в циклічних видах спорту наявні власні керівні положення, а це обумовлює актуальність роботи.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Теоретична підготовка є неодмінним компонентом у системі багаторічного вдосконалення спортсменів [8, 9, 10]. Теоретичні знання, отримані спортсменами на різних етапах підготовки, сприяють їхньому всебічному розвитку та вдосконаленню спортивних результатів [8].

Теоретична підготовка в спорті стала предметом уваги багатьох авторів, зокрема Ю.А. Бріскіна зі співавт. (2012) [3, 9], М.П. Пітина (2012–2015) [5, 6, 8], О.Р. Задорожної (2012) [3, 8, 9] та інших дослідників.

Водночас проблемі теоретичної підготовки в циклічних видах спорту присвячено лише кілька робіт [1, 2, 10].

**Зв'язок роботи з науковими темами та планами.** Роботу виконано в межах тем «Основи теоретичної підготовки в спорті» на 2013–2017 рр. (номер державної реєстрації 0113U 000659) та «Теоретико-методичні основи управління тренувальним процесом та змагальною діяльністю в олімпійському, професійному та адаптивному спорті» на 2016–2020 рр. (номер державної реєстрації 0116U 003167) плану науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури.

**Мета дослідження** – визначити керівні положення теоретичної підготовки в циклічних видах спорту та методичні рекомендації до них.

У роботі використано такі **методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, індукція та дедукція, абстрагування, порівняння, класифікація та систематизація.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У межах концепції теоретичної підготовки в циклічних видах спорту обґрунтовано такі принципи: принцип специфікації теоретичної підготовки у групах видів спорту; принцип єдності теоретичної підготовленості суб'єктів системи підготовки; принцип когнітивної відповідності навчання; принцип технологічності теоретичної підготовки; принцип уніфікації теоретичної підготовки в циклічних видах спорту.

Під час розроблення вказаних принципів ми ґрунтувалися на загальнодидактичних та специфічних засадах теорії і методики підготовки спортсменів [7], а також принципах теоретичної підготовки в спорті [5,6].

*Принцип специфікації теоретичної підготовки у групах видів спорту* передбачає, що частину знань необхідно специфікувати згідно з вимогами конкретного виду спорту (або підгрупи видів спорту). Цей принцип суттєво доповнює розуміння загальнометодологічних підходів теоретичної підготовки, які виклав М. П. Пітин [5].

Ми використовуємо класифікацію В. М. Платонова, яка орієнтована на специфіку рухів та структуру змагальної діяльності різних видів спорту та містить такі групи видів спорту: циклічні, швидкісно-силові, складно-координаційні єдиноборства, спортивні ігри, багатоборства і комбіновані види спорту.

Незважаючи на те, що для всіх груп видів спорту є загальні основи теоретичної підготовки в спорті, ми впевнені, що теоретична підготовка повинна бути зорієнтована на особливості структури і змісту змагальної та тренувальної діяльності кожної конкретної групи видів спорту.

Методичні положення принципу *специфікації теоретичної підготовки у групах видів спорту*:

- виявлення специфіки теоретичної підготовки у групі циклічних видів спорту;
- здійснення адаптування структури і змісту теоретичної підготовки залежно від вимог, які вимагає специфіка підготовки в циклічних видах спорту;
- забезпечення поступового переходу від широких загальних до поглиблених спеціальних знань;
- надання пріоритету в поглибленні знань, які відповідають специфіці підготовки в циклічних видах спорту;
- забезпечення можливості здійснення теоретичної підготовки у межах завдань інших сторін підготовки спортсменів, тобто орієнтації на інтегральні заняття, пошук нових підходів до структурування знань;
- урахувати ефект перенесення знань (позитивного та негативного) з різних видів спорту в межах групи циклічних видів спорту;
- розроблення засобів та критеріїв контролю за рівнем теоретичної підготовленості спортсменів у групі циклічних видів спорту.

*Принцип єдності теоретичної підготовленості суб'єктів системи підготовки* передбачає, що від рівня знань тренера-викладача з обраного виду спорту, його майстерного застосування методів та засобів теоретичної підготовки під

час навчально-тренувальних занять залежить рівень теоретичної підготовленості спортсменів. У зв'язку з цим, реалізувати цю концепцію неможливо без високого рівня підготовки майбутніх тренерів, що так само є необхідною вимогою сучасності та головним завданням професійної освіти.

Отже, є потреба інтегрувати знання щодо структури і змісту теоретичної підготовки у циклічних видах спорту на різних етапах багаторічного удосконалення до системи підготовки фахівців фізичної культури і спорту.

*Принцип єдності теоретичної підготовленості суб'єктів системи підготовки*, який ми сформулювали, ґрунтується на ідеї відомого дидактичного принципу готовності, що адаптував Ю. К. Гавердовський (1991, 2007) до потреб спорту. Ми уточнюємо цей принцип для теоретичної підготовки.

Водночас ми погоджуємося з твердженням про те, що не лише тренер має володіти високим рівнем знань з обраного виду спорту та вмінні передавати їх спортсменам, а й спортсмен повинен бути добре підготовленим з обраного виду спорту для успішного сприйняття та усвідомлення отриманої інформації [7, с. 286]. Рівень теоретичної підготовленості спортсменів є обумовлений віком спортсмена, його кваліфікацією, етапом багаторічного спортивного вдосконалення [5].

Обґрунтування цього принципу викликано потребою у навчанні майбутніх тренерів-викладачів умінню передавати теоретичні знання спортсменам. На це вказують дані проведеного опитування шляхом анкетування серед викладачів ВНЗ, які готують здобувачів вищої освіти рівня бакалавра, магістра зі спеціальності 017 – «фізична культура і спорт». Усі викладачі (100%), які взяли участь в опитуванні, вказують на існування такої потреби [2, 10].

Основні методичні положення, які потрібно враховувати при дотриманні цього принципу:

- впровадження у підготовку майбутніх тренерів із циклічних видів спорту механізмів передачі теоретичних знань спортсменам;
- забезпечення єдності змістовної і процесуальної сторін теоретичної підготовки;
- забезпечення наявності в структурі і змісті теоретичної підготовки у циклічних видах спорту пізнавальної та практичної (перетворювальної) діяльності;
- озброєння суб'єктів системи підготовки вмінням використовувати під час навчання та виконання професійних завдань засобів, методів та диференційованих програм тео-

ретичної підготовки спортсменів з циклічних видів спорту;

- забезпечення контролю за рівнем оволодіння суб'єктами системи підготовки: засобами, методами та диференційованими програмами теоретичної підготовки з певного виду спорту або групи видів спорту;
- розроблення вимоги щодо вмінь майбутніх тренерів передавати теоретичні знання спортсменам, які увійдуть до спеціальних (предметних, фахових) компетентностей здобувачів вищої освіти рівня бакалавра, магістра зі спеціальності 017 – «фізична культура і спорт».

*Принцип когнітивної відповідності навчання.*

Основою цього принципу є те, що спортсмен повинен усвідомити сенс терміна перед тим як його використовувати. Тобто цей принцип передбачає поглиблення знань з обраного виду спорту через роз'яснення суті та вивчення термінів, зокрема тих, які мають іншомовне походження.

Засвоєння нових термінів і використання їх на практиці неможливе без їх осмислення і розуміння, адже дієвість знань обумовлює свідоме оперування ними. Тобто людина може використовувати певний термін, коли усвідомила його сенс [4].

Спеціально дібрані засоби, які містять словник із термінами спортивної тематики, комунікативні ігри, завдання з цими термінами, допоможуть майбутнім тренерам та спортсменам усвідомити значення таких слів та доречно їх застосовувати.

Головні методичні положення цього принципу:

- введення до змісту теоретичної підготовки спортсменів із циклічних видів спорту навчального матеріалу, який містить тлумачення термінів, зокрема іншомовного походження, що відповідає їхнім віковим можливостям та рівню підготовленості;
- створення полісенсорних засобів (словник, комунікативні ігри, завдання з новими термінами), які сприятимуть осмисленню та розумінню нових термінів;
- оптимізація засобів контролю за рівнем оволодіння термінами з теоретичної підготовки в циклічних видах спорту.

*Принцип технологічності теоретичної підготовки* полягає у розробленні та забезпеченні дотримання технології теоретичної підготовки в групах видів спорту. Він передбачає використання сукупності методів та інструментів теоретичної підготовки з метою формування теоретичної підготовленості.

Мета принципу технологічності теоретичної підготовки в групі циклічних видів спорту поля-

гає у підвищенні ефективності навчально-тренувального процесу та забезпеченні досягнення високого рівня теоретичної підготовленості спортсменів.

Головні методичні положення цього принципу:

- забезпечення наявності та взаємозв'язку всіх компонентів технології теоретичної підготовки для групи циклічних видів спорту;
- забезпечення управління технологічними процесами теоретичної підготовки в циклічних видах спорту;
- здійснення контролю за впровадженням та реалізацією технології теоретичної підготовки в циклічних видах спорту;
- забезпечення якнайвищого рівня ефективності технології, що можливий при найнижчих матеріальних витратах під час використання в масовій практиці;
- введення можливості технології теоретичної підготовки в циклічних видах спорту створювати умови для самоактуалізації, саморозвитку та творчої діяльності спортсмена та тренера-викладача;
- здійснення контролю за успішністю діяльності тренера та спортсменів при реалізації технології.

*Принцип уніфікації теоретичної підготовки в циклічних видах спорту* полягає у тому, щоб звести до єдиного стандарту структуру та зміст теоретичної підготовки в групі циклічних видів спорту та спортивних дисциплінах, а також критерії контролю за її рівнем в усіх спортивних школах країни.

Головні методичні положення цього принципу:

- 1) забезпечення єдиної структури та змісту теоретичної підготовки в групі циклічних видів спорту та спортивних дисциплінах в усіх спортивних школах країни;
- 2) забезпечення оптимальних варіантів форм і методів проведення навчально-тренувальних занять з теоретичної підготовки в групі циклічних видів спорту;
- 3) встановлення єдиних вимог, критеріїв контролю та оцінювання за рівнем теоретичної підготовленості у групі циклічних видів спорту в усіх спортивних школах країни;
- 4) надання можливості виявлення та порівняння рівня теоретичної підготовленості спортсменів з конкретного розділу або теми програми в різних спортивних школах країни.

**Висновки.** Принципи теоретичної підготовки в циклічних видах спорту є теоретичними узагальненнями, керівними положеннями, які відображають загальні закономірності процесу передавання та формування знань і водночас є



в основі розроблення методичних рекомендацій, що визначають вибір засобів та методів у процесі теоретичної підготовки спортсменів в циклічних видах спорту.

Установлено, що керівні положення теоретичної підготовки в циклічних видах спорту побудовано на принципах, спільних для усіх видів спорту [5, 7]. Водночас, урахуовуючи особливості структури і змісту змагальної діяльності та методології підготовки спортсменів у циклічних видах спорту, наявна потреба додаткового визначення специфікованої групи принципів. Отже, у межах концепції теоретичної підготовки в циклічних

видах спорту обґрунтовано такі принципи: принцип специфікації теоретичної підготовки у групах видів спорту; принцип єдності теоретичної підготовленості суб'єктів системи підготовки; принцип когнітивної відповідності навчання; принцип технологічності теоретичної підготовки; принцип уніфікації теоретичної підготовки в циклічних видах спорту.

**Перспективи подальших пошуків у цьому напрямі** передбачають, що на підставі встановлених принципів буде розроблено реалізаційні положення теоретичної підготовки в циклічних видах спорту.

### Список використаних джерел

1. Богуславська В. Ю. Пріоритетність засобів теоретичної підготовки у навчальному процесі майбутніх тренерів-викладачів з циклічних видів спорту (на матеріалі опитування викладачів вишів) / В. Богуславська, М. Пітин // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2017. – №4(30). – С. 32–39.
2. Богуславська В. Ю. Ставлення викладачів ВНЗ фізичної культури і спорту до теоретичної підготовки в циклічних видах спорту / В.Ю. Богуславська // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – Київ, 2018. – Вип. 3(97)18. – С. 8–11.
3. Бріскін Ю. Освіченість фехтувальників з теорії обраного виду спорту та олімпізму на різних етапах багаторічної підготовки / Бріскін Юрій, Пітин Мар'ян, Задорожна Ольга // Теорія та методика фізичного виховання. – 2012. – № 5(91). – С. 3–7.
4. Мойсеюк Н. Є. Педагогіка : навч. посіб. / Н. Є. Мойсеюк. Київ, 2007. – 656 с.
5. Пітин М. П. Теоретична підготовка в спорті : монографія / М. П. Пітин. – Львів : ЛДУФК, 2015. – 372 с.
6. Пітин М. Загальна характеристика концепції теоретичної підготовки у спорті / Мар'ян Пітин // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Є. Приступи. – Львів : ЛДУФК, 2014. – Вип. 18, т. 1. – С. 213–218.
7. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Київ : Олимп. Лит, 2015. – Кн. 1. – 680 с.
8. Pityn M. Features of theoretical training in combative sports / Pityn Maryan, Briskin Yuriy, Zadorozhna Olha // Journal of Physical Education and Sport. – 2013. – Vol. 13(2). – P. 195–198.
9. Technical devices of improvement the technical, tactical and theoretical training of fencers / Briskin Yu., Pityn M., Zadorozhna O., Smyrnovsky S., Semeryak Z. // Journal of Physical Education and Sport. – 2014. – Vol. 3. – P. 337–341.
10. Bohuslavska V. Priority of theoretical preparation for cyclic sports (on the material of examination of sportsmans and trainers) / Viktoria Bohuslavska // Studies in Sport Humanities. – 2017. Vol. 21. – P. 29–36. DOI: 10.5604/01.3001.0011.7038.

### References

1. Богуславська В.Ю., Пітин М.П. Пріоритетність засобів теоретичної підготовки у навчальному процесі майбутніх тренерів-викладачів з циклічних видів спорту (на матеріалі опитування викладачів вишів). Фізична активність, здоров'я і спорт. 2017; 4(30):32–39.
2. Богуславська В.Ю. Ставлення викладачів ВНЗ фізичної культури і спорту до теоретичної підготовки в циклічних видах спорту. В: Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ; 2018; 3(97), с. 8–11.
3. Бріскін Ю.А., Пітин М.П., Задорожна О.Р. Освіченість фехтувальників з теорії обраного виду спорту та олімпізму на різних етапах багаторічної підготовки. Теорія та методика фізичного виховання. 2012; 5(91):3–7.
4. Мойсеюк Н.Є. Педагогіка: навч. посіб. Київ; 2007. 656 с.
5. Пітин М.П. Теоретична підготовка в спорті: монографія. Львів: ЛДУФК; 2015. 372 с.
6. Пітин М.П. Загальна характеристика концепції теоретичної підготовки у спорті. В: Приступа Є, редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. Львів: ЛДУФК; 2014; 18(1), с. 213–218.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для тренеров. Киев: Олимпийская литература; 2015. Книга 1. 680 с.
8. Pityn M, Briskin Y, Zadorozhna O. Features of theoretical training in combative sports. Journal of Physical Education and Sport. 2013; 13(2):195–198.

9. 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;3:337–341.

10. Bohuslavska V. Priority of theoretical preparation for cyclic sports (on the material of examination of sportsmans and trainers). Studies in Sport Humanities. 2017;21:29–36 DOI: 10.5604/01.3001.0011.7038.

*Стаття надійшла до редколегії 18.01.2018*

*Прийнята до друку 3.04.2018*

*Підписана до друку 3.04.2018*