

Динамічна СВМ черевного преса зросла в 1,8 рази у хлопчиків ($p < 0,001$) та в 2,5 рази – у дівчаток ($p < 0,001$). Повністю вона була відновлена у 65,2 % хлопчиків та 62,5 % дівчаток. При цьому тонус м'язів черевного преса підвищився в 1,3 рази у хлопчиків ($p < 0,001$) та в 1,4 рази – у дівчаток ($p < 0,001$) з повним відновленням у 73,9 % хлопчиків та 66,7 % дівчаток.

Скорочувальна здатність м'язів передньої черевної стінки в статичній пробі зросла в 1,3 рази як у хлопчиків ($p < 0,001$), так і у дівчаток ($p < 0,001$). Повне відновлення цього показника спостерігалось у 69,6 % хлопчиків та 75,0 % дівчаток.

В динамічній пробі зросла в 1,1 рази як у хлопчиків ($p < 0,05$), так і у дівчаток в 1,5 рази ($p < 0,001$). Повне відновлення спостерігалось у 87,0 % хлопчиків та 66,7 % дівчаток.

Висновки:

1. Сколіотична постава у школярів молодшого шкільного віку супроводжувалась зниженням функціональних можливостей хребетного стовпа, які проявлялися більш значним рівнем її обмеженості у хлопчиків, але силова витривалість м'язів спини та черевного преса, тобто стабільність хребта була меншою у дівчат.

2. Запропонована програма фізичної реабілітації з включенням стрітболу дозволила скоригувати виявлені порушення та покращити функціональний стан хребта та скорочувальну здатність м'язів черевного преса у дітей молодшого шкільного віку та досягти повного відновлення у 87,0 % хлопчиків та 66,7 % дівчаток.

Подальші дослідження будуть присвячені дослідженню впливу програми фізичної реабілітації з застосуванням елементів стрітболу на функціональний стан хребта середніх школярів з порушенням постави

Література

1. Галиахметова Г. М. Физиологические изгибы позвоночника и функциональное состояние организма подростков 12-15 лет : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. биол. наук : спец. 14.00.16. / Галиахметова Г. М. - Казань, 2006 - 24 с.
2. Зиняков Н. Н. К вопросу о распространенности нарушений осанки у школьников / Н. Н. Зиняков, С. Ю. Болдырев, Н. Т. Зиняков, В. В. Барташевич // Кубанский научный медицинский вестник. - 2009. - №8. - С. 91-93.
3. Кашуба В. А. Биомеханика осанки / В. А. Кашуба. - К.: Олимпийская литература, 2003. -280 с.
4. Киричук С. В. Распространенность и факторы риска деформаций позвоночника и нарушений осанки у детей и подростков / С. В. Киричук, П. И. Храмов, В. Р. Кучма // Вопросы современной педиатрии. - 2006. Вып. № 5. - С. 265-266.
5. Криворучко М. Е. Физическое развитие и состояние осанки у детей периода второго детства /М. Е. Криворучко// Научные ведомости Белгородского государственного университета. Серия: Медицина. Фармация. -2013. - Т. 24. - № 25-1 (168). - С. 163-165.
6. Левин А. В. Современные аспекты профилактики и коррекции нарушений осанки у старших школьников / А. В. Левин // Ярославский педагогический вестник - 2013 - № 4 - Том III (Естественные науки). - С.185 -189
7. Мирская Н. Б. Медико-социальная значимость нарушений и заболеваний костно мышечной системы детей и подростков / Н. Б. Мирская, А. Н. Коломенская, А. Д. Синякина // Гигиена и санитария. - 2015. - 94 (1). - 97-104.
8. Скиндер Л. А. Физическая реабилитация детей с нарушениями осанки и сколиозом : учебно-методическое пособие / Л. А. Скиндер, А. Н. Герасевич, Т. Д. Полякова, М. Д. Панкова [и др.] ; - Брест. гос. ун-т имени А.С. Пушкина. - Брест : БрГУ, 2012. - 210 с.
9. Параничева Т. М. Динамика состояния здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста / Т. М. Параничева, Е.В. Тюрина // Альманах «Новые исследования». - 2012. - №4 (33). - С. 68-78.
10. Kratenova J. Prevalence and Risk Factors of Poor Posture in School Children in the Czech Republic / J. Kratenova, K. Zejglicova, M. Maly, V. Filipova // Journal of School Health. - 2007. - Vol. 77. - № 3. - P. 131-137.
11. Lazary A. Primary prevention of disc degeneration-related symptoms / A. Lazary, Z. Szoverfi, J. Szita, A. Somhegyi, M. Kumin, P. P. Varga // Eur. Spine J. - 2014. - Vol. 23. - Suppl. 3. - S385-393.
12. Noll M. Escola de educacao postural : revisao sistematica dos programas desenvolvidos para escolares no Brasil / M. Noll, C. T. Candotti, A. Vieira // Movimento. - 2012. - Vol. 18(4). -265-291.
13. Noll M. Back pain prevalence and associated factors in children and adolescents: an epidemiological population study / M. Noll, C. T. Candotti, B. N. Rosa, J. F. Loss //Rev. Saude Publica. - 2016. - Vol. 50. - № 31. - P. 1-10.
14. Pereira D.S. Relationship of musculoskeletal pain with physical and functional variables and with postural changes in school children from 6 to 12 years of age / D. S. Pereira, S. S. Castro, D. Bertonecello, R. Damiao [et al.] // Braz. J. Phys. Ther. - 2013. - № 17(4) -P. 392-400.

Билоконь В.К.

**Национальный Технический университет Украины
«Киевский политехнический институт» имени И. И. Сикорского**

СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

В данной работе рассматриваются результаты исследования значимости системы физического воспитания в высшем учебном заведении. Проанализирована система физического воспитания на современном этапе.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая культура и спорт, двигательная активность, физическое совершенство, профессионально – прикладная физическая подготовка, оздоровительные формы физической культуры, развитие и реализация двигательных способностей студентов.

В роботі розглядаються результати дослідження значущості системи фізичного виховання в вищому навчальному закладі. Проаналізована система фізичного виховання на сучасному етапі.

Ключові слова: фізичне виховання, фізична культура та спорт, рухова активність, фізичне вдосконалення, професійно – прикладна фізична підготовка, оздоровчі форми фізичної культури, розвиток та реалізація рухових здібностей студентів.

Physical education in a higher educational institution is part of the overall formation of the general and professional culture of the individual in the training of a modern specialist. Physical education as a teaching discipline is designed to provide knowledge on the basic provisions of physical culture and sports training. This applies to basic knowledge of the basics of a healthy lifestyle; Organization and methods of using the most effective forms of motor activity; Methods of healing and physical improvement by traditional and non-traditional means; Professionally applied physical training, etc. The solution of problems in physical training of students provides for a comprehensive approach that allows using the structural and functional method in developing and realizing the motor abilities of students. The formation of knowledge in the field of physical culture, which is necessary for students in the process of training, is focused on the perspective use of them in further work activity. Here it is possible to identify several stages of implementation. The first basic wellness, when the learning process is associated with techniques that ensure the achievement of the average standards of physical development and physical fitness, assessed by the results of state testing and pedagogical control. The second stage is the stage of practical mastery of the skills and skills of program sports and recreational forms of physical culture with an orientation toward the development of basic motor abilities.

Key words: Physical education, physical culture and sport, motor activity, physical fitness, professional-applied physical training, fitness forms of physical culture, development and realization of motor abilities of students.

Актуальность. Значительное количество современных исследований показывает, что студенческая молодежь имеет негативные психогигиенические показатели что касается условий жизни и адаптационных процессов. Нежелательные тенденции в нервно – психических и в психоматических заболеваниях выдвигают задачу профилактики то есть широкое внедрение психогигиены. Физическое воспитание в высшем учебном заведении является частью целостного формирования общей и профессиональной культуры личности в подготовке современного специалиста. Физическое воспитание как учебная дисциплина призвана обеспечить получение знаний по основным положениям физической культуры и спортивной тренировки. Это касается базовых знаний по основам здорового образа жизни; организации и методике использования наиболее эффективных форм двигательной активности; методике оздоровления и физического совершенствования традиционными и нетрадиционными средствами; профессионально-прикладной физической подготовки и др. Решение задач по физической подготовке студентов предусматривает комплексный подход, позволяющий использовать структурно-функциональный метод в развитии и реализации двигательных способностей студентов. Формирование знаний в области физической культуры, необходимых студентам в процессе обучения, ориентировано на перспективное использование их в дальнейшей трудовой деятельности. Здесь возможно выделить несколько этапов реализации. Первый базовый оздоровительный, когда процесс обучения связан с методиками, обеспечивающими достижение средних стандартов физического развития и физической подготовки, оцениваемых по результатам государственного тестирования и педагогического контроля. Второй этап - этап практического овладения умениями и навыками программных видов спорта и оздоровительных форм физической культуры с ориентацией на развитие основных двигательных способностей [2.6]

Третий этап приобретения специализированных умений в профессионально-прикладной физической подготовке, позволяющей развивать и совершенствовать психомоторную функцию студентов. Четвертый - профилактический этап, когда накопленные знания, умения и навыки возможно трансформировать для укрепления здоровья, общего развития систем организма студентов, профилактики заболеваний и обеспечения высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Пятый этап физического совершенствования связан с участием студентов в учебно-тренировочном процессе и спортивных соревнованиях в составе сборных команд факультетов, вуза, города, области и т.д. Формируются личностные качества студентов в условиях напряженной психической активности и повышенных требованиях к физической подготовленности [1.4.5]

Цель исследования: получение с помощью различных форм физического воспитания оптимального влияния на здоровье студентов для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности.

Для достижения поставленной цели необходимо решить такие **задачи:** определить эффективность оптимального влияния на здоровье студентов с использованием различных форм проведения занятий для поддержания физической и умственной работоспособности; выяснить эффективность различных подходов к занятиям по физическому воспитанию.

Методы исследования: теоретические (анализ, сравнения, обобщение и систематизация научно – методической литературы), эмпирические (педагогические наблюдения), методы математической статистики. Функционирование системы физического воспитания студентов с ориентированием на её прогрессивное развитие обуславливается собственно управлением, которое сохраняет её целостность, пропорциональность оптимального соотношения подсистем а также деятельность основных структурных элементов: студенты и преподаватели должны находиться в постоянном взаимодействии для достижения поставленной цели. Однако нарушение целостности системы как на структурном, так и на функциональном уровне не приводит к её достижению.

Результаты исследований. Обеспечение единства теоретических и практических резервов программы по

фізическому вихованню забезпечується з допомогою рішення освітніх, виховних і оздоровчих завдань. Освітні завдання включають набуття знань по управлінню фізичним розвитком людини, вміння передавати їх і використовувати засоби фізичного виховання по удосконаленню функціональної активності органів і систем організму студентів. В число освітніх завдань входить також навчання руховим навичкам, формування яких розширює діапазон психомоторної функції, содействує розвитку психічних властивостей особистості студентів. Розв'язання виховних завдань сопряжено з розвитком фізичних якостей, представляючих собою єдинство взаємодії психічних і біологічних особливостей людини, проявляемих в процесі рухової активності. Оздоровчі завдання і їх розв'язання забезпечується спільним розвитком надійності систем і функцій організму, як за рахунок локальних, так і взаємокоординуваних дій. Це дозволяє розширити рухові можливості студентів з досягненням високого рівня адаптації к зовнішнім і внутрішнім впливам для підвищення захисних властивостей організму. Фізичне виховання в вузі представляє собою окремий розділ теорії, методики і практики розвитку і удосконалення рухових здібностей студентів і підготовки їх к трудовій діяльності. В цілому цю систему можна характеризувати як сукупність ідеологічних, науково-методических, програмно-нормативних основ, забезпечуючих реалізацію поставлених цілей. Об'єктом системи фізичного виховання в вузі є студент, а її предметом - розвиток його фізических і духовних здібностей. Ціллю формування нової, всебічно розвинутої людини, гідного громадянина своєї країни. Фізичне удосконалення, як ціллю і результатом фізичного виховання характеризується складившимися представленнями о кількісних і якісних критеріях в оцінці здоров'я людини, рівня всебічної фізическої підготовленості, цілісності яких повинна відповідати сучасним вимогам навчальної, трудової і громадської діяльності [1.4.7]

Реальний зміст і соціальну значимість фізическе удосконалення отримує в органіческій зв'язі з іншими сторонами націленого розвитку особистості. Порушення такої зв'язі в педагогіческому процесі може привести к переважанню фізическіх начал над духовними і моральними властивостями, порушаючи тем самим гармонію розвитку студентів. Науково-методическіе основи фізического виховання представляють ряд теоретическіх концепцій о розвитку людини і представленнях його к особистості з широким діапазоном можливостей і шляхів їх реалізації. Для розуміння сутності багатогранного процесу фізического виховання, його методології, велике значення мають теоретическіе положення таких наук, як біологія, соціологія, педагогіка, психологія, медицина і т.д. А також ряд спеціалізованих дисциплін: теорія і методика фізического виховання і спортивної тренувки, організація фізическої культури, розділи анатомії, фізіології, біохімії, гігієни і др. Взаємодія общелюдескіх знань со спеціальними дозволяє говорити о наявності системних ознак, які наближають нас к управлінню процесом фізического виховання з позицій поведінки біоінернетическіх об'єктів.

Біологіческе забезпечення готовності студентів к майбутній діяльності, визначає їх можливості к самовираженню і реалізації творческіх, інтелектуальних, фізическіх і інших потенцій. В умовах інтенсивного впровадження досягнень науки і техніки в повсякденну життя людини з'явився соціально обумовлений феномен, названий гіподінамією. Недостаток рухової активності приводить к руйнуванню внутрішніх механізмів забезпечення нормального рівня життєдіяльності, зниженню захисних властивостей організму і, як наслідок, виникають передумови для появи різних захворювань. Слід зауважити, що атеросклероз судин мозку є одним з головних причен того, що людина в віці своєї найвищої умовної і трудової продуктивності (35-50 років) втрачає необхідні для цього якості. Наблюдаються елементи преждевременного старіння, прежде всего, психологіческого. Становиться недоступним творческій труд, требующий максимального націнення. Зниження інтереса к регулярним заняттям фізическими вправами приводить к зростанню числа захворювань і відхилень в стані здоров'я навчаючої молоді. На прикладі медического обстеження і державного тестування студентів I курсу спостерігається неуклонний зростання звільнених від фізическої націнки студентів і займаючихся в групах ліческої фізкультури. Обнаходжуються атеросклеротическіе змієнення в аорті, а середі хворих перенесших інфаркт міокарда, частка молодих досягає 8-10%. Змієнити негативні наслідки гіподінамії, підвищити естесвенним шляхом захисні функції організму можливо тільки за допомогою рухової діяльності, як основного регулятора біологіческої активності. Рухова активність в процесі фізического виховання, її націленне використання забезпечує високу ефективність роботи систем і функцій організму студентів і, тем самим, визначає створення оптимальних умов для успішного навчання, а в майбутньому і трудової діяльності. Разом з тим, між рівнем розвитку біологіческої, соціальної і рухової активності існує складна зв'язність. Вона обумовлена тим, що всі системи організму людини інтенсивно розвиваються з моменту народження до 23-27 років, після чого форми активності стабілізуються з наступним поступовим зниженням. В розвитку соціальної активності людини все відбувається інакше. Впочатку рівень соціально значимих цілей у школярів недостатньо високий, відсутнє чітке розуміння їх в силу того, що вони не завжди чітко усвідомлюються, розуміються і навіть відхиляються, якщо їх насильно нав'язують. Термін «цілєве відхилення» найбільше яскраво проявляється в віці 12-18 років, то єсть к моменту закінчення школи і переходу к навчанню в вузі.

Здесь сказывается не только возрастная нигилизм "отторгать все, что предлагают взрослые", но и попытки перехода к самостоятельным выводам и формированию целей без внешнего влияния. Незнание таких психологических факторов часто приводит к конфликтным ситуациям между преподавателями и студентами.

Наличие гетерохронности (разновременности) в развитии биологической и социальной активности требует с одной стороны своевременного націленого развития организма навчаючої молоді, соответствующего интенсивности нарастания соціальної активності з урахуванням «вєяния времени», а с другой - доведення біологіческої і рухової активності до максимально можливого рівня з наступним підтриманням його в течение активної життя. Єдинство і

сопряженность биологического, социального развития обеспечивается различными формами двигательной активности, которая определяется программными требованиями физического воспитания [3.5]

Программно-нормативные основы физического воспитания студентов составляют законы Украины "Про фізичну культуру та спорт", "Про освіту", "Про вищу освіту", Целевая комплексная программа "Фізичне виховання здоров'я нації", Положение о государственных тестах и нормативы оценки физической подготовленности населения Украины, Концепция физического воспитания в системе образования Украины, Государственные требования к учебным программам по физическому воспитанию.

Обязательное выполнение требований по физическому воспитанию студентов ориентировано на индивидуальный подход и распределение студентов по группам с учетом состояния здоровья, физического развития, физической и спортивной подготовленности. Организация практических учебных занятий предусматривает распределение студентов по учебным отделениям: основное, специальное, спортивное, лечебной физкультуры. К отдельной категории относятся студенты, освобожденные от практических занятий, но выполняющие требования по разделам учебной программы по теоретической и методической подготовке.

Организационные основы системы физического воспитания студентов представляют совокупность ее различных форм, управления и контроля, а также характер взаимодействия этих форм с нормативными документами по физическому воспитанию в системе вузов и других законодательных актов Украины по вопросам образования и физической культуры. Для качественного осуществления процесса физического воспитания в вузах III -IV уровня аккредитации функционируют межфакультетская кафедра ФВ и спортивный клуб. В учебное расписание обязательных (аудиторных) занятий физическое воспитание включается в объеме не менее 4-х часов в неделю на протяжении всего периода обучения, исключая последний выпускной семестр.

Достижение цели и решение задач физического воспитания обеспечивается с помощью двух взаимозависимых дидактических компонентов: обязательного базового, который формирует основы физической культуры личности будущего специалиста и элективного, опирающегося на базовый и дополняющий его с учетом профессиональной физической подготовки, состояния здоровья, индивидуальных мотивов и интересов студентов. Система физического воспитания студентов опирается на ряд принципов: а) принцип всестороннего развития личности; б) принцип связи ФВ с трудовой деятельностью; в) принцип оздоровительной направленности физического воспитания.

Принцип всестороннего развития личности студентов вытекает из закономерности единства физических и психических свойств человека и требует взаимосвязи различных видов воспитания: умственного, физического, трудового, нравственного, эстетического и др. В процессе физического воспитания формируются и совершенствуются двигательные навыки и физические возможности в комплексе с личностными характеристиками студентов. Принцип связи физического воспитания с трудовой деятельностью выражает общую тенденцию развития физической культуры, которая служит социальным потребностям общества и подтверждает необходимость индивидуального физического развития, повышения адаптивных свойств систем организма студентов. Кроме повышения функциональных физиологических свойств организма студентов реализация данного принципа требует от студентов овладения жизненно важными умениями и навыками.

Принцип оздоровительной направленности физического воспитания обусловлен процессом развития общества, в котором здоровье человека главная социальная и индивидуальная ценность. Как ведущее средство в борьбе за здоровье учащейся молодежи, физическое воспитание требует квалифицированного использования закономерностей биологического развития организма, чередования нагрузки и отдыха, соблюдения правил личной гигиены и закаливания организма, единства врачебного и педагогического контроля, профилактики заболеваний и травматизма. При выборе форм, содержания и методов физического воспитания необходимо учитывать возраст, пол, занимающихся, уровень физического развития и подготовленности, состояние здоровья.

Принципы систем физического воспитания студентов сохраняют свою эффективность только во взаимосвязи. Нарушение этого требования разрушает целостность процесса физического воспитания, снижает его результативность и нередко вызывает негативное отношение студентов к этой дисциплине.

Выводы

1. Важно заинтересовать молодого человека в занятиях физической культурой и спортом. Несмотря на то, что занятия физической культурой и спортом должны быть разнонаправленными, студенты сами должны выбрать ту форму занятий, которая им нравится.

2. Таким образом, физическое воспитание как система социально – педагогических средств, направленных на укрепление здоровья и закаливание организма, может быть реорганизована так, чтобы студенческая молодёжь сама была заинтересована в занятиях. Это даёт возможность заложить фундамент развития физического и морального здоровья; подготовить студентов к активной жизни и профессиональной деятельности на принципах индивидуального подхода.

Література

1. Абрамовский А.З. Специфика двигательной подготовленности как основа дифференцированного подхода в процессе занятий по физическому воспитанию / А.З. Абрамовский // Дифференцированный подход в физическом воспитании студентов педагогического института. – Л.: 2006-с. 3-8

2. Алощев В.В., Корнилова Л.Е. Использование похода в физическом воспитании // оптимизация физического воспитания студентов в вузе. – Минск, 1994, -с. 7-8

3. Алькова С.Ю. Реализация дифференцированного подхода в физическом воспитании на основе объективного опыта студентов / С.Ю. Алькова // Теория и практика физической культуры. – 2003. -№4. С. 10-12

4. Теория и методика физической культуры / под. ред. Курамшина. М.: Советский спорт, 2003 - 360с.

5. Metzger M. Instructional models for physical education / Michael W., Metzger M. – 2 ed.- Scottsdale: Holcomb Hathaway, 2005.-XVIII, 494p.
6. Second Edition. Physical education for lifelong fitness: the physical education teachers guide. Human Kinetics, 2005. - 334p.
7. Physical education and sports, healthy lifestyle boosts: factors: International scientific session Bucharest, April 15th 2011 / Ministry of education, research – Bucharest: BREN, 2011. – 156p.

Богуславська В. Ю.
Львівський державний університет фізичної культури

ПРІОРИТЕТНІСТЬ ЗАСОБІВ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЦИКЛІЧНИХ ВИДАХ СПОРТУ (НА МАТЕРІАЛІ ОПИТУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ)

В статті представлено результати опитування спортсменів високої кваліфікації на предмет пріоритетності застосування різних засобів теоретичної підготовки у процесі багаторічного спортивного удосконалення в циклічних видах спорту.

Ключові слова: теоретична підготовка, засоби теоретичної підготовки, циклічні види спорту.

Богуславская В. Ю. Приоритетность средств теоретической подготовки в циклических видах спорта (на материале опроса спортсменов). В статье представлены результаты опроса спортсменов высокой квалификации на предмет приоритетности применения различных средств теоретической подготовки в процессе многолетнего спортивного совершенствования в циклических видах спорта.

Ключевые слова: теоретическая подготовка, средства теоретической подготовки, циклические виды спорта.

Bohuslavskaja V.Y. Priority of theoretical preparation for cyclic sports (on the material of examination of sportsmen). The article presents the results of a survey of high-skilled athletes on the priority of the use of various means of theoretical training in the process of long-term sport improvement in cyclic sports.

The generalization of the results of the athletes answers regarding the expediency of using different means of theoretical training in the process of multi-year sports improvement has shown that a large number of respondents insists on the importance of using the latest information technologies to increase the level of theoretical preparedness of athletes at all stages of preparation. The need to use such theoretical training tools as collections of scientific articles, study guides, monographs, reference books and encyclopedias, electronic and audio books, pedagogical testing and conducting lectures increases with the skill of athletes. In contrast, the view of films and television programs, the conduct of games and practical measures for the use of posters, drawings and animation as the means of theoretical training, according to the majority of respondents, is effective only at the initial stages of preparation. At the same time, the use of collecting as a means of transferring theoretical information, most athletes consider it inappropriate at all stages of preparation.

Keywords: theoretical training, means of theoretical training, cyclic sports.

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 і 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, 9, 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, 2, 3, 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. Здійснений аналіз літературних джерел та дійсних навчальних програм для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та училищ олімпійського резерву з циклічних видів спорту дозволив визначити структуру та зміст інформаційного наповнення програмного матеріалу з теоретичної підготовки, що в свою чергу, посприяло розробці анкет для опитування спортсменів [3]. В опитуванні взяли участь висококваліфіковані спортсмени (ЗМС, МСМК, МС, КМС), загальна кількість яких становила 146 осіб, серед яких: 28 легкоатлетів, 29 плавців, 67 веслувальників та 22 спортсмена, що