

УДК 796.012.3

**Рибалко Л. М.**

ORCID 0000-0001-6092-9442  
ResearcherID AAQ-6702-2020  
Scopus-Author ID 57209682824

*Доктор педагогічних наук, старший науковий співробітник,  
завідувач кафедри фізичної культури та спорту,  
Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»  
(м. Полтава, Україна) E-mail: lina-rybalko@ukr.net*

## ДИДАКТИЧНІ УМОВИ ТА СПОСОБИ ОПТИМІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

**Мета роботи** полягає у виокремленні та науковому обґрунтуванні дидактичних умов і способів оптимізації навчально-тренувального процесу в системі підготовки спортсменів.

**Методологія** наукового дослідження базується на системі методологічних положень, які базуються на застосуванні компетентнісного, синергетичного, системного та аксіологічного підходів до навчально-тренувального процесу підготовки спортсменів.

**Наукова новизна.** У дослідженні вперше виокремлено та науково обґрунтовано дидактичні умови оптимізації навчально-тренувального процесу в системі підготовки спортсменів, розкрито способи оптимізації навчально-тренувального процесу в системі підготовки спортсменів; подальшого дослідження набули дидактичні положення організації спортивного тренування молоді.

**Висновки.** Система підготовки спортсмена охоплює чотири основні структурні блоки: відбір і спортивна орієнтація, навчально-тренувальний процес, змагання, позатренувальні та позазмагальні чинники. Навчально-тренувальний процес є основним компонентом в системі підготовки спортсмена. Система підготовки спортсмена розглядається нами як сукупність компонентів, які взаємодіють між собою заради досягнення поставленої мети.

Дидактичними умовами оптимізації навчально-тренувального процесу у системі підготовки спортсменів визначено: цілісність і взаємозв'язок складників навчально-тренувального процесу; системний підхід до організації навчально-тренувального процесу; застосування різноманітних форм і методів спортивного тренування; методично творчий підхід до організації навчально-тренувального процесу. Враховуючи дидактичні умови оптимізації навчально-тренувального процесу в системі підготовки спортсменів, процес спортивного тренування має проєктуватися і організовуватися у вигляді різноманітних реально існуючих структур.

Способами оптимізації навчально-тренувального процесу підготовки спортсменів є: комплексне планування та конкретизація навчально-тренувального процесу; раціональний відбір засобів і методів спортивного тренування; індивідуальний підхід до спортсменів; послідовність вирішення задач спортивного тренування.

**Ключові слова:** навчально-тренувальний процес, спортивне тренування, дидактичні умови, способи оптимізації.

**Постановка проблеми.** *Актуальність роботи.* В сучасній галузі фізичної культури та спорту особливої актуальності набувають питання розвитку фізичних здібностей особистості, підготовки її до спорту та активного життя. Адже, поряд із комунікативними, ціннісно-орієнтаційними та пізнавальними видами діяльності все більшої значущості набуває спортивна діяльність, за допомогою якої особистість реалізує себе, розкриває свої фізичні здібності та спортивні можливості.

Нині питання організації навчально-тренувального процесу підготовки спортсменів привертає особливу увагу громадськості: учених, діячів фізичної культури і спорту, тренерів, працівників освіти. Практичне вирішення цих питань пов'язуємо з реалізацією комплексної програми соціально-економічного розвитку суспільства, залучення молоді до спорту через пропонування здорового способу життя і фізичного загартування, досягнення спортивних результатів. Саме тому питання дидактичного забезпечення оптимізації навчально-тренувального процесу в системі підготовки спортсменів є актуальною соціальною і педагогічною проблемою, яка вимагає теоретичного розроблення і практичного вирішення.

*Аналіз останніх досліджень та публікацій.* У вітчизняній й зарубіжній науковій педагогічній літературі та з фізичного виховання розкрито окремі аспекти проблеми оптимізації навчально-тренувального процесу в системі підготовки спортсменів, зокрема: розкрито концептуальні, змістові та процесуальні аспекти підвищення якості й ефективності навчально-тренувального процесу в сучасних умовах спортивних шкіл (В. К. Бальсевич [1]), описано оптимізацію навчально-тренувальних занять спортсменів (О. Ц. Демінський [4]), визначено та теоретично обґрунтовано умови якісної підготовки спортсменів (В. І. Іванов [6]). Питання контролю, планування та моделювання тренувального процесу присвячені праці Л. Лапутіна [7], В. М. Платонова [8] та Н. Дякіна [5].

Аналіз і узагальнення літературних джерел показує, що найменш дослідженими залишаються питання, що стосуються дидактичних засад оптимізації спортивної підготовки молоді. Розв'язанню дидактичних проблем оптимізації тренувального процесу підготовки спортсменів присвячені дослідження В. М. Платонова та ін. [1-9].

Необхідність впровадження системного підходу до проектування і наступного оптимального процесуального розгортання навчально-тренувального процесу визначається новим осмисленням всього того, що накопичено практикою спортивного тренування за останні десятиріччя. У цьому зв'язку одним із визначальних напрямків оптимізації системи підготовки спортсменів є розробка дидактичних засад навчально-тренувального процесу.

**Мета** дослідження полягає у виокремленні та науковому обґрунтуванні дидактичних умов і способів оптимізації навчально-тренувального процесу в системі підготовки спортсменів.

Задля досягнення поставленої мети сформульовані **завдання** дослідження:

1. Проаналізувати наукову літературу в аспекті оптимізації тренувального процесу спортсменів.
2. Науково обґрунтувати дидактичні умови оптимізації навчально-тренувального процесу в системі підготовки спортсменів.
3. Визначити способи оптимізації навчально-тренувального процесу.
4. Розкрити стадії та етапи навчально-тренувального процесу підготовки спортсменів.

**Методологія** наукового дослідження базується на системі методологічних положень, які базуються на застосуванні компетентнісного, синергетичного, системного та аксіологічного підходів.

**Наукова новизна.** У дослідженні вперше виокремлено та науково обґрунтовано дидактичні умови оптимізації навчально-тренувального процесу в системі підготовки спортсменів, розкрито способи оптимізації навчально-тренувального процесу в системі підготовки спортсменів; подальшого дослідження набули дидактичні положення організації спортивного тренування молоді.

**Результати дослідження.** Система підготовки спортсмена охоплює чотири основні структурні блоки: відбір і спортивна орієнтація, навчально-тренувальний процес, змагання, позатренувальні та позазмагальні чинники [3, с. 11]. Так, відбір і орієнтація у спортивному тренуванні відіграє важливу роль на початкових етапах в системі багаторічних занять спортом, а у майбутньому – при комплектуванні команд та виконанні нормативів, які дозволяють виступати у спортивних змаганнях. Навчально-тренувальний процес є основним компонентом в системі підготовки спортсмена. Саме в ньому вирішуються основні завдання на основі використання значної різноманітності методичного арсеналу: засобів, методів, форм тощо. Система змагань виступає засобом і методом спортивної підготовки і як специфічна сфера виявлення та уніфікованого порівняння спортивних можливостей. Позатренувальні та позазмагальні чинники дозволяють активізувати навчально-тренувальний процес та відновлення спортсмена після тренувальних і змагальних навантажень.

Усі зазначені вище компоненти навчально-тренувального процесу інтегровані єдиною метою – отримати необхідний результат у тренувальному процесі спортсмена.

Система підготовки спортсмена розглядається нами як сукупність компонентів, які взаємодіють між собою заради досягнення поставленої мети. Під час дослідження виокремлено шість основних етапів оптимізації навчально-тренувального процесу в системі підготовки спортсменів:

1 етап – визначення мети і завдань навчально-тренувального процесу. Цей етап передбачає підбір інформації, її аналіз і узагальнення для формування цілей та задач навчально-тренувального процесу; розроблення кінцевих та проміжних цілей і задач, а на їх основі модельно-проективну діяльність тренера і спортсмена; передбачення тренером шляхів реалізації цілей і задач навчально-тренувального процесу;

2 етап – визначення критеріїв оптимізації навчально-тренувального процесу. Він передбачає визначення викладача-тренера у таких питаннях, як: вибір і конкретизація критеріїв за кількісними показниками; вибір і конкретизація критеріїв за послідовністю їх використання і впровадження; вибір і конкретизація критеріїв за можливістю виміру показників навчально-тренувального процесу;

3 етап – вибір ефективних засобів, форм і методів організації навчально-тренувального процесу, що передбачає аналіз змісту навчально-тренувальних занять; з'ясування вимог щодо вибору засобів, форм і методів тренування; аналіз та засвоєння можливих методичних рекомендацій, передового досвіду провідних тренерів та конкретизацію їх у відповідності з наявними можливостями та умовами; здійснення процедури вибору з врахуванням теоретико-методичної переваги окремих засобів, форм і методів навчально-тренувального процесу;

4 етап – створення дидактичних умов для реалізації мети навчально-тренувального процесу, що охоплює вирішення таких питань, як підготовка тренера-викладача до проектування та програмування спортивного тренування; створення або покращення матеріально-технічної бази; вироблення психологічної установки на реалізацію мети у спортсменів; здійснення координації своєї діяльності зі співпадаючими діями інших тренерів щодо реалізації аналогічних цілей та завдань;

5 етап – реалізація визначеної мети та завдань навчально-тренувального процесу, що передбачає розгляд питань послідовної організації навчально-тренувального процесу; організації поетапного вирішення основних завдань, які стосуються підготовки спортсменів до змагань; здійснення контролю та корекції програми підготовки спортсменів;

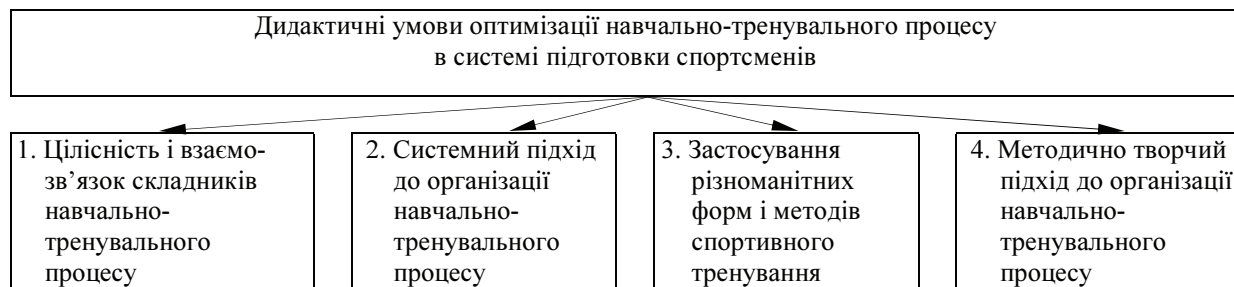
6 етап – заключний – аналіз результатів навчально-тренувального процесу підготовки спортсменів. Основним змістом цього етапу діяльності тренера є оцінка ступеня відповідності отриманих результатів визначеній меті на основі критеріїв оптимізації; з'ясування причин наявного неспівпадіння мети та отриманих результатів тренування; аналіз факторів, які були провідними на шляху досягнення мети; формулювання висновків та пропозицій щодо здійснення подібної діяльності у майбутньому [8, с. 267].

Науково-педагогічний пошук дослідження був спрямований на оптимізацію системи підготовки спортсменів. Досліджено, що нині в системі фізичної культури та спорту існує ряд суттєвих резервів, які слід активно використовувати в умовах навчально-тренувальної практики. До таких резервів відносимо дидактичне забезпечення навчально-тренувального процесу в системі підготовки спортсменів, що включає загально-педагогічні положення, дидактичні принципи педагогічної діяльності тренера-викладача, а також створення таких дидактичних умов, які б оптимізували навчально-тренувальний процес підготовки спортсменів.

Дидактичні умови оптимізації навчально-тренувального процесу в системі підготовки спортсменів розглядаємо як систему заходів, спрямованих на ефективне спортивне тренування молоді.

Діяльність викладача-тренера є, перш за все, педагогічною, тобто такою, що спрямована на організацію навчально-тренувального процесу в його логічній послідовності, програмності та системності. А це означає, що дидактичні засади оптимізації навчально-тренувального процесу не можуть бути спонтанними, епізодичними або фрагментарними. Важливо, щоб вони були взаємозв'язаними і утворювали певну єдність та цілісність. Беззаперечно, система дидактичних заходів може бути оптимальною, якщо розробляється і реалізується викладачем-тренером з дотриманням відповідних дидактичних умов.

Під час дослідження виявлені дидактичні умови оптимізації навчально-тренувального процесу у системі підготовки спортсменів (рис. 1).



**Рис. 1. Дидактичні умови оптимізації навчально-тренувального процесу в системі підготовки спортсменів**

Науково обґрунтуємо дидактичні умови оптимізації навчально-тренувального процесу в системі підготовки спортсменів.

1. *Цілісність і взаємозв'язок складників навчально-тренувального процесу.* Ця дидактична умова передбачає цілісне охоплення процедурою вибору усіх суттєвих складників навчально-тренувального процесу, а не окремих із них. Цілісний підхід дозволяє викладачу-тренеру уникнути однобічності вибору, робить його обґрунтованим, а не лише механічним.

2. *Системний підхід до організації навчально-тренувального процесу* передбачає необхідність виявлення з боку викладача-тренера системного підходу до цього процесу. Відомо, що в сучасній практиці спортивного тренування не має єдиної і універсальної структури навчально-тренувального процесу, яка була б здатною вирішувати всі дидактичні та тренувальні завдання в повній мірі. Кожний компонент навчально-тренувального процесу забезпечує успішне розв'язання одного завдання і менш успішно – інші. Враховуючи це, зазначена дидактична умова висуває необхідність строгого відбору засобів, методів і форм тренувального процесу для вирішення всіх завдань підготовки спортсменів. Цим передбачається виключення не виправданого їх використання в умовах практики при вирішенні завдань,

на які вони не зорієнтовані в першу чергу. Функція тренера полягає у реалізації завдань навчально-тренувального процесу підготовки спортсменів, щоб, використовуючи інформацію про призначення засобів, методів і форм спортивного тренування, обґрунтовано вибрати структуру навчально-тренувального процесу (мікроцикл, мезоцикл, макроцикл), враховуючи при цьому особливості конкретного контингенту (підготовленість спортсменів) та зміст тренувального процесу.

3. *Застосування різноманітних форм і методів спортивного тренування.* Ця дидактична умова підкреслює важливість застосування різноманітних форм і методів спортивного тренування, що є важливим елементом новизни, умовою всебічного розвитку спортсменів, засобом, який дозволяє враховувати специфіку різних аспектів фізичної підготовленості спортсмена.

4. *Методично творчий підхід до організації навчально-тренувального процесу.* Дана дидактична умова визначає необхідність динаміки у виборі підходів до організації навчально-тренувального процесу, прояв викладачем-тренером творчості, інноваційної активності, врахування нових сучасних умов визначення змісту і технології спортивного тренування. Ця умова виключає з практики застосування репродуктивних підходів і шаблонів в організації навчально-тренувального процесу.

Враховуючи дидактичні умови оптимізації навчально-тренувального процесу в системі підготовки спортсменів, процес спортивного тренування має проектуватися і організовуватися у вигляді різноманітних реально існуючих структур. Адже, в залежності від конкретних завдань тренера цікавить та чи інша структура навчально-тренувального процесу. Крім цього вміння тренера оцінити, вибрати, проаналізувати структуру навчально-тренувального процесу є однією з найважливіших умов оптимізації цього процесу. Саме тому, слід орієнтуватися на два підходи в розробленні структури навчально-тренувального процесу: управлінський та діяльнісний.

Управлінський підхід у навчально-тренувальному процесі передбачає використання елементів програмування, моделювання, планування, організації, регулювання, контролю, аналізу та корекції. Тоді як діяльнісний підхід стосується таких елементів навчально-тренувального процесу, як мета, зміст, форми, методи, мотиви, критерії та результати [9, с. 18].

Зазначені вище підходи у структуруванні навчально-тренувального процесу підготовки спортсменів дозволяють вирішувати питання його оптимізації в цілісному аспекті (у відношеннях, взаємозв'язках, компенсаторних впливах) і на цій основі забезпечувати, по-перше, ліквідацію протиріч, розбіжностей, дефектів; по-друге, вивчати процес з метою більш точного управління ним.

Дотримуючись визначених дидактичних умов оптимізації навчально-тренувального процесу в системі підготовки спортсменів слід передбачати етапи у досягненні мети, формуванні змісту, виборі форм, методів і мотивів, визначенні критеріїв та оцінки результатів навчально-тренувального процесу.

В умовах сьогодення відбувається швидка зміна освітньо-виховних парадигм: попередня, пов'язана переважно з використанням усталених методик підготовки спортсменів, уступає місце новій, яка характеризується ініціативно-пошуковою і, саме головне, творчо-проективною спрямованістю.

Проективна спрямованість системи підготовки спортсменів передбачає у своїй основі конструктивно-перетворювальну діяльність по орієнтуванню на створення доцільної моделі оптимізації навчально-тренувального процесу [7, с. 76-77]. При цьому, визначальна роль відводиться проективному мисленню, яке засноване на використанні найсучасніших досягнень науки та спорту. Проективне мислення фахівців у системі підготовки спортсменів спрямоване, передусім, на конструктивно-перетворювальну діяльність, яка не відкидає класичні методики чи техніку спортивного тренування, а, втілюючи інновації у спорті, виводить системні уявлення про підготовку спортсмена на більш високий рівень, впроваджуючи нові дидактичні положення.

Структура навчально-тренувального процесу охоплює ряд стадій та етапів. При цьому, вчені по різному розглядають та інтерпретують поняття «структура навчально-тренувального процесу». Так, Л. А. Ширшаков розглядає структуру багаторічних занять спортом. Згідно з його поглядами, спортивне тренування складається з трьох стадій та шести етапів, а саме:

1) стадії базової підготовки (етап попередньої підготовки, етап початкової спортивної спеціалізації);

2) стадії максимальної реалізації спортивних можливостей, яка включає: передкульмінаційний етап, етап вищих досягнень;

3) стадії спортивного дозголіття, яка включає: етап досягнення загальної тренуваності та етап підтримки загальної тренуваності.

Усі ці стадії та етапи не мають чітких та конкретних вікових меж, і тому, якщо говорити узагальнено, не конкретизуючи по відношенню до певного виду спорту, мають умовне значення [3].

Отже, враховуючи проблему нашого дослідження виходимо з розуміння того, що основою спортивної діяльності, яка передбачає вибір структури навчально-тренувального процесу, є розробка проекту спортивного тренування. При цьому власне навчально-тренувальний процес виступає як система проектування і у цьому розумінні проект є цілісною структурою, яка охоплює мету, завдання, засоби, мотиви, потреби, дії, операції та інші характеристики. При цьому діяльність тренера базується на чітких та цільових установках відповідно до аспектів діяльності, а саме: організації, планування, регулювання, контролю та обліку. А діяльність спортсмена спирається на вирішення завдань, які витікають із цільових

установок. Крім того, діяльність спортсмена охоплює і такі аспекти, як: самоорганізація, самопланування, саморегуляція, самоконтроль.

Побудова навчально-тренувального процесу на різних стадіях підготовки спортсмена є однією із складних дидактичних задач. Це, передусім, пов'язано з віковими періодами розвитку та поступових змін, які відбуваються в організмі спортсмена. Певний вплив на технологію підготовки спортсменів має також специфіка виду спорту. Достатньо зазначити, що у різних видах спорту початок систематичних спортивних занять суттєво різняться. Так, у складнокоординованих видах спорту це вік 6-7 років, у важкій атлетиці – 10-11 років, а у греблі та велосипедному спорті – 12-13 років [6].

Переважною спрямованістю тренувального процесу на першому етапі є загальноосвітня та загальна фізична підготовка, на другому етапі – загальна та спеціальна підготовка. У зазначених умовах створюється фундамент загальноосвітньої і загальної фізичної підготовки, а також здійснюється значна спеціальна робота з усіх розділів підготовки спортсмена.

Під час дослідження визначено способи оптимізації навчально-тренувального процесу підготовки спортсменів:

1. *Комплексне планування та конкретизація навчально-тренувального процесу.* Відомо, що ефективність спортивного тренування залежить від спланованого комплексу задач. Зокрема, задачі, що стосуються вивчення техніки рухових дій, виховання рухових якостей, розвитку та зміцнення здоров'я повинні вирішуватися у єдності з врахуванням їх позитивного та негативного впливу один на одного.

Оптимальна побудова навчально-тренувального процесу залежить також і від конкретизації задач спортивного тренування. Наприклад, задачі, пов'язані з навчанням руховим діям та вихованням фізичних якостей необхідно конкретизувати з врахуванням передбачуваних функцій, які буде виконувати юний спортсмен під час змагальної діяльності. Необхідною є також конкретизація задач з врахуванням умов, в яких буде здійснюватися навчальний процес, а також облік індивідуальних особливостей юних спортсменів.

2. *Раціональний підбір засобів і методів спортивного тренування.* Це не лише важлива ланка в системі оптимальної побудови навчально-тренувальних занять спортсменів, а й важливий спосіб, який передбачає знання тренером призначення та можливостей загальнопедагогічних методів навчання і виховання (словесних, наочних) та спеціалізованих методів (навчання рухам, а також, виховання фізичних якостей, сполученого впливу, термінової інформації, ігрових, змагальних та ін.). Оптимальний вибір методів дозволяє швидко й ефективно вирішувати задачі, які поставлені у навчально-тренувальному процесі, вносити відповідні корективи у їх застосування, якщо у цьому виникає необхідність.

3. *Індивідуальний підхід до спортсменів.* Цей спосіб оптимізації навчально-тренувального процесу передбачає використання фронтальної, групової, а також індивідуальної форм організації занять юних спортсменів при вирішенні різних задач. Так, наприклад, під час здійснення першої частини тренувального заняття (розминки) перші 5-6 фізичних вправ можуть бути виконані за участю фронтального методу, наступні вправи краще виконувати індивідуально з врахуванням специфічних задач, які будуть вирішені в основній частині заняття. У навчально-тренувальному процесі особливо важливим є індивідуалізований підхід до найслабших, або до найпідготовленіших спортсменів. У першому випадку він особливо необхідний, тому що дозволяє підтягнути відстаючого у своєму фізичному розвитку і підготовленості юного спортсмена до норми. В іншому випадку цей підхід дає можливість розкрити потенційні здібності талановитого спортсмена та вивести їх ще на вищий рівень спортивної майстерності.

4. *Послідовність вирішення задач спортивного тренування.* Зазначений спосіб організації навчально-тренувального процесу є виправданим. Його застосування дозволяє успішно вирішувати освітні задачі під час навчально-тренувальних занять, а також виховувати фізичні якості, зміцнювати здоров'я, формувати особистість протягом усього періоду спортивного тренування.

У деяких випадках тренеру необхідно здійснити удосконалення технічних прийомів і тактичних комбінацій на фоні втоми з метою вироблення стійкості до окремих факторів впливу. У цьому випадку спочатку вирішуються задачі, пов'язані з вихованням фізичних якостей, а потім увага акцентується на розв'язанні загальноосвітніх проблем. Під час вирішення задач виховання фізичних якостей повинна мати місце певна послідовність педагогічних дій. У цьому випадку необхідно враховувати позитивну і негативну транспозицію фізичних якостей.

5. *Вибір раціонального варіанту структури у підготовчій, основній та заключній частинах тренувального процесу.* Зазначений спосіб зумовлений необхідністю забезпечення оптимальної системи і послідовності у навчанні і вихованні. Кожна із частин тренувального заняття охоплює у собі певну послідовність вправ, яка зумовлена як фізіологічними факторами, так і логічними зв'язками між вправами.

Так, наприклад, у підготовчій частині тренувального заняття можуть застосовуватися різноманітні вправи: загальнорозвивальні, спеціально-підготовчі, рухові ігри, вправи на увагу, елементи розучування рухів та їх удосконалення. Послідовність виконання зазначених вправ може бути різною, але доцільною та виправданою, в залежності від того, які конкретні задачі вирішуються в основній частині навчально-тренувального заняття. Крім того, розминка повинна сприяти вирішенню центральної задачі, а саме функціональної підготовки спортсменів до змагань.

Важливим є спосіб оптимізації при побудові основної частини тренувального заняття. Зазначимо, що саме в цій частині заняття вирішуються найважливіші задачі навчання рухів, виховання фізичних якостей тощо. Відповідно застосовується значний арсенал засобів, таких як: основні змагальні вправи, вправи на розвиток сили, швидкості, спритності, гнучкості, витривалості, підготовчі вправи, варіанти основних вправ, а також вправи на розучування і удосконалення техніки і тактики.

б. *Аналіз результатів навчально-тренувального процесу.* Цей спосіб оптимізації обов'язково повинен бути використаний у системі діяльності тренера. Адже не можна вірно керувати навчально-тренувальним процесом, не аналізуючи і не зіставляючи кінцеві результати з поточними та початковими даними. На прикладі окремого тренувального заняття можна бачити, що тренер, підводячи підсумки тренування, обов'язково повинен дати відповідь на питання: «Що нового та суттєвого досяг він під час заняття з юними спортсменами?». Власне кажучи, в одному занятті не можна визначити ті зміни, які відбулися у спортивній підготовці спортсменів. Проте, вони, як правило, знаходять своє вираження в кумулятивному ефекті. Разом з тим, проаналізувати заняття, виявити позитивні та негативні моменти під час тренування тренер зобов'язаний. Він повинен бути впевненим у тому, що йде вірним шляхом, а якщо розуміє помилковість своїх дій, то своєчасно внести відповідні корективи у навчально-тренувальний процес.

Усі зазначені вище способи оптимізації навчально-тренувального процесу переважно відносяться до діяльності тренера-викладача. При цьому не можна забувати, що у діяльності юних спортсменів є також свої способи оптимізації тренування. Саме тому діяльність тренера та юного спортсмена повинна здійснюватися в органічній єдності, з відповідною емоційною налаштованістю як однієї, так і іншої сторони. Тренер повинен знати ці способи і враховувати їх у своїй роботі.

**Висновки.** Отже, основними результатами дослідження є виявлені та науково обгрунтовані дидактичні умови та способи оптимізації навчально-тренувального процесу в системі підготовки спортсменів, які переважно відносяться до діяльності тренера-викладача. Проте, перспективою подальших досліджень є розроблення концептуальних положень організації навчально-тренувального процесу в системі підготовки спортсменів і визначення оптимальних способів оптимізації навчально-тренувального процесу спортсменів.

## References

1. Бальсевич В. К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной тренировки и физического воспитания (методологический аспект). *Теория и практика физической культуры*. 1999. № 4. С. 21–26.  
Bal'sevich, V. K. (1999). Perspektivy razvitiya obshchey teorii i tekhnologiy sportivnoy trenirovki i fizicheskogo vospitaniya (metodologicheskiy aspekt) [Prospects for the development of the general theory and technologies of sports training and physical education (methodological aspect)]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury – Theory and practice of physical culture*. 4, 21–26.
2. Виленский М. Я. Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2012. №3. С. 2–7.  
Vilenskiy, M. Y. (2012). Osnovnyye sushchnostnyye kharakteristiki pedagogicheskoy tekhnologii formirovaniya fizicheskoy kul'tury lichnosti [The main essential characteristics of the pedagogical technology of personal physical culture formation]. *Fizicheskaya kul'tura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka – Physical culture: upbringing, education, training*. 3.
3. Волков А. В. Управление деятельностью частных спортивных клубов: автореферат дис.... кандидата педагогических наук: 13.00.04 Воен. ин-т физ. культуры. Санкт-Петербург, 2004. 20 с.  
Volkov, A. V. (2004). Upravleniye devatel'nostyu chastnykh sportivnykh klubov: [Management of the activities of private sports clubs]. *Extended abstract of the Candidate's thesis*. Saint Peterburg, Russia : Voyen. in-t fiz. kul'tury.
4. Демінський О. Ц. Оптимізація навчально-тренувального процесу: навч.-метод. посіб. Херсон: Айлант, 2002. 296 с.  
Deminskyi, O. Ts. (2002). Optymizatsiia navchalno-trenuvalnoho protsesu [Optimization of the training process]. Kherson, Ukraine : Aylant.
5. Дякин А. М. Исследование организации и управления тренировочным процессом при подготовке борцов высокого класса к соревнованиям: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 ВНИИ физ. культуры. Москва, 2006. 25 с.  
Dyakin, A. M. (2006). Issledovaniye organizatsii i upravleniya trenirovochnym protsessom pri podgotovke bortsov vysokogo klassa k sorevnovaniyam [Study of the organization and management of the training process in the preparation of high-class wrestlers for competitions]. *Extended abstract of the Candidate's thesis*. Moscow, Russia: VNIИ fiz. kul'tury.

6. Іванов В. Методичний підхід в організації і підвищенні ефективності навчальних занять фізкультурою. *Фізичне виховання в школі*. 2000. № 3. С. 18-21.  
Ivanov, V. (2000). *Metodychnyi pidkhd v orhanizatsii i pidvyshchenni efektyvnosti navchalnykh zaniat fizkulturoiu* [Methodical approach in the organization and increase of efficiency of educational employment by physical culture.]. *Fizychne vykhovannia v shkoli – Physical education at school*, 3, 18–21.
7. Лапутин Н. П., Олешко В. Г. Управление тренировочным процессом тяжелоатлетов. Киев: Здоров'я, 2001. 120 с.  
Laputin, N. P. & Oleshko, V. G. (2001). *Upravleniye trenirovochnym protsessom tyazheloatletov*. Kyiv, Ukraine : Zdorovya.
8. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, 2011. 583 с.  
Platonov, V. N. (2011). *Obshchaya teoriya podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte* [General theory of training athletes in Olympic sports]. Kyiv, Ukraine : Olimpiyskaya literatura.
9. Ширшаков Л. А. Планирование тренировки с учетом индивидуальных особенностей спортсменов. *Спортивная борьба*. 2000. № 7. С. 17-18.  
Shirshakov, L. A. (2000). *Planirovaniye trenirovki s uchetom individual'nykh osobennostey sportsmenov* [Training planning taking into account the individual characteristics of athletes]. *Sportivnaya bor'ba – Wrestling*, 7, 17–18.

Rybalko L.

ORCID 0000-0001-6092-9442  
ResearcherID AAQ-6702-2020  
Scopus-Author ID 57209682824

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,  
Head of the Department of Physical Culture and Sports  
National University «Yuri Kondratyuk Poltava Polytechnic»,  
(Poltava, Ukraine) E-mail: lina-rybalko@ukr.net

#### DIDACTIC CONDITIONS AND OPTIMIZATION METHODS EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS IN THE SYSTEM TRAINING OF ATHLETES

**Article's purpose.** *Isolation and scientific substantiation of didactic conditions and ways to optimize the educational and training process in the system of training athletes.*

**Methodology** *is based on a system of methodological provisions, which are based on the application of competency, synergetic, systemic and axiological approaches to the training process of training athletes.*

**Scientific novelty.** *In the research for the first time didactic conditions of optimization of educational and training process in system of preparation of sportsmen are allocated and scientifically substantiated, ways of optimization of educational and training process in system of preparation of sportsmen are opened; didactic provisions of the organization of sports training of youth acquired further research.*

**Conclusions.** *The system of training an athlete covers four main structural blocks: selection and sports orientation, training process, competitions, non-training and non-competitive factors. The training process is a major component in the athlete's training system. The system of training an athlete is considered by us as a set of components that interact with each other to achieve the goal.*

*The didactic conditions for the optimization of the educational and training process in the system of training athletes determine: the integrity and relationship of the components of the educational and training process; systematic approach to the organization of the educational and training process; application of various forms and methods of sports training; methodologically creative approach to the organization of the educational and training process. Given the didactic conditions for optimizing the training process in the system of training athletes, the process of sports training should be designed and organized in the form of various existing structures. Ways to optimize the training process of training athletes are: comprehensive planning and specification of the training process; rational selection of means and methods of sports training; individual approach to athletes; sequence of solving problems of sports training.*

**Key words:** *educational and training process, sports training, didactic conditions, methods of optimization.*

Стаття надійшла до редакції 12.10.2020 р.

Рецензент: доктор педагогічних наук, професор Л. А. Семеновська