

**ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО»**

**НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА
СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ**

**КАФЕДРА ГІМНАСТИКИ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНИХ
ТЕХНОЛОГІЙ**

КОНСПЕКТ

лекцій з дисципліни (*ТЕХНОЛОГІЇ СПОРТУ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ*)
за спеціальністю: 017 Фізична культура і спорт
Рівень вищої освіти: другий (магістерський)

Склав викладач:
професор, д-р наук з фіз. вих. та спорту
Валентина ТОДОРОВА
Конспект розглянутий та схвалений
на засіданні кафедри гімнастики та
фізкультурно-спортивних технологій
Протокол №4 від 10 жовтня 2025 р.

Завідувач кафедри гімнастики
та фізкультурно-спортивних технологій
_____ Борис ДОЛИНСЬКИЙ

Лекція №4

Тема лекції: СПЕЦИФІКА ДИДАКТИЧНИХ ПРИНЦИПІВ В СПОРТІ

ПЛАН:

1. Загальна характеристика принципів, що регламентують підготовку спортсменів.
2. Принцип доцільності і практичності.
3. Принцип готовності.
4. Принцип керованості та підконтрольності.
5. Принцип позитивної мотивації.
6. Принцип систематичності.
7. Принцип змістовної та перцептивної наочності (полісенсорності).
8. Принцип планомірності і поступовості.
9. Принцип методичного динамізму та прогресування.
10. Принцип функціональної надмірності та надійності.
11. Принцип міцності і пластичності.
12. Принцип доступності та спонукальної складності.
13. Принцип індивідуалізованого навчання у колективі.
14. Принцип формально-евристичної єдності.
15. Принцип науково-раціональної та інтуїтивно-емпіричної єдності.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Основна:

1. Психологія спорту :навч. посіб. /В.І. Воронова. Київ : Олімпійська література, 2007. 298 с.
2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – 2015. – 680 с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 2. – 2015. – 752 с.
4. Briskin Yu, Todorova V, Perederiy A, Pityn M. Comparative analysis of choreographic training of athletes from foreign and Ukrainian sport aerobics teams. Journal of Physical Education and Sport. 2016;16(4):1352–1356.
5. 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), art 32. – P. 195 –198.

Допоміжна:

1. Гірник А.М. Основи психопедагогіки: Навч. посібник для ад'юнктів (аспірантів), слухачів ФПК, викладачів вузів, рекомендований Міністерством освіти України. - К.: КВГІ, 1996. - 136 с.

2. Гринь О. Система психологічного забезпечення підготовки спортсменів як проблема сучасної психології спорту / О. Гринь, В. Воронова // Спортивний вісник Придніпров'я. - 2015. - № 3. - С. 29-34. -

3. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. - Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1992. - 269 с.

4. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті : монографія / Георгій Коробейніков, Євген Приступа, Леся Коробейнікова, Юрій Бріскін. – Л. : ЛДУФК, 2013. –311 с. – ISBN 978-966-2328-59-2.

5. Педагогічна майстерність / Під заг. ред. І.А. Зязюна. - К.: Вища школа, 1997. - 349 с., іл.

6. Педагогика спорта / Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А. - К.: Здоров'я, 1986. -208 с.

7. Приступа Е. Н. Решение проблем современной молодежи средствами олимпийского образования / Приступа Е. Н., Брискин Ю. А., Питын М. П. // Sportul Olimpic și sportul pentru toți : materialele Congresului Șt. Intern. – Chișinău, 2011. – Vol. I. – P. 148 – 151.

8. Приступа Є. Формування системи знань про спорт інвалідів / Євген Приступа, Юрій Бріскін, Аліна Передерій // Humanistyczny wymiar kultury fizycznej / red. nauk. Mariusz Zasada [i in.]. Seria: Monografie. – Bydgoszcz ; Lwow ; Warszawa, 2010. – Nr 12. – S. 245 – 258.

Інформаційні ресурси інтернет

1. <http://kodeksy.com.ua/ka/buh/kp.htm>
2. <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
3. <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/993-2008-п>
4. <http://dsmsu.gov.ua/index/ua>

1. «Принцип» - основне вихідне положення будь-якої наукової системи, теорії. В сучасній системі підготовки спортсменів використовуються принципи:

- *спрямованості до вищих досягнень;*
- *поглибленої спеціалізації;*
- *єдності загальної (фундаментальної, базової) та спеціальної підготовки;*
- *безперервності тренувального процесу;*
- *єдності поступового збільшення навантаження і тенденції до максимальних навантажень;*
- *хвилюватості навантажень;*
- *варіативності навантажень;*
- *циклічності процесу підготовки;*

- *єдності та взаємозв'язку структури змагальної діяльності і структури підготовленості;*
- *єдності та взаємозв'язку тренувального процесу і змагальної діяльності з позатренувальними факторами;*
- *взаємозв'язку процесу підготовки з профілактикою перетренованості, травматизму та захворювань.*

Принципи зазвичай визначаються наявністю об'єктивних закономірностей та на практиці реалізуються відповідними методичними рекомендаціями. В спорті, як у сфері педагогічної діяльності, широко використовуються загальнодидактичні (педагогічні) принципи: науковості, доступності, систематичності і послідовності, свідомості і активності, наочності тощо. Однак, ці загальні принципи є основою для формування спеціальних варіантів дидактики кожної конкретної галузі діяльності, особливо такої специфічної як спорт. Тому, дидактичні принципи потребують переусвідомлення та конкретизації у зв'язку із завданнями підготовки спортсменів.

Принцип доцільності і практичності.

Головною метою навчання будь-якій вправі є просування до певних граничних, технічно більш досконалих вправ та прийомів, оволодіння котрими у майбутньому визначить майстерність спортсмена. Робота над вправою має бути прикладною. Слід відкинути все безперспективне, визначити вправи, що можуть бути корисними сьогодні чи потім.

Принцип готовності.

Торкається всіх учасників процесу підготовки. Тренер має бути достатньо підготованим до роботи з конкретним учнем (учнями), до роботи над конкретною вправою, володіти певними знаннями (спец. теоретична підготованість), вміннями та навичками (професійно-спеціальна та професійно-практична підготованість). Спортсмен, в свою чергу, повинен мати достатню та необхідну готовність для досягнення успіху. Це стосується як базової готовності (кваліфікація, стан форми і та ін.), так і стану, що може змінюватися протягом тренувального заняття (втома, мікротравми тощо).

Принцип керованості та підконтрольності.

Має будуватися як система із зворотними зв'язками між тренером та спортсменом. Необхідним компонентом управління процесом навчання є поточний контроль. Навіть коли дозволяється елемент спонтанності, результати навчання мають контролюватися тренером та, бажано, спортсменом.

Принцип позитивної мотивації.

Успішне навчання неможливе без відповідного психічного стимулу до роботи (мотиву). Підтримання зацікавлення та відповідне виховання учнів - важливе завдання тренера, особливо в підготовці спортсменів, які дорослішають,

у житті котрих обов'язково виникають мотиви поведінки, що можуть перешкоджати успішним заняттям спортом.

Принцип систематичності.

Полягає у раціональному чергуванні навантажень і відпочинку, відповідно до закономірностей адаптації та тренувальних ефектів.

Принцип змістовної та перцептивної наочності (полісенсорності).
Підкреслимо важливість всього концептуального образу руху, що включає як змістовну, так і сенсомоторну інформацію.

Принцип планованості і поступовості.

Доцільним є крокоподібне планування, що передбачає просування після засвоєння попереднього кроку. Найвищою формою такого планування є програмоване навчання за системою завдань.

Принцип методичного динамізму та прогресування.

Причиною відсутності росту результатів може бути не лише невірний підбір засобів і методів підготовки, але і їх одноманітність, використання методичних прийомів, що вже не є ефективними і застосовуються "за звичкою". Таким чином, процес підготовки вимагає не лише адекватної методології, але і вчасної ротації методів, засобів, прийомів навчання.

Принцип функціональної надмірності та надійності.

Навчання рухам передбачає їх ефективність в умовах мобілізації моторних та психічних можливостей організму. Це може бути забезпечено, зокрема, наявністю "фонотеки рухів", запасу рухових ресурсів.

Принцип міцності і пластичності.

Відомо, що необхідною властивістю рухової навички є автоматизація частини дій. Разом з тим, надмірний ступінь автоматизації елементів навички спричиняє до низки недоліків - косності, низькій корекції тощо. Тому, намагання досягнути міцності навички має супроводжуватися збереженням пластичності (засіб - варіативне тренування). Крім того, є сенс розрізняти міцність навички та її надійність (наявність функціональних резервів).

Принцип доступності та спонукальної складності.

Доведено, що навчальний матеріал має бути не легко доступним, але оптимально складним. Вправа має бути достатньо доступною, щоб забезпечити невимушену роботу, але й достатньо складною, щоб кинути виклик здібностям спортсмена, стимулювати мобілізацію його рухових, психічних та інтелектуальних можливостей.

Принцип індивідуалізованого навчання у колективі.

Колективна взаємодія має не лише виховне значення, але й сприяє обміну інформацією, дозволяє використання групових методів навчання та взаємної допомоги. Суперництво, що виникає у колективі спортсменів також позитивно

впливає на їх ставлення до роботи, стимулює працездатність тощо. Разом з тим, навчання в колективі передбачає врахування особистісних потреб спортсмена, а саме:

- Прояви доброзичливості, уваги, чуйності.

- Впевненість та внутрішній спокій. В кожній людині є необхідність впевненості в майбутньому. В групі (команді) тренер має створити атмосферу впевненості, спокою, спокійної впевненості. Спортсмен відчуває себе повноправним членом команди. Він впевнений в доброзичливому професійному ставленні до себе з боку тренера. Замість тривоги і сумнівів з'являється впевненість успіху. Врівноваженість та витримка - необхідні риси поведінки тренера. І якщо він неадекватно реагує в стресових ситуаціях, губить витримку, то негативно впливає, перш за все, на стан учнів-спортсменів.

- Статус. Ми можемо це визнавати чи ні, але кожен з нас займає певне положення в своїй соціальній групі. Це положення визначає наш статус. Кажуть, що життя взагалі є боротьбою за статус. Ми постійно прагнемо зайняти в житті таке місце, що задовільнило б нас і гідно репрезентувало в оточенні. Поглянемо з цієї точки зору на нашого учня-спортсмена. Він є членом команди, але одночасно, і інших соціальних груп (учнівської, студентської і та ін.). Припустимо, що в команді він (поки що) має невисокий статус. Але, факт членства його в команді може підвищити статус в студентській групі. Таким чином, спортсмен підвищує свій статус в одній групі за рахунок перебування в іншій. якщо ви бажаєте допомогти своїм учням досягнути високого статусу, запропонуйте їм добре розроблену (Вами!) програму просування до успіху. Варто передбачити певні засоби збільшення статусу ваших учнів - гласність, призи.

- Досягнення успіху. Кожна людина бажає досягнути успіху в своїй справі. Тому, один з важливіших обов'язків тренера - передбачити, щоб розроблена ним програма підготовки надавала спортсменові чуття задоволення, дозволяла творчо ставитися до своєї спортивної діяльності. Після кожного заняття спортсмен має відчувати, що ним зроблено ще один крок до досягнення мети. Не менш важливим є постановка перед спортсменом та командою таких завдань та мети, що відповідні їх реальним можливостям. Однаково шкодить справі та авторитетові тренера висування як надмірних так і недостатніх завдань підготовки.

- Групові (колективні) взаємодії. Виховання відповідальності за команду. Одним із засобів цього є надання спортсменам права обговорювати та вирішувати деякі питання, що пов'язані з життям команди і навіть підготовкою. Це, звичайно, не визначає, що тренер має узгоджувати свої дії та рішення, чи

консультуватися з кожного питання. Це лише поставить під сумнів авторитет тренера. Лише він, тренер несе відповідальність за прийняті рішення.

- Визнання та схвалення. Визнання наших занять потрібно кожному з нас, але особливо коштовним воно є для спортсмена, який завзято тренується. Воно надихає його, надає нових сил. Гарний тренер завжди потурбується про відзначення успіхів вихованців на сторінках спортивної преси, чи по радіо, чи по телебаченню, чи хоча б схвалення безпосередньо в тренуванні чи виступі в змаганнях (хоча б поплескати по спині). Якщо виступ невдалий не втрачайте самоконтролю. Бажання "відвести душу" не прикрасить тренера ані в очах спортсменів, ані у власних. Краще місце для обговорення результатів, особливо невисоких, - збори команди чи індивідуальні бесіди.

- Самоповага. Обов'язок тренера - допомогти спортсменові створити позитивну уяву про себе самого.

- Бажання випробувати себе.

Два наступні принципи стосуються в значною мірою безпосередньо тренера-педагога.

Принцип формально-евристичної єдності.

З одного боку тренер має знати все про навчання. З іншого - у ставленні до всього загальновідомого має існувати доцільний скептицизм, усвідомлена критика. Таким чином, дотримання принципу формально-евристичної єдності полягає у доцільному балансі традицій і новаторства.

Принцип науково-раціональної та інтуїтивно-емпіричної єдності.

Принцип балансу наукового знання та особистого досвіду. Практика свідчить, що багато недоліків підготовки пов'язані із недостатньою підготованістю тренера, зокрема, науково-методичною. Однак, наукові відомості не можуть охопити всіх явищ, що виникають в спортивно-педагогічному процесі.