

# I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

## СУЧАСНА СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ ТА ПРОБЛЕМИ ЇЇ ВДОСКОНАЛЕННЯ

### ПРІОРИТЕТНІСТЬ ЗАСОБІВ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЦИКЛІЧНИХ ВИДАХ СПОРТУ (НА МАТЕРІАЛІ ОПИТУВАННЯ ТРЕНЕРІВ-ВИКЛАДАЧІВ)

*Богуславська Вікторія*

Львівський державний університет фізичної культури

#### **Анотації:**

В статті представлено результати опитування тренерів-викладачів на предмет пріоритетності застосування різних засобів теоретичної підготовки у процесі багаторічного спортивного удосконалення в циклічних видах спорту.

Встановлено, що на всіх етапах підготовки, більшість тренерів-викладачів найефективнішими засобами теоретичної підготовки відзначають використання пошукових сервісів мережі Інтернет та новітніх технічних засобів навчання, а найменш затребуваним засобом вважають колекціонування.

#### **Ключові слова:**

теоретична підготовка, засоби теоретичної підготовки, циклічні види спорту.

The article presents the results of a survey of coaches on the priority of using various means of theoretical training in the process of long-term sports improvement in cyclical sports.

It is established that at all stages of preparation, the majority of coaches use effective means of theoretical preparation to use the search services of the Internet and the newest technical means of training, and the least popular means is the collection.

theoretical training, means of theoretical training, cyclic sports.

В статті представлені результати опроса тренерів-преподавателей на предмет приоритетности применения различных средств теоретической подготовки в процессе многолетнего спортивного совершенствования в циклических видах спорта.

Установлено, что на всех этапах подготовки, большинство тренерів-преподавателей эффективными средствами теоретической подготовки отмечают использование поисковых сервисов сети Интернет и новейших технических средств обучения, а наименее востребованным средством считают коллекционирование.

теоретическая подготовка, средства теоретической подготовки, циклические виды спорта.

**Постановка проблеми.** Актуальність даної роботи обумовлює виявлена нами науково-прикладна проблема теоретичної підготовки у циклічних видах спорту, яка визначається протиріччями між: доведеною потребою у теоретичній підготовці та відсутністю програмно-нормативної бази і належного науково-методичного обґрунтування структури й змісту теоретичної підготовки в циклічних видах спорту.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Результативність змагальної діяльності залежить не лише від рівня фізичної, технічної, тактичної, психологічної підготовленості спортсменів [5, 8–10], а й від певного рівня знань з виду спорту, який досягається в процесі теоретичної підготовки [4, 6, 7]. Теоретична підготовка є своєрідною базою для всіх інших сторін підготовки, що має на меті озброєння спортсмена спеціальними знаннями для успішної тренувальної та змагальної діяльності [4, 6]. Останніми роками проведено чимало досліджень з проблеми теоретичної підготовки в спорті [1–4, 7]. Разом з тим, проблемі теоретичної підготовки спортсменів, саме у циклічних видах спорту, не приділено належної уваги.

**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-методичні основи управління тренувальним процесом та змагальною діяльністю в олімпійському, професійному та адаптивному спорті» на 2016–2020 рр. (номер державної реєстрації: 0116U003167) плану науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури.

**Мета дослідження** полягала у визначенні пріоритетності засобів теоретичної підготовки на різних етапах багаторічного спортивного удосконалення в циклічних видах спорту.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, вивчення документальних матеріалів, аналіз анкетних даних, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Для з'ясування думок фахівців зі спорту нами шляхом анкетування було опитано 82 тренера-викладача з циклічних видів спорту. Серед яких 21 тренер-викладач з веслування на байдарках і каное та веслування академічного, 14 – з лижних перегонів, 17 – зі спортивного плавання та 30 – з легкої атлетики (бігові види програми). В числі опитаних 41 тренер з вищою категорією (21-му з яких присвоєно звання Заслужений тренер України) 19 – з першою та 22 – з другою категорією. Середній вік опитаних склав  $49,46 \pm 1,46$ , стаж тренерської роботи  $22,16 \pm 0,98$ .

В результаті проведеного опитування, визначено думку тренерів-викладачів щодо ефективності застосування різноманітних засобів теоретичної підготовки. Використання збірників наукових статей, навчальних посібників та монографій, з метою отримання теоретичних знань з обраного виду спорту, більшість опитаних фахівців зі спорту вважають не ефективним на етапах початкової підготовки (ПП) (70,73 %) та попередньої базової підготовки (ПБП) (42,68 %) та малоефективним на етапі спеціалізованої базової підготовки (СБП) (48,78 %), що можна пояснити низьким рівнем засвоєння інформації з вище зазначених джерел спортсменами, вік яких відповідає етапам ПП – СПБ. На подальших етапах підготовки потреба у застосуванні даних засобів збільшується. На це вказує зростання відсоткових часток спільних думок респондентів, які вважають їх «ефективними» та «дуже ефективними». Так, на етапі підготовки до вищих досягнень (ПдВД) вони досягають, відповідно, 42,68 % та 23,17 %, на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей (МРІМ) – по 39,02 % кожна, на етапах збереження вищої спортивної майстерності та поступового зниження досягнень (ЗіЗ) – 41,46 % та 39,02 %.

Застосування довідників та енциклопедій, у теоретичній підготовці спортсменів, більшість тренерів-викладачів вважають «малоефективним засобом» на усіх етапах підготовки спортсменів, окрім першого (ПП), на якому 59,76 % опитаних наполягають на «не ефективності» їх застосування. Починаючи з етапу ПБП «мало ефективними» вище наведені засоби вважають – 43,90 %; на етапі СБП – 46,34 %, на етапах ПдВД і МРІМ – по 41,46 %, на етапах ЗіЗ – 42,68 %. Слід відзначити, що значні відсоткові частки спільних думок фахівців вказують на «ефективність» застосування довідників та енциклопедій на етапах СПБ (29,27 %), ПдВД (40,24 %), МРІМ (29,27 %), хоча на останніх етапах підготовки (ЗіЗ) потреба у таких засобах знову знижується (20,73 %).

Значення використання електронних та аудіокниг у теоретичній підготовці спортсменів у циклічних видах спорту зростає від етапу до етапу. Так, якщо на етапі ПП більшість опитаних (40,24 %) відмічають їх застосування як «не ефективне», а на етапі ПБП (52,44) – як «малоефективне», то на етапах СПБ та ПдВД більшість фахівців зі спорту (51,22 % та 54,88 % відповідно) визначають їх як «ефективні» засоби підготовки. Потреба у застосуванні електронних та аудіокниг, під час підготовки у другій стадії процесу багаторічного удосконалення, зростає і на етапах МРІМ та ЗіЗ «ефективними» засобами їх вважають відповідно 45,12 % та 25,61 % опитаних, а «дуже ефективними» – 50,00 % та 62,20 %.

Такий вибір фахівців можна пояснити віковими особливостями сприйняття та усвідомлення інформації отриманої, шляхом використання усіх вище зазначених засобів.

На думку більшості тренерів-викладачів отримання теоретичної інформації з періодичної науково-популярної літератури, а саме з журналів та газет, є «не ефективним» на першому етапі підготовки (43,90 %) та «малоефективним» на усіх інших етапах підготовки. Тобто, відсоткова частка опитаних, які дотримуються такої думки на етапі ПБП становить 46,34 %, на етапі СБП – 50,00 %, на етапі ПдВД – 54,88 %, на етапі МРІМ – 59,76 %, на етапі ЗіЗ – 57,32 %.

Педагогічне тестування, як засіб теоретичної підготовки, більшість респондентів вважають «ефективним» починаючи з етапу ПБП. У відсотковому співвідношенні кількість фахівців, які підтримують таку думку, на різних етапах підготовки становить: 45,12 % (ПБП), 47,56 % (СБП), 41,46 % (ПдВД), 48,78 % (МРІМ), 39,02 % (ЗіЗ).

Використання плакатів, малюнків та брошур, як засобів теоретичної підготовки визнано «ефективним» лише на першому етапі підготовки (50,00 %), на подальших етапах підготовки їх значущість знижується і на етапах ПБП, СБП, та ПдВД більшість фахівців (45,12 %, 53,66 % та 39,02 % відповідно), відзначають їх «малоефективними», а під час підготовки у другій стадії процесу багаторічного удосконалення вони визнані «не ефективними», на що на етапі МРІМ – вказують 46,34 %, а на етапі ЗіЗ 54,88 % опитаних.

Перегляд документальних та художніх фільмів на спортивну тематику на думку більшості опитаних тренерів-викладачів є «ефективним» та «дуже ефективним» засобом під час підготовки у першій стадії процесу багаторічного удосконалення. На це вказують значні відсоткові частки спільних думок респондентів, які на етапі ПП становлять відповідно 47,56 % та 23,17 %, на етапі ПБП – 40,24 % та 31,71 %, на етапі СБП – 42,68 % та 31,71 %, на етапі ПдВД – 48,78 % та 18,29 %. На противагу цьому, під час підготовки у другій стадії процесу багаторічного удосконалення значущість вище зазначеного засобу знижується і на етапах МРІМ та ЗіЗ більшість опитаних, що відповідно становить 41,46 % та 39,02 % вважає його «малоефективним».

Разом з тим, перегляд мультиплікаційних фільмів на спортивну тематику, як засіб передачі знань з обраного виду спорту, більшість тренерів-викладачів визнали «ефективним» (47,56 %) та «дуже ефективним» (25,61 %) лише на початковому етапі підготовки (ПП). На подальших етапах підготовки потреба у застосуванні анімації у теоретичній підготовці спортсменів знижується і починаючи з етапу СБП і до етапів ЗіЗ чисельність опитуваних що вважають даний засіб «не ефективним» зростає від 40,24 % до 65,85 %). Така низька затребуваність анімації, як засобу передачі теоретичних знань спортсменам, на більшості етапів підготовки є спільною, як для фахівців зі спорту, так і для спортсменів високого класу, які взяли участь в опитуванні.

Думки фахівців стосовно наступного засобу теоретичної підготовки, яким є перегляд телевізійних програм спортивного спрямування та новин спорту, розділились на дві значні відсоткові частки. Так, на етапі ПП 45,12 % опитаних вважають вище зазначений засіб «малоефективним», а 30,49 % – «ефективним». На етапах ПБП, СБП та ПдВД більшість респондентів (51,22 %, 56,10 % та 50,00 % відповідно) визначають телебачення, як «ефективний» засіб, а дещо менші відсоткові частки опитаних (28,05 %, 21,95 % та 29,27 %) відзначають його як «малоефективний» засіб. На етапах МРІМ та ЗіЗ відсоткова частка спільних думок фахівців, які вважають такий засіб передачі знань «малоефективним» становить 41,46 %, а «ефективним» 36,59 % та 26,83 % відповідно.

Проведення практичних заходів, серед яких конкурси та проекти на спортивну тематику, зустрічі з видатними спортсменами і тренерами на перших трьох етапах підготовки більшість тренерів-викладачів, що на етапі ПП склали 39,02 %, ПБП – 53,66 %, СБП – 50,00 %, оцінюють, як «ефективний» засіб теоретичної підготовки спортсменів. Разом з тим, починаючи з наступного етапу підготовки значущість такого засобу знижується і більшістю опитаних, які на етапі ПдВД складають 48,78 %, на етапі МРІМ – 43,90 % та на етапі ЗіЗ – 39,02 %, відзначається як «малоефективний» засіб.

Застосування ігор (пазлів, квестів, вікторин), з метою передачі теоретичних знань спортсменам, на етапах ПП і ПБП значні групи опитаних оцінюють, як «дуже ефективний» (відповідно 43,90 % та 26,83 %) та «ефективний» засіб (відповідно 32,93 % та 48,78 %). Водночас, на думку більшості фахівців, ефективність передачі інформації ігровими засобами на етапах СБП (46,34 %) та ПдВД (48,78 %) знижується до оцінки «малоефективні», а на етапах МРІМ (45,12 %) та ЗіЗ (54,88 %) – до оцінки «не ефективні».

На думку фахівців зі спорту, проведення відкритих лекцій зі спортсменами на етапах ПП та ПБП є недоцільним. На це вказують значні відсоткові частки спільних думок спортсменів, які наполягають на «не ефективності» (45,12 % і 37,80 %) та «малоефективності» (36,59 % та 42,68 %) такого засобу. На наступних етапах підготовки значущість вище наведеного засобу зростає. Так, на етапі СБП сформувались дві значні групи спортсменів, які вважають його «ма-

лоєфективним» (42,68 %) та «ефективним» (37,80 %). Водночас на етапах ПдВД, МРІМ та ЗіЗ більшість респондентів, які, відповідно, становлять 43,90 %, 50,00 % та 41,46 %, оцінюють його, як «ефективний» засіб підготовки.

Можливість застосування колекціонування, як засобу теоретичної підготовки, фахівці зі спорту оцінили скептично. Так, на етапі ПП частка опитаних, які наголошують на «не ефективності» такого засобу становить 46,34 %, а – на «малоефективності» 37,80 %; на етапі ПБП ці частки досягають, відповідно, 43,90 % та 45,12 %; на етапі СБП – 51,22 % та 40,24 %; на етапі ПдВД – 71,95 % та 21,95 %; МРІМ – 76,83 та 17,02 %; ЗіЗ – 80,49 % та 12,20 %.

На думку більшості тренерів-викладачів (52,44 %), застосування комп'ютерного тестування, як засобу теоретичної підготовленості спортсменів, на етапі ПП є «малоефективним». Водночас, на наступних етапах підготовки значущість даного засобу зростає і на етапах ПБП, СБП та ПдВД відсоткова частка опитаних, які відзначають його «ефективним» досягає 41,46 %, а на етапах МРІМ та ЗіЗ – 36,59 % та 37,80 % відповідно.

Використання комп'ютерних ігор, з метою підвищення рівня теоретичної підготовленості спортсменів, на етапі ПП значна кількість тренерів-викладачів оцінили, як «дуже ефективний» (39,02 %) та «ефективний» (29,27 %) засіб. На подальших етапах підготовки потреба у застосуванні даного засобу поступово знижується. Так, на етапах ПБП та СБП більшість респондентів, яка становила 50,00 % та 46,34 % відповідно, відзначила його, як «ефективний» засіб підготовки. На етапах ПдВД, МРІМ та ЗіЗ значущість даного засобу знижується до оцінки «малоефективний» (відповідно 43,90 %, 34,15 % та 31,71 %) та «не ефективний» (відповідно 25,61 %, 47,56 % та 56,10 %) засіб теоретичної підготовки спортсменів.

Комп'ютерні навчально-освітні програми, більшість фахівців зі спорту оцінили як «ефективний» засіб теоретичної підготовки на всіх етапах багаторічного спортивного удосконалення спортсменів окрім першого. Отже, на етапі ПБП найбільша відсоткова частка спільних думок спортсменів становить 37,80 %, на етапі СБП – 46,34 %, на етапі ПдВД – 48,78 %, на етапі МРІМ – 47,56 % та на етапах ЗіЗ – 43,90 %.

Пошукові сервіси мережі Інтернет (google.com.ua, bing.com, yahoo.com, shukalka.com.ua, meta.ua, guogle.com.ua та ін.) дозволяють спортсменам та їх тренерам самостійно знайти необхідну інформацію з обраного виду спорту. Тому, потреба у їх використанні, на думку тренерів-викладачів, зростає з кожним наступним етапом підготовки. Так, на етапі ПП більшість опитаних (42,68 %) вважають такий засіб «малоефективним». Разом з тим, на етапах ПБП та СБП його значущість підвищується до оцінки «ефективний», на це вказують 46,34 % та 48,78 % опитаних відповідно. Починаючи з етапу ПдВД та до етапів ЗіЗ більшість респондентів (відповідно 65,85 %, 64,63 % та 64,63 %) відзначають пошукові сервіси мережі Інтернет, як «дуже ефективний» засіб теоретичної підготовки спортсменів.

Використання технічних засобів навчання (мультимедіа), з метою передачі теоретичних знань спортсменам, більшістю тренерів-викладачів визначено як «ефективний» та «дуже ефективний» засіб на усіх етапах підготовки. Так, на етапі ПП такі відсоткові частки спільних думок респондентів досягають відповідно: 42,68 % та 31,71 %; на етапі ПБП – 54,88 % та 25,61 %; на етапі СБП – 46,34 % та 36,59 %; ПдВД – 35,73 % та 47,56 %; МРІМ – 32,93 % та 51,22 %; ЗіЗ – 26,83 % та 50,00 %.

**Висновки.** Встановлено, що на думку тренерів-викладачів потреба у застосуванні таких засобів теоретичної підготовки, як збірники наукових статей, навчальні посібники, монографії, електронні та аудіо книги, педагогічне тестування та тестування за допомогою комп'ютерних програм, прослуховування лекцій, пошукові сервіси мережі Інтернет зростає з кожним наступним етапом підготовки спортсменів. На противагу цьому, значущість використання плакатів, малюнків, брошур, анімації, документальних та художніх фільмів, ігор (у тому числі і комп'ютерних) та практичних заходів знижується з підвищенням спортивної майстерності спортсменів. Разом з тим, на всіх етапах підготовки, більшість тренерів найефективнішими засобами

теоретичної підготовки відзначають використання пошукових сервісів мережі Інтернет та новітніх технічних засобів навчання, а найменш затребуваним засобом – колекціонування.

**Перспективи подальших досліджень** передбачають розробку і впровадження у навчально-тренувальний процес ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ з циклічних видів спорту засобів теоретичної підготовки, які сприятимуть підвищенню її рівня.

### Список використаних літературних джерел

1. Богуславська В. Ю. Зміст теоретичної підготовки спортсменів у плаванні / В. Ю. Богуславська // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. Вип. 2 / за ред. В. М. Костюкевича. – Житомир : ФОП Євенок О. О., 2016. – С. 119–123.
2. 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 / за ред. В. М. Костюкевича. – Вінниця : ТОВ «Планер», 2016. – С. 257–261.
3. Бріскін Ю. Зміст опитування фахівців з проблеми теоретичної підготовки в циклічних видах спорту / Ю. Бріскін, М. Пітин, В. Богуславська // Фізична культура і спорт: досвід та перспективи : матеріал. Міжнар. наук.-практ. конф. / за заг. ред. Я. Б. Зорія. – Чернівці : ЧНУ ім. Ю. Федьковича, 2017. – С. 12–14.
4. Пітин М. П. Теоретична підготовка в спорті : монографія / М. П. Пітин. – Львів : ЛДУФК, 2015. – 372 с.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. для тренеров : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К. : Олімп. літ., 2015. – Кн. 1. – 2015. – 680 с.
6. 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.
7. Technical devices of improvement the technical, tactical and theoretical training of fencers / Briskin Yu., Pityn M., Zadorozhna O., Smyrnovskyy S., Semeryak Z. // Journal of Physical Education and Sport. – 2014. – Vol. 3. – P. 337–341.
8. Bohuslavska V., Furman Yu., Pityn M., Galan Ya., Nakonechnyi I. Improvement of the physical preparedness of canoe oarsmen by applying different modes of training loads // Journal of Physical Education and Sport (JPES), 2017, 17 (2), pp. 797–803. DOI:10.7752/jpes.2017.02121
9. Gorshova I., Bohuslavska V., Furman Yu., Galan Ya., Nakonechnyi I., Pityn M. Improvement of adolescents adaptation to the adverse meteorological situation by means of physical education // Journal of Physical Education and Sport (JPES), 2017, 17 (2), pp. 892–898. DOI:10.7752/jpes.2017.02136
10. Hruzevych I., Bohuslavska V., Kropta R., Galan Ya., Nakonechnyi I., Pityn M. The effectiveness of the endogenous-hypoxic breathing in the physical training of skilled swimmers // Journal of Physical Education and Sport (JPES), 2017, 17 (3), pp. 1009–1016. DOI:10.7752/jpes.2017.s3155