

### Список використаних джерел:

1. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти URL: <http://surl.li/avsmn> (дата звернення 13.04.2022). – Назва з екрану.
2. Словник термінів та понять зі спортивних дисциплін : навч.-метод. посіб. / О. О. Момот, Є. Ю. Шостак, Ю. В. Зайцева, С. М. Новік, І. В. Тараненко, Г. В. Кириленко, О. І. Кириленко. Ч. 2. Полтава : Сімон, 2021. 197 с.
3. Столітенко Є. В. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом. Київ : ТОВ «ВБ Аванпост-Прим», 2011. 300 с.
4. Футзал: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / В. І. Братусь, В. І. Воронова, В. В. Ніколаєнко, М. П. Повисший, О. В. Червоний та ін. Республіканський наук.-метод. кабінет Мін-ва молоді та спорту України. Київ, 2015. 111 с.
5. Шостак Є. Футзал в ілюстраціях : навч.-наоч. посіб. Ч. 1. 2-ге вид. доп. Полтава. Сімон, 2020. 52 с.
6. Шостак Є., Момот О. Варіативний модуль «Футзал» навчальної програми з фізичної культури для учнів 10-11 класів закладів загальної середньої освіти. Матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. «Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і здоров'я людини» (23–24 квітня 2020 р.). Полтава: Сімон, 2020. С.169–172.
7. Шаповал Є. Ю., Новік С. М., Момот О. О. Варіативний модуль «Міні-футбол» : навч.-метд. посіб. Полтава : Видавець Шевченко Р. В., 2018. 71 с.

## СУТНІСТЬ ТА ЗМІСТ ПРОЦЕСУ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В СПОРТІ

**Юрченко В. С.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

**Науковий керівник: к.п.н., доц. Даниско О. В.**

Успішність виступу спортсменів-лучників на змаганнях високого рангу, включаючи чемпіонати Європи, світу і Олімпійські ігри, є фактором спортивного престижу країни. Це актуалізує потребу невідкладного вирішення проблеми раціональної організації тренувального процесу з метою підвищення ефективності змагальної діяльності спортсменів. У сучасних умовах прогрес спортивної діяльності, в першу чергу, визначається вдосконаленням структур зовнішнього впливу на систему спортивної підготовки – планування, програмування і моделювання, які вимагають стратегічного переосмислення підходів до побудови та управління спортивною діяльністю, оптимізації тренувального процесу, і зокрема, теоретичної підготовки.

Однак, незважаючи на окремі спроби наукового пошуку в напрямі теоретичної підготовки спортсменів (М. Арпіно; Ю. Бріскін; М. Пітин; та ін.), у масиві науково-методичної інформації галузі фізичної культури та спорту відсутні фундаментальні дослідження щодо концептуальних основ теоретичної підготовки у спорті в цілому з визначенням притаманної їй цілісно орієнтованої системи методів і засобів передачі та формування специфічних знань між учасниками спортивно-педагогічного процесу. Актуальність обраного напрямку дослідження підкреслюється низкою основоположних нормативно-правових документів у галузі фізичної культури та спорту, серед них Закон України про «Фізичну культуру та спорт», Указ Президента України «Про Національну доктрину розвитку фізичної культури та спорту», навчальні програми для ДЮСШ з видів спорту та ін.

Мета дослідження полягає в обґрунтуванні сутності та змісту теоретичної підготовки спортсменів.

Сучасна система тренувань ставить надто жорсткі вимоги до функціональної підготовленості, нівелюючи водночас цінність гуманістичної (світоглядної) спрямованості спортивної діяльності. Узагальнюючи численні наукові дослідження, можна констатувати, що в практиці тренувального процесу оцінюють переважно фізичну підготовленість, вміння та навички рухової діяльності, і дуже рідко теоретичні знання [1]. Головним завданням у спорті в таких умовах є відновлення основоположних світоглядних ідей в підготовці спортсменів, що передбачає, передусім, усвідомлення спортсменами і тренерами соціально-культурного сенсу спорту, а також конкретизацію їх уявлень про історичну місію даної діяльності, і на цій основі – істотну перебудову системи мотивації, відповідно до якої діють спортсмен і тренер. Зважаючи на це, сучасний спортсмен повинен надавати своїм діям теоретичного обґрунтування, вміти творчо аналізувати і узагальнювати інформацію з урахуванням своїх індивідуальних особливостей [5; 8].

Відповідно до дидактичних принципів навчально-тренувального процесу, у спорті першочергово відбувається формування знань, що реалізується під час теоретичної підготовки. Відповідно, цілеспрямований процес передачі знань у спортивному тренуванні реалізується засобами теоретичної підготовки [3].

Важливість теоретичної підготовки підтверджується роботами багатьох авторів [4; 6; 7]. Вона передбачає озброєння спортсмена спеціальними знаннями для успішної тренувальної та змагальної діяльності.

Теоретична підготовка – це процес освоєння, набуття спортсменами спеціальних знань, необхідних у спортивній діяльності, з спрямованістю на розширення пізнавального інтересу спортсмена і

необхідного запасу знань в галузі загальних і спеціальних основ спортивного тренування, на осмислення суті спортивного тренування, безпосередньо пов'язаних з ним явищ, процесів і на розвиток інтелектуальних здібностей, без яких не можливе досягнення високих спортивних результатів [4].

Теоретична підготовка включає знання з історії, теорії та методики спорту взагалі і конкретного виду спорту зокрема, фізіології та психології, гігієни, біомеханіки фізичних вправ, лікарського контролю; правил, організації та суддівства спортивних змагань. Теоретична підготовка здійснюється як на навчально-тренувальних заняттях у вигляді лекцій, бесід, вивчення кінограм, перегляду відеозаписів, зустрічей з провідними спортсменами, так і під час самостійного опрацювання відповідної літератури, відвідування музеїв спорту тощо [7].

Під цим видом підготовки також мають на увазі систему інтелектуальних умінь і навичок тренерів, які безпосередньо здійснюють формування переконань і розвиток пізнавальних здібностей спортсмена в процесі його спортивної діяльності. Теоретична підготовка є основою практичного вивчення і вдосконалення спортивної техніки, фізичної та інших видів підготовки в спорті [2].

Аналіз наукової та методичної літератури [6; 7 та ін.] свідчить, що в теорії й методиці спорту теоретична підготовка ділиться на загальну і спеціальну. Завданнями *загальної теоретичної підготовки* є створення системи знань з педагогіки, психології, фізіології, гігієни та ін. навчальних дисциплін. Завданнями *спеціальної теоретичної підготовки* є створення системи спеціальних знань з виду спорту (основ техніки, тактики, правил змагань, суддівства та ін.).

Завдання теоретичної підготовки:

– формування у спортсменів свідомого і активного ставлення до виконання тренувальних завдань, що забезпечують підвищення рівня фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовленості, вибору раціональних способів боротьби в умовах змагань;

– формування знань світоглядного, етичного характеру, соціально значущих основ, що дозволяють осмислити сутність спортивної діяльності, громадський і особистісний смисл спорту і спортивних досягнень, правові та економічні взаємовідносини в суспільстві, моральні норми, правила поведінки;

– розширення знань з основ теорії і методики спортивного тренування, що становлять базис підготовки спортсмена (розуміння закономірностей, принципів спортивної підготовки, природничо-наукові та гуманітарні основи спортивної діяльності і т.п.);

– вивчення спортивно-прикладних знань, що включають відомості про правила змагань, техніку і тактику обраного виду спорту;

– ознайомлення з оздоровчим значенням фізичних вправ і впливом позатренувальних засобів на спортивну підготовку [7, с. 215].

Теоретики спорту наповнюють теоретичний розділ навчально-тренувального процесу різним змістом. Так, Л. Матвеев [4] вважає, що завданням теоретичної або інтелектуальної підготовки є визначення ролі спеціальних знань про закономірності спортивної діяльності та шляхи досягнення високих результатів; глибоке розуміння закономірностей функціонування і розвитку організму в процесі спортивної діяльності; сутності спорту, принципів, правил і конкретних методів спортивного тренування. Д. Михайлова [5] підкреслює, що теоретичний розділ спрямований на засвоєння системи знань про закономірності фізичного виховання та методики підготовки спортсменів і є найважливішим способом гармонійного виховання особистості. Також теоретична підготовка повинна охоплювати виховання інтелектуальних здібностей, пов'язаних зі спортивно-технічним мисленням, аналізуванням спортивної техніки, самооцінюванням [7, с. 216]. Теоретична підготовка та її передумови стосуються і формування мотивації спортсменів, їх вольової і спеціальної психологічної підготовки, навчання спортивної техніки і тактики, розвитку фізичних здібностей. Будучи тісно пов'язаною з іншими компонентами спортивної майстерності, вона містить в собі таких два важливі розділи: інтелектуальну (теоретичну) освіту і розвиток інтелектуальних здібностей [2, с. 6].

Таким чином, теоретична підготовка є акумуляційною базою накопиченого в спорті соціального досвіду, є засобом його активної переробки, відбору саме тієї інформації, що необхідна спортсменам відповідно до етапу багаторічної спортивної підготовки та специфікою виду спорту (змагальної діяльності). Вона повинна бути реалізована незалежно від рівня інтелектуальних здібностей спортсменів з урахуванням необхідного для досягнення рівня спортивних результатів.

#### **Список використаних джерел:**

1. Горбатов О. В., Яцынин А. И. Формирование олимпийских знаний у будущих специалистов в области физической культуры на основе инфокоммуникационных технологий. *Теория и практика физической культуры*. 2007. № 12. С. 34–38.
2. Задорожна О. Р. Удосконалення теоретичної підготовки спортсменів на етапі попередньої базової підготовки у фехтуванні: автореф. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих і спорту: Львів, 2015. 19 с.
3. Келлер В. С., Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : навч. посіб. Л. : Українська Спортивна Асоціація, 2009. 284 с.

4. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К: Олімпійська література, 1999. 105 с.
5. Михайлова Д. А. Обучающее тестирование как метод освоения дидактических единиц дисциплины «Теория и методика избранного спорта (спортивная борьба)». *Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта*. 2008. № 6 (40). С. 61–65.
6. Назаренко Л. Д., Костюнина Л. И. Проблема интеллектуальной подготовки спортсменов. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2012. № 1 (22). С. 86–92.
7. Пітин М. Загальна характеристика концепції теоретичної підготовки у спорті. *Молода спортивна наука України*. 2014. Вип. 18, т. 1. С. 213–218.
8. Строкатов В. В. Значение теоретических знаний для спортсменов в зависимости от их специализации. *Актуальные вопросы спортивной медицины* : сб. науч. тр. К., 1980. С. 60–63.