

**Богуславська Вікторія Юрїїзна**  
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,  
докторант кафедри теорії спорту та фізичної культури  
Львівського державного університету фізичної культури

### ЗМІСТ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ

**Анотація.** У роботі був проведений теоретичний аналіз та узагальнення відомостей, що подані у розділах теоретичної підготовки навчальних програм із легкої атлетики.

**Мета дослідження:** охарактеризувати змістове наповнення теоретичної підготовки на різних етапах багаторічного спортивного вдосконалення у легкій атлетиці (на прикладі бігових видів програми).

Результати досліджень засвідчили, що у навчальних програмах із легкої атлетики 1985, 1986, 2007 років [5, 6, 8] відсутня програмно-нормативна база і належне науково-методичне обґрунтування структури і змісту теоретичної підготовки, а також не встановлені об'єктивні критерії контролю за рівнем теоретичної підготовленості легкоатлетів на всіх етапах багаторічного спортивного вдосконалення.

**Ключові слова:** теоретична підготовка, легка атлетика, навчальні програми, зміст підготовки.

**Аннотация.** Богуславская В. Ю. Содержание теоретической подготовки спортсменов в легкой атлетике.

В работе был проведен теоретический анализ и обобщение сведений, представленных в разделах теоретической подготовки учебных программ по легкой атлетике.

Цель исследования: охарактеризовать содержательное наполнение теоретической подготовки на различных этапах многолетнего спортивного совершенствования в легкой атлетике (на примере беговых видов программы).

Результаты исследований показали, что в учебных программах по легкой атлетике 1985, 1986, 2007 годов [5, 6, 8] отсутствует программно-нормативная база и надлежащее научно-методическое обоснование структуры и содержания теоретической подготовки, а также не установлены объективные критерии контроля уровня теоретической подготовленности легкоатлетов на всех этапах многолетнего спортивного совершенствования.

**Ключевые слова:** теоретическая подготовка, легкая атлетика, учебные программы, содержание подготовки.

**Abstract.** Bohuslavskaya V.Y. Theoretical training contents of students in athletics

The given paper contains theoretical analysis and synthesis of information, presented in the sections of theoretical training for students in athletics.

Training athletes in athletics - is a long process that involves not only physical exercise, but also training the will and character, acquiring knowledge and skills with techniques and tactics in certain types of athletics, as well as hygiene and self-control. Long-term athlete training consists of physical, technical, tactical, theoretical, psychological and integrated training [1].

Mention of the existence of the theoretical aspects of training in athletics meet in special literature, which, in general terms, provides information that needs to know an athlete-athlete [1, 5, 6, 7, 8]. However, the fundamental works of theoretical training athletes were found.

Objective: to describe the theoretical training at different stages of multi-sports education of athletes (for example, multi-sports program).

Methods: theoretical analysis and generalization of educational programs, study of documentary materials, systematization of scientific information.

Conclusions. The research results prove that the training programs in athletics 1985, 1986, 2007 [5, 6, 8] do not contain any methods or either scientific background for studying the structure and content of theoretical training, or no objective criteria were set to control the level of theoretical training of athletes at all stages of the multi-sports education.

Prospects for further research include improving the theoretical training of athletes at all stages of the multi-sports perfection by updating the structure and content of blocks of information, development and implementation of new tools that will meet the conditions of modern society.

**Keywords:** theoretical training, athletics, training programs, content preparation.

**Постановка проблеми.** Підготовка спортсменів у легкій атлетиці – це багаторічний процес, який передбачає не тільки виконання фізичних вправ, але й виховання волі та характеру, набуття знань, умінь і навичок з техніки і тактики в окремих видах легкої атлетики, а також із гігієни та самоконтролю. Багаторічна підготовка легкоатлета складається з фізичної, технічної, тактичної, теоретичної, психологічної та інтегральної підготовки [1].

Згадки про існування теоретичної сторони підготовки в легкій атлетиці зустрічаються у спеціальних літературних джерелах, в яких, у загальних фразах, подано інформацію про те, що повинен знати спортсмен-легкоатлет [1, 5, 6, 7, 8]. Разом із тим, фундаментальних робіт із теоретичної підготовки легкоатлетів не виявлено.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У легкій атлетиці було проведено безліч досліджень, що стосуються різних складових системи підготовки спортсменів. Фахівці багатьох країн вивчали фізіологічні, біомеханічні та психологічні показники, що дозволяють покращувати спортивні результати з бігу на різних дистанціях [4, 5, 6, 7, 8, 9]. Проте у деяких авторів, теоретична підготовка у легкій атлетиці отожднюється із тактичною та інтегральною підготовкою. Тобто вважається, що вона

вдосконалюється шляхом набуття теоретичних знань з тактики, вирішення ряду завдань під час тренування, розробки і виконання плану участі в змаганнях [1]. А в деяких роботах вітчизняних авторів теоретична сторона підготовки легкоатлетів взагалі відсутня.

Водночас існує думка, що саме через знання досягається найвище спортивне вдосконалення. Вже з перших кроків у спорті, освіта спортсменів повинна випереджати практику і бути основою для саморозвитку [10, 11, 16]. А управління процесом спортивного тренування на рівні вищої майстерності повинно здійснюватися самим спортсменом, що потребує розуміння процесів, які відбуваються в організмі, тобто глибоких знань з анатомії, фізіології, психології, гігієни, біомеханіки. Отже, в процесі спеціальної теоретичної підготовки спортсменів необхідно вивчати наукові обґрунтування та аналіз техніки і тактики в обраному виді спорту; методику розвитку та шляхи вдосконалення спортивної техніки; загальні основи системи спортивного тренування; зміст різних видів підготовки [2, 3, 12, 13, 14, 15].

Крім того, фахівці з легкої атлетики вважають, що стан підготовки легкоатлетів високої кваліфікації не відповідає сучасним запитам спортивної практики та наголошують на необхідності комплексного вдосконалення теоретико-методичних основ підготовки в легкій атлетиці [4].

**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-методичне обґрунтування управління тренувальною та змагальною діяльністю у видах олімпійського спорту, професійного спорту та спортсменів різних нозологій в адаптивному спорті» на 2016–2020 рр. (номер державної реєстрації 0116U003167) плану науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури.

**Мета дослідження:** охарактеризувати змістовне наповнення теоретичної підготовки на різних етапах багаторічного спортивного вдосконалення у легкій атлетиці (на прикладі бігових видів програми).

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення навчальних програм, вивчення документальних матеріалів, систематизація наукової інформації.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У «Навчальній програмі для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ з легкої атлетики» зазначено, що навчально-тренувальна робота проводиться у формі теоретичних і практичних занять [5]. При цьому, одним із основних завдань, що розв'язуються у процесі підготовки легкоатлетів, — це набуття теоретичних знань і практичного досвіду, які необхідні для успішної тренувальної і змагальної діяльності.

Теоретичні заняття у легкій атлетиці проводяться у формі бесід і лекцій з демонструванням наочних посібників і показом навчальних фільмів. Для спортсменів, що тренуються на етапах початкової підготовки та попередньої базової підготовки, теоретичний матеріал радять викладати у формі індивідуальних і групових бесід протягом 15-20 хвилин, а також застосовувати наочні посібники і навчальні фільми. На етапах спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень, рекомендується проводити лекції з демонстрацією ілюстративного матеріалу, показом навчальних фільмів, кіно- і фотодокументів тощо.

Водночас для всіх етапів підготовки спортсменів, незалежно від їх спеціалізації, запропоновані наступні блоки інформації, що можуть бути розглянуті на теоретичних заняттях:

1. Історія розвитку легкої атлетики.
2. Короткі відомості про будову і функції організму.
3. Гігієна загартування, лікарський контроль та самоконтроль.
4. Основи техніки видів легкої атлетики.
5. Методика навчання і тренування .
6. Суддівська практика.

Пропонується також давати завдання для самостійного вивчення спеціальної літератури з легкої атлетики та періодично заслуховувати повідомлення учнів у вигляді короткої інформації.

Разом з тим, у навчальній програмі [5] відсутні кількісні критерії річних обсягів навчально-тренувального навантаження з теоретичної підготовки на всіх етапах підготовки спортсменів, а також немає даних щодо форми проведення та критеріїв контролю за теоретичною підготовкою легкоатлетів.

Зважаючи на це, нами було проаналізовано навчальні програми з легкої атлетики часів Радянського Союзу (1985, 1986) [6, 8]. Так, одним із завдань у підготовці бігунів на короткі дистанції (100, 200, 400), що зазначені у навчальній програмі з легкої атлетики 1985 року [6] є збільшення теоретичних знань у тренуваннях з бігу на короткі дистанції, ведення спортивного щоденника та вміння аналізувати записані у ньому данні.

Для першого року навчання 11-13 річних бігунів на короткі дистанції, в групі, яка за термінами програми називається: «навчально-тренувальна», на реалізацію теоретичної підготовки у річному макроциклі передбачено 12 годин, що складає 2,31 % від загальної кількості тренувальних годин на рік. На другому та третьому роках навчання у даній групі (спортсмени 12-14, та 13-15 років) частка теоретичної підготовки зростає до 20 годин, що відповідно становить 3,85 % та 2,56 % від загального тренувального навантаження у річному циклі підготовки. Для спортсменів четвертого (14-16 років) та п'ятого (15-17 років) років навчання пропонується реалізувати передачу спеціальних знань впродовж 32 та 42 годин, що відповідно дорівнює 3,42 % та 4,04 %, від загального обсягу навантаження передбаченого на навчальний рік.

Для легкоатлетів (16-20 років), що тренуються у групі, яка за термінами програми називається: «спортивного удосконалення», протягом усіх років підготовки, кількість годин виділена на теоретичну підготовку однакова – 51 год., тобто становить 4,09 % від загальної кількості тренувальних годин на рік (1248 год.), які також є незмінними протягом трьох років підготовки спортсменів. Це свідчить про сталий підхід фахівців до планування навчально-тренувального навантаження з теоретичної підготовки для різних років навчання.

Водночас, незважаючи на чітко встановлене навчальне навантаження з оволодіння спеціальними знаннями, для бігунів на короткі дистанції різних років підготовки, відомості про структуру і зміст теоретичної підготовки та форми і критерії

контролю за її рівнем у даній навчальній програмі відсутні [6].

У навчальній програмі з легкої атлетики для підготовки спортсменів з бігу на витривалість (800-1500 м, 5000 – 10000 м, марафонців) та спортивної ходьби 1986 [8] року вказується, що набуття теоретичних знань дозволяє юним спортсменам правильно розуміти соціальне значення спорту та об'єктивні закономірності спортивного тренування, відповідально відноситись до занять і виконання завдань тренера, проявляти творчий підхід до тренувань та змагань. Теоретичний матеріал пропонується вивчати під час бесід, лекцій, перегляду кінострічок, читання спеціальної літератури.

У даній програмі запропоновано приблизний навчальний план теоретичної підготовки для усіх учбових груп та спеціалізацій, в якому подано короткий зміст чотирнадцяти тем, що пропонуються для вивчення спортсменам від 12 до 20 років. Різниця у навантаженні для спортсменів різних років навчання полягає у кількості годин, які з віком поступово збільшуються (від 12 годин на рік для спортсменів 12-14 років до 30 годин на рік для 18-20 річних спортсменів). Разом з тим, визначення відсоткових показників частки теоретичної підготовки у загальному обсязі річного навантаження дає підстави стверджувати про «хвилеподібність» її обсягів.

Так, у групі, що за термінами даної програми називається: «навчально-тренувальна», на теоретичну підготовку легкоатлетів першого року навчання (12-14 років) від загального обсягу навантаження відводиться 2,31%; другого року навчання (13-15 років) – 1,79 %; третього року навчання (14-16 років) – 1,72 %; четвертого року навчання (15-17 років) – 1,92%. У групі, яка за термінами програми називається: «спортивного удосконалення», на першому році навчання спортсменам пропонується приділяти на теоретичну підготовку 2,08 %; на другому році – 2,24 %; на третьому 2,40 % від загального обсягу річного навантаження.

Разом із тим, контрольні заходи для перевірки рівня теоретичної підготовленості спортсменів з бігу на витривалість та спортивної ходьби даною програмою не передбачено.

Крім того, у даній програмі помічено невідповідність цифрових значень розподілення навантаження по роках навчання поданих на 5 та 29 сторінках [8].

**ВИСНОВКИ.** У навчальних програмах із легкої атлетики 1985, 1986, 2007 років [5, 6, 8] відсутня програмно-нормативна база, належне науково-методичне обґрунтування структури і змісту теоретичної підготовки, а також не встановлені об'єктивні критерії контролю за рівнем теоретичної підготовленості легкоатлетів на всіх етапах багаторічного спортивного вдосконалення.

Перспективи подальших досліджень передбачають удосконалення теоретичної підготовки легкоатлетів на всіх етапах багаторічного спортивного вдосконалення шляхом оновлення структури та змісту блоків інформації, розробки та впровадження нових засобів, які будуть відповідати умовам сучасного суспільства.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика: Підручник / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2013. – 340 с. ISBN 978-966-485-060-2
2. Богуславська В. Ю. Зміст теоретичної підготовки у лижних гонках / В. Ю. Богуславська, Ю. А. Бріскін, М. П. Пітин / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. “Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт” зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. – К. : Вид-во нпу імені М.П. Драгоманова, 2016. – Вип. 9 (79)16. – С. 22-25
3. 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. Випуск 1. – Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; Житомирський державний університет імені Івана Франка / за ред. В.М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2016. - С. 257-261.
4. Козлова Е.К. Подготовка спортсменов высокой квалификации в условиях профессионализации легкой атлетики: [монография] / Е.К. Козлова. – К.: Олимп.лит., 2012. – 368с.: ил., табл. – Библиограф.: 340-367. ISBN 978-966-8708-59-6
5. Легка атлетика: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / уклад. В.О. Сіренко, В.П. Бізін, С.І. Бобровнік, О.І. Величко, П.П. Костенко, та ін. – К., 2007. – 164 с.
6. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (100, 200,400 м): Поурочная программа для детско-юношеских спортивних шкіл и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / В.С.Топчиян, В.Г. Никитушкин, В.А. Кучин, А.Н. Романин, Н.А. Худадов – М., 1985. –161 с.
7. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивних шкіл и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / В. Г. Никитушкин, В. Б. Зеличенко, Н. Н.Чесноков, Б. Ф. Прокудин – М.: Советский спорт, 2004. – 88 с. ISBN 5-85009-883-6
8. Легкая атлетика. Подготовка спортсменов по бегу на выносливость и спортивной ходьбе: Поурочная программа для детско-юношеских спортивних шкіл и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю.Г. Травин, А.Л. Фруктов, Б.Б. Дешукас, А.П. Окунев, Б.Ф. Прокудин и др. – М., 1986. – 219 с.
9. Athletics Training | Books, Training and more [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.athletics-training.com/articles/> (дана звернення:12.11.2016)
10. Briskin Y. Significance of the components of fencers' academic education at the stage of prior basic training / Briskin Y., Pityn M., Zadorozhna O. // Фізична активність, здоров'я і спорт. – Л. : ЛДУФК, 2013. – № 4 (14). – С. 41-49.
11. Zadorozhna O. Characteristics of theoretical training means (on material in fencing) / Olha Zadorozhna, Maryan

Pityn, Larysa Kozibroda // Спортивна наука України. – 2016. – №2 (72). – P. 8–14.

12. 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. – ISSN 2247–8051.

13. Pityn M. Theoretical training in fencing: state and prospects of researches / Maryan Pityn, Yuriy Briskin, Olga Zadorozhna // Фізична активність, здоров'я та спорт: наук. журнал. – Л.: ЛДУФК, 2012. – № 3 (9). – С. 23–28. – ISSN 2221–1217.

14. Problem of information transfer in sportsmen theoretical training in XXI century / Briskin Yuriy, Pityn Maryan, Prystupa Tetiana, Skaliy Tetiana // Stan, perspektywy I rozwoju ratownictwa, kultury fizycznej i sportu w XXI wieku : red. M. Napierala, A. Skaliy. – Bydgoszcz, 2015. – Т. II (Problemy kultury fizycznej i sportu). – P. 55–67.

15. Technical devices of improvement the technical, tactical and theoretical training of fencers / Briskin Yuriy, Pityn Maryan, Zadorozhna Olha, Smyrnovskyy Serhiy, Semeryak Zoryana // Journal of Physical Education and Sport. – 2014. – Vol. 3. – P. 337–341. – ISSN 2247–8051.

16. Theoretical preparation of fencers at the stage of previous basic development / Briskin Yuriy, Pityn Maryan, Zadorozhna Olha, Vaulin Oleksandr // Journal of Sports Research. – Pakistan: The Pak Publishing Group, 2015. – № 2 (1). – P. 18–23. – ISSN: 2410–6534.