

Київський Університет імені Бориса Грінченка
Borys Grinchenko Kyiv University

№1 (3) 2020

Наукове електронне періодичне
видання

**СПОРТИВНА НАУКА ТА
ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

Scientific E-Journal

**SPORT SCIENCE AND
HUMAN HEALTH**



ISSN 2664-2069 (online)
DOI: 10.28925/2664-2069.2020.1

Спортивна наука та здоров'я людини:

Наукове електронне періодичне видання. — К., 2020. — № 1(3). — 145 с.

У науковому електронному періодичному виданні «Спортивна наука та здоров'я людини» публікуються результати наукових досліджень актуальних напрямків спорту, фізичного виховання, фізичної культури, спортивної медицини, фізичної терапії, ерготерапії, сучасних рекреаційно-оздоровчих технологій, а також досліджень, що стосуються здоров'я людини та є важливими для забезпечення інноваційного розвитку України.

Наукове видання розраховане на науковців, тренерів, спортсменів, науково-педагогічних працівників, докторантів, аспірантів, студентів закладів вищої освіти галузі фізичного виховання та спорту, а також фахівців з охорони здоров'я, фізичної терапії, ерготерапії.

Головний редактор:

Сушко Р.О., д.фіз.вих., доцент (Україна)

Випускові редактори:

Латишев М.В., к.фіз.вих., доцент (Україна);

Ярмолюк О.В., к.фіз.вих., доцент (Україна)

Члени редакційної колегії:

Баришок Т.В., к.фіз.вих., доцент (Україна);

Навратіл Л., д.мед.н., д.філос., професор (Чеська Республіка);

Білецька В.В., к.фіз.вих., доцент (Україна);

Нестерчук Н.Є., д.фіз.вих., професор (Україна);

Виноградов В.Є., д.фіз.вих., професор (Україна);

Одинець Т.Є., д.фіз.вих., доцент (Україна);

Височіна Н.Л., д.фіз.вих., с.н.с. (Україна);

Пітин М.П., д.фіз.вих., професор (Україна);

Воробйова А.В., к.фіз.вих., доцент (Україна);

Приходько В.В., д.пед.н., професор (Україна);

Девесіглу С., професор (Туреччина);

Савченко В.М., д.мед.н., професор (Україна);

Коваленко С.О., д.б.н., професор (Україна);

Сінжине В., професор (Литовська Республіка);

Кормільцев В.В., к.фіз.вих. (Україна);

Талагір Л.-Г., професор (Румунія);

Лаца З., професор (Угорщина);

Тимрук-Скоронад К.А., к.фіз.вих., доцент (Україна);

Лисенко О.М., д.б.н., професор (Україна);

Хорошуха М.Ф., д.пед.н., доцент (Україна);

Лопатенко Г.О., к.фіз.вих., доцент (Україна);

Шинкарук О.А., д.фіз.вих., професор (Україна).

Наказом МОН України № 886 від 02.07.2020 р. видання додано до Переліку наукових фахових видань України категорії «Б», в яких можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора і кандидата наук зі спеціальності 017 «Фізичне виховання та спорт».

Наукове електронне періодичне видання «Спортивна наука та здоров'я людини / Sport Science and Human Health» включено до наукометричних баз даних і бібліотек: IndexCopernicus, CrossRef, BASE, Google Scholar, WorldCat — OCLC, ResearchGate, «Бібліометрика української науки», «Наукова періодика України».

Видання відкрито для вільного доступу на умовах ліцензії Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0), котра дозволяє іншим особам вільно розповсюджувати опубліковану роботу з обов'язковим посиланням на автор(ів) оригінальної роботи та публікацію роботи в цьому виданні.

За точність викладених фактів та коректність цитування відповідальність несе автор.

Рекомендовано до друку Вченою радою Київського університету імені Бориса Грінченка (протокол № 7 від 27 серпня 2020 року).

Адреса редакції: вул. Маршала Тимошенка, 13-Б, м. Київ, 04212, Україна,

Телефон: +38 (063) 289-9-289, E-mail: journal.sshh@gmail.com

Електронна версія видання розміщена на сайті: sporthealth.kubg.edu.ua





ЗМІСТ

1. Богуславська Вікторія, Глухов Іван, Дробот Катерина, Пітин Мар'ян.
УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI
СПОРТСМЕНІВ-ПОЧАТКІВЦІВ У ЦИКЛІЧНИХ ВИДАХ СПОРТУ 4
2. Виноградов Валерій, Білецька Вікторія, Швець Сергій, Нагорний Вадим.
ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОЇ
ПІДГОТОВКИ В ФУТБОЛІ НА ПРИКЛАДІ СТУДЕНТСЬКОЇ ЗБІРНОЇ 15
3. Полянничко Олена, Єретик Анатолій, Гаврилова Наталія,
Бірючинська Світлана, Данило Любов, Літвінова Ксенія.
ОЗДОРОВЧИЙ ВПЛИВ СИСТЕМИ «СТРЕТЧІНГ» НА ФІЗИЧНИЙ
ТА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ 28
4. Кучерявий Олександр, Ярмолюк Олена.
SWOT-АНАЛІЗ ІНФОРМАЦІЙНО-ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА В
СИСТЕМІ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ 39
5. Лахтадир Олена, Іваненко Галина, Кожанова Ольга, Коротя Володимир,
Євдокимова Лілія.
ПСИХОЛОГІЧНА СТРУКТУРА КОМУНІКАТИВНОЇ
КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ТРЕНЕРА 59
6. Лисенко Олена, Федорчук Світлана, Колосова Олена,
Виноградов Валерій.
ВПЛИВ ВЕГЕТАТИВНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ СЕРЦЕВОГО РИТМУ НА
ПРОЯВ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ
СПОРТСМЕНІВ (І ПОВІДОМЛЕННЯ) 70
7. Маслова Олена.
ЕФЕКТИВНІСТЬ ВПРОВАДЖЕННЯ КОНЦЕПЦІЇ
ЗДОРОВ'ЯФОРМУЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ПРОЦЕСІ
АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО
ВІКУ З ПОРУШЕННЯМ СЛУХУ 88
8. Савченко Валентин, Харченко Галина, Буряк Ольга, Омері Ірина,
Неведомська Євгенія, Тимчик Олеся, Яценко Світлана,
Білецька Вікторія, Ясько Лілія.
РІВНІ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ СТУДЕНТІВ ГУМАНІТАРНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ 100
9. Сушко Руслана, Соколев Євген.
МІГРАЦІЯ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ (НА
МАТЕРІАЛАХ ТУРНІРІВ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР 1988 - 2016 РР.) 115
10. Хорошуха Михайло, Іващенко Сергій, Присяжнюк Станіслав,
Білецька Вікторія, Тимчик Олеся, Омері Ірина.
ЕКСПРЕС-МЕТОД ОЦІНКИ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСІБ З
ВАДАМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ЗА РЕЗЕРВАМИ
БІОЕНЕРГЕТИКИ (ПРОБЛЕМА ОЦІНКИ ЗДОРОВ'Я СПОРТСМЕНІВ) 126



DOI:10.28925/2664-2069.2020.1.1

УДК 796.015

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СПОРТСМЕНІВ-ПОЧАТКІВЦІВ У ЦИКЛІЧНИХ ВИДАХ СПОРТУ

Богуславська Вікторія^{1(A,B,D,C)}, Глухов Іван^{2(D,F)},
Дробот Катерина^{2(E,F)}, Пітин Мар'ян^{3(A,C,F)}

¹Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця, Україна

²Херсонський державний університет, м. Херсон, Україна

³Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна

Внесок автора: А — концепція та дизайн дослідження; В — збір даних;
С — аналіз та інтерпретація даних; D — написання статті;
Е — редагування статті; F — остаточне затвердження статті.

Анотація

Актуальність. Незважаючи на постійну модернізацію системи підготовки спортсменів, а також існуючу законодавчу базу, спрямовану на інноваційні перетворення у сфері фізичної культури і спорту, на сьогодні інформація щодо використання інтерактивних засобів у теоретичній підготовці спортсменів у циклічних видах спорту відсутня, що не відповідає сучасним запитам до підготовки спортсменів.

Мета полягала у визначенні порівняльної ефективності занять із застосуванням традиційних та авторських інтерактивних засобів теоретичної підготовки спортсменів-початківців у циклічних видах спорту.

Матеріал і методи: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, педагогічне тестування, методи математичної статистики. У дослідженні взяли участь 36 осіб, що займаються веслуванням на байдарках і каное на етапі початкової підготовки. Спортивний стаж досліджуваних становив 1–2 роки, кваліфікація на рівні III спортивного розряду. Заняття за розробленими програмами проводились у підготовчий період макроциклу.

Результати. Тренування, під час яких застосовувалися лише засоби теоретичної підготовки, рекомендовані навчальною програмою, виявилися малоефективними за більшістю розділів знань на етапі початкової підготовки спортсменів. Навчально-тренувальні заняття із застосуванням інтерактивних засобів виявилися ефективнішими, ніж заняття, на яких використовувалися лише рекомендовані навчальною програмою засоби теоретичної підготовки.

Висновки. Заняття із застосуванням інтерактивних засобів теоретичної підготовки більшою мірою сприяли підвищенню загального рівня теоретичної підготовленості юних веслувальників на етапі початкової підготовки — до 57,4 %



($p < 0,05$), ніж заняття, на яких використовувалися лише рекомендовані навчальною програмою засоби теоретичної підготовки — до 40,8 % ($p < 0,05$).

Перспективи подальших пошуків у цьому напрямку передбачають розробку та експериментальну перевірку авторських інтерактивних засобів теоретичної підготовки, які сприятимуть підвищенню рівня теоретичної підготовленості спортсменів на різних етапах підготовки у циклічних видах спорту.

Ключові слова: теоретична підготовка, циклічні види спорту, веслування, інтерактивні засоби.

IMPROVEMENT OF THEORETICAL COMPETENCE OF BEGINNER ATHLETES IN CYCLIC SPORTS

Bohuslavskia Viktoriia¹, Hlukhov Ivan², Drobot Katerina², Pityn Maryn³

¹Vinnitsia State Pedagogical University named after Mykhailo Kotsyubynsky, Vinnitsia, Ukraine

²Kherson State University, Kherson, Ukraine

³Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Bobersky, Lviv, Ukraine

Abstract

Introduction. Despite the constant modernization of the athletes' training system, as well as the existing legislative framework aimed at innovative transformations in the field of physical education and sports, currently, there is no information on the use of interactive tools in the theoretical training of athletes in cyclic sports, and it does not meet modern requirements for training athletes.

The study *aimed* to compare the effectiveness of training with the use of traditional and author's interactive tools of theoretical training of beginner athletes in cyclic sports.

Material and methods. In this work, the following research *methods* were used: theoretical analysis and generalization of literary sources, pedagogical observation, pedagogical experiment, pedagogical testing, methods of mathematical statistics. The study included 36 people involved in kayaking and canoeing at the stage of initial training. The sports experience of the subjects was 1-2 years, qualification at the level of III sports categories. Classes on the developed programs were conducted in the preparatory period of the macrocycle.

Results. Training, in which only the theoretical training tools recommended by the curriculum were used, proved to be ineffective in most sections of knowledge at the stage of initial training of athletes. Training sessions with the use of interactive tools proved to be more effective than classes that used only the theoretical training tools recommended by the curriculum.

Conclusions. Classes with the use of interactive theoretical training tools contributed more to the increase of the general level of theoretical training of young rowers at the stage of initial training - up to 57,4 % ($p < 0.05$) than classes using only theoretical training tools recommended by the curriculum. - up to 40,8 % ($p < 0.05$).

Prospects for further research in this direction include the development and experimental testing of the author's interactive tools for theoretical training, which will increase the level of theoretical training of athletes at different stages of training in cyclical sports.

Key words: theoretical training, cyclic sports, rowing, interactive means.



Вступ. Незважаючи на постійну модернізацію системи підготовки спортсменів, а також існуючу законодавчу базу, спрямовану на інноваційні перетворення у сфері фізичної культури і спорту [6; 11], на сьогодні інформація щодо використання інтерактивних засобів у теоретичній підготовці спортсменів у циклічних видах спорту відсутня, що не відповідає сучасним запитам щодо підготовки спортсменів [1; 2; 3; 4].

Існує чимало наукових робіт, присвячених таким сторонам підготовки спортсменів, як фізична, технічна, тактична, психологічна, інтегральна [10; 14], а теоретична інформація присутня у кожній із обумовлених сторін підготовки [10]. Отже, теоретична підготовка є невід'ємною стороною підготовки спортсменів.

Разом із тим дискретні питання теоретичної підготовки спортсменів розглядаються лише в окремих працях [9; 13; 15; 16; 17].

Спроба розв'язання цієї проблеми М.П. Пітиним [8] полягала у обґрунтуванні основних положень загальної концепції теоретичної підготовки в спорті. Однак реалізаційні положення цієї концепції не передбачали специфікації відповідно до груп видів спорту, а також активне впровадження у теоретичну підготовку спортсменів інтерактивних засобів, що зумовлює актуальність нашого дослідження.

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), «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 та «Теоретико-методичні основи програмування і моделювання підготовки спортсменів різної кваліфікації» на 2016–2020 рр. (номер державної реєстрації 0116U005299) плану науково-дослідної роботи Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.

З огляду на вищевикладене **мета дослідження** полягала у визначенні порівняльної ефективності тренувань із застосуванням традиційних та авторських інтерактивних засобів теоретичної підготовки в циклічних видах спорту.

Матеріал і методи дослідження.

Контингент дослідження. У цьому дослідженні взяли участь 36 осіб, що займаються веслуванням на байдарках і каное на етапі початкової підготовки.

Організація дослідження. Спортсмени були розподілені у дві експериментальні групи: ЕГ₁ та ЕГ₂ по 18 осіб у кожній. Спортивний стаж досліджуваних становив 1–2 роки, кваліфікація на рівні III спортивного розряду. Заняття за розробленими програмами проводились у підготовчий період макроциклу.

В обох експериментальних групах (ЕГ₁ та ЕГ₂) змістове наповнення занять із теоретичної підготовки було однаковим і відповідало попередньо встановленій інноваційній структурі та змісту теоретичної підготовки для даного етапу підготовки [2; 4; 12].



Різниця полягала в тому, що у групі ЕГ₁ застосовувалися лише засоби та методи, рекомендовані навчальною програмою [5], тоді як у навчально-тренувальний процес спортсменів ЕГ₂ було імplementовано ще й авторські інтерактивні засоби теоретичної підготовки, а саме комп'ютерні ігри за темами розділів теоретичної підготовки спортсменів на етапі попередньої початкової підготовки.

Тривалість педагогічного експерименту із застосуванням розроблених інтерактивних засобів становила 30 тижнів, по одній годині на тиждень. Контроль відбувався шляхом проведення тестування.

Використання усіх авторських інтерактивних засобів теоретичної підготовки відбувалося згідно з алгоритмом, який включав послідовні кроки: попереднє проведення бесіди (розповіді) зі спортсменами за темою навчально-тренувального заняття; ознайомлення спортсменів зі змістом гри; розміщення кожного з гравців за окремим ПК; надання допомоги (за необхідності) спортсменам у процесі проходження гри; визначення переможця за комплексом чинників (швидкість вирішення завдання, кількість зроблених помилок тощо); аналіз та обговорення результатів гри із зазначенням переваг та недоліків дій учасників.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел й інформаційної мережі «Інтернет»; педагогічне спостереження для здійснення аналізу організації навчально-тренувального процесу з теоретичної підготовки спортсменів; педагогічний експеримент, спрямований на перевірку ефективності авторських

інтерактивних засобів теоретичної підготовки щодо впливу на рівень теоретичної підготовленості спортсменів; педагогічне тестування для встановлення рівня теоретичної підготовленості спортсменів; методи математичної статистики для визначення достовірності відмінностей між показниками 1-го та 2-го зрізу тестування спортсменів.

Дослідження виконане у відповідності до основних принципів біоетики.

Результати дослідження та обговорення. З метою визначення достовірності відмінностей між показниками рівня освіченості веслувальників до і після педагогічного експерименту (1-го та 2-го зрізу тестування) нами використовувався критерій знаків (Sign test). Цей критерій є непараметричним і був використаний, оскільки отримані результати не підлягають закону нормального розподілу [7].

На етапі початкової підготовки навчально-тренувальні заняття за розробленими програмами проводилися у двох групах: ЕГ₁ (n = 18) та ЕГ₂ (n = 18). Через тридцять тижнів від початку занять у групі ЕГ₁, у якій застосовувалися лише засоби та методи теоретичної підготовки, передбачені навчальною програмою [5], за розділом «Історія веслування на байдарках і каное як виду спорту» статистично вірогідних змін не виявлено.

Разом із тим за результатами тридцяти тижневих тренувань із використанням авторських ігрових засобів у групі ЕГ₂ нами встановлено статистично вірогідну різницю між рівнем теоретичної підготовленості веслувальників до і після



педагогічного експерименту за розділом «Історія вашого виду спорту». До початку педагогічного експерименту середній рівень теоретичної підготовленості юних

спортсменів становив $2,61 \pm 0,2$ балів, а після зріс до $3,67 \pm 0,33$ балів. У відсотковому співвідношенні така різниця у показниках дорівнює 15,71% ($p < 0,05$) (рис. 1).

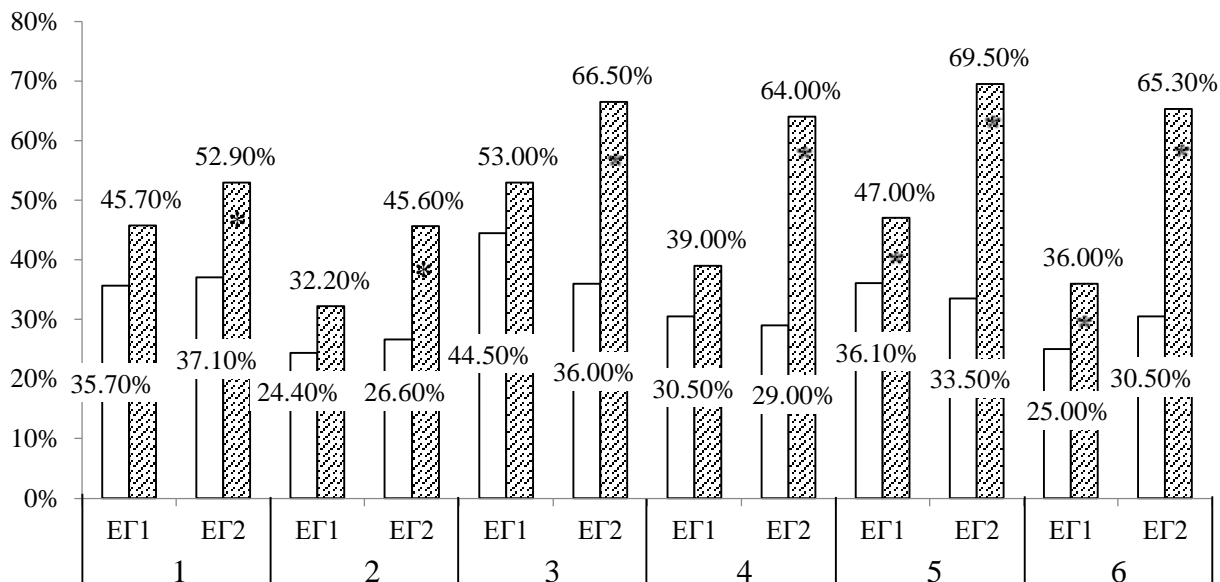


Рис. 1. Показник теоретичної підготовленості спортсменів на етапі початкової підготовки (EG₁, n = 18 та EG₂, n = 18, % правильних відповідей):

□ — до початку тренувань; ▨ — через 30 тижнів від початку тренувань;

* — $p < 0,05$ — вірогідність відмінності показників відносно вихідних даних.

Розділи знань: 1 — Історія веслування на байдарках і каное як виду спорту;

2 — Гуманітарні та соціалізуючі знання у підготовці спортсменів;

3 — Зміст спортивної підготовки; 4 — Медико-біологічні основи спортивної підготовки; 5 — Матеріально-технічне забезпечення; 6 — Правила техніки безпеки

За розділом «Гуманітарні та соціалізуючі знання у підготовці спортсменів» у групі EG₁ статистично вірогідних змін рівня теоретичної підготовленості юних веслувальників до і після педагогічного експерименту не виявлено, хоча й відмічено тенденцію до його зростання.

На противагу цьому тренування у групі EG₂ сприяли статистично вірогідному зростанню рівня теоретичної підготовленості спортсменів. Тож до початку занять із застосуванням авторських ігрових

засобів теоретичної підготовки середній рівень освіченості веслувальників за даним розділом становив $1,33 \pm 0,13$ балів, а після — $2,28 \pm 0,2$ балів. Різниця між показниками становить 13,57% ($p < 0,05$).

Як і за попереднім, за розділом теоретичної підготовки «Зміст спортивної підготовки» у групі EG₁ статистично вірогідних змін рівня освіченості спортсменів не виявлено. Водночас у групі EG₂ рівень теоретичної підготовленості



веслувальників вірогідно підвищився від $0,72 \pm 0,13$ балів перед початком педагогічного експерименту до $1,33 \pm 0,07$ балів після його завершення. Різниця між показниками до і після закінчення педагогічного експерименту склала $30,5\%$ ($p < 0,05$).

Схожа динаміка змін середніх показників рівня теоретичної підготовленості спостерігається за розділом «Медико-біологічні основи спортивної підготовки». У групі ЕГ₁ через 30 тижнів від початку занять статистично вірогідних змін рівня освіченості веслувальників не відбулося, хоча помітною є тенденція до його подальшого зростання. На противагу цьому у групі ЕГ₂ за той самий період тренувань середній показник рівня знань спортсменів за тематикою цього розділу підготовки зріс від $1,16 \pm 0,2$ балів до $2,56 \pm 0,13$. У відсотковому співвідношенні різниця між показниками становить $35,0\%$ ($p < 0,05$).

Навчально-тренувальні заняття з теоретичної підготовки спортсменів за розділом «Матеріально-технічне забезпечення» зумовили статистично вірогідні зміни середніх показників рівня освіченості веслувальників групи ЕГ₁ до і після педагогічного експерименту. Так, до початку занять цей рівень становив $0,72 \pm 0,07$ балів, а після завершення експерименту зріс на $10,9\%$ ($p < 0,05$) і становив $0,94 \pm 0,13$.

Водночас у групі ЕГ₂ навчально-тренувальні заняття з теоретичної підготовки із застосуванням авторських ігрових засобів викликали значно вище зростання рівня теоретичної підготовленості юних веслувальників. Так, до початку тренувань цей показник становив $0,67$

$\pm 0,07$ балів, а після завершення експерименту статистично вірогідно підвищився до $1,39 \pm 0,07$ балів. Різниця між показниками становить $36,0\%$ ($p < 0,05$).

За розділом «Правила техніки безпеки» як в групі ЕГ₁, так і в групі ЕГ₂ через 30 тижнів від початку занять виявлено статистично вірогідне підвищення рівня теоретичної підготовленості спортсменів. Зокрема, у групі ЕГ₁ рівень освіченості спортсменів до початку занять у середньому становив $1,0 \pm 0,13$ балів, а після завершення педагогічного експерименту зріс на $11,0\%$ ($p < 0,05$) і становив $1,44 \pm 0,2$ балів. У групі ЕГ₂ рівень освіченості спортсменів до початку занять у середньому становив $1,22 \pm 0,13$, а після завершення педагогічного експерименту зріс на $34,75\%$ ($p < 0,05$) і становив $2,61 \pm 0,13$ балів.

Слід звернути увагу на те, що як у групі ЕГ₁, так і в групі ЕГ₂ виявлено статистично вірогідне зростання загального рівня теоретичної підготовленості спортсменів за усіма запропонованими розділами знань на етапі початкової підготовки. Зокрема, у групі ЕГ₁ до початку педагогічного експерименту середній рівень теоретичної підготовленості за результатами тестування становив $7,56 \pm 0,4$ балів, а після закінчення вірогідно зріс до $9,78 \pm 0,6$ балів. Таке зростання у відсотковому співвідношенні становить $9,25\%$ ($p < 0,05$).

Разом із тим у групі ЕГ₂ різниця між показниками до початку педагогічного експерименту та після його завершення є значно більшою. Так, до початку експерименту середній рівень теоретичної підготовки



становив $7,72 \pm 0,4$ балів, а після — вірогідно зріс до $13,78 \pm 0,73$ балів. У відсотковому співвідношенні таке

зростання становить $25,25\%$ ($p < 0,05$) (рис. 2).

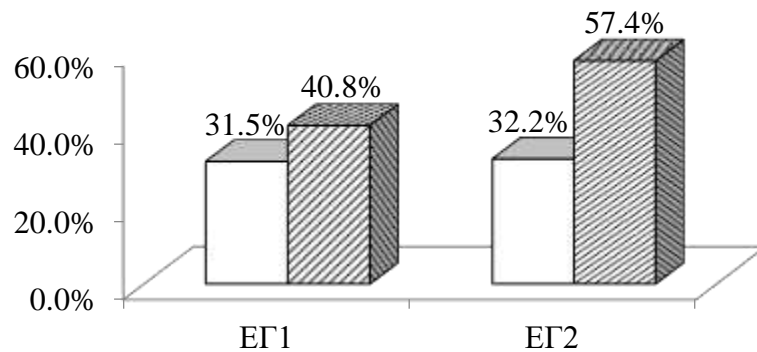


Рис. 2. Середній показник теоретичної підготовленості спортсменів EG₁ (n = 18) та EG₂ (n = 18) на етапі початкової підготовки, у %:

□ — до початку тренувань; ▨ — через 30 тижнів від початку тренувань

Таким чином, у результаті аналізу отриманих даних встановлено, що під впливом 30 тижневих тренувань у групі EG₁, під час яких використовувалися лише засоби, передбачені навчальною програмою для етапу початкової підготовки, статистично вірогідне зростання виявлено лише за двома розділами знань: «Матеріально-технічне забезпечення» та «Правила техніки безпеки». Середні показники правильних відповідей на запитання тесту за зазначеними розділами становлять $47,0\%$ та $36,0\%$ відповідно.

Водночас, незважаючи на відсутність статистично вірогідного зростання рівня освіченості спортсменів групи EG₁ за більшістю розділів знань до і після проведення педагогічного експерименту, встановлено вірогідне підвищення загального рівня теоретичної підготовленості спортсменів. Це пояснюється наявним незначним зростанням рівня освіченості спортсменів за кожним окремо взятим розділом знань, що в результаті

посприяло статистично вірогідному підвищенню загальної оцінки теоретичної підготовленості за усіма розділами знань юних веслувальників.

У групі EG₂, де під час занять зі спортсменами застосовувалися авторські ігрові засоби, зареєстровано статистично вірогідне зростання рівня теоретичної підготовленості веслувальників за усіма розділами знань. На нашу думку, це пояснюється тим, що ігрові засоби теоретичної підготовки спортсменів забезпечують значно вищий рівень емоційного забарвлення заняття, ніж використання лише засобів теоретичної підготовки, передбачених навчальною програмою [5] для даного етапу підготовки. Водночас великий вплив на мотивацію спортсменів до оволодіння новими знаннями з обраного виду спорту чинить змагальний компонент, який обумовлює рейтинг гравців, що відображається після завершення онлайн-гри групою спортсменів.

Висновки:



1. Тренування, під час яких застосовувалися лише засоби теоретичної підготовки, рекомендовані діючою навчальною програмою, виявилися малоефективними за більшістю розділів знань на етапі початкової підготовки спортсменів.

2. Заняття, під час яких, окрім передбачених навчальною програмою засобів, застосовувалися також ігрові засоби, сприяли вірогідному підвищенню рівня теоретичної підготовленості за усіма запропонованими розділами знань для етапу початкової підготовки.

3. Аналіз результатів досліджень дозволив виявити розділи знань, за якими зареєстровано найбільшу кількість правильних відповідей на запитання тесту. Це такі розділи, як:

«Матеріально-технічне забезпечення», за яким відсоткова частка правильних відповідей становить 69,5 %, «Зміст спортивної підготовки» — 66,5 %, «Правила техніки безпеки» — 65,3 %, «Медико-біологічні основи спортивної підготовки» — 64,0 %. Ми припускаємо, що вищий рівень знань за цими розділами можна пояснити можливістю їх практичного застосування.

Перспективи подальших пошуків у цьому напрямку передбачають розробку та експериментальну перевірку авторських інтерактивних засобів теоретичної підготовки, які сприятимуть підвищенню рівня теоретичної підготовленості спортсменів на різних етапах підготовки у циклічних видах спорту.

Література

1. Богуславська В, Бріскін Ю, Пітин М. Напрями застосування новітніх інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017;2:16–20.
2. Богуславська В. Пріоритетність засобів теоретичної підготовки в циклічних видах спорту (на матеріалі опитування тренерів-викладачів). *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. 2017;4(23): 9–13.
3. Богуславська ВЮ. Інформаційні технології нової парадигми освіти у фізичній культурі і спорті. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць*. 2017;3:19–24.

References

1. Bohuslavska V, Briskin Y, Pityn M. Directions of application of the latest information technologies in the field of physical culture and sports. *Dnipro Sports Bulletin*. 2017;2:16–20. Ukrainian.
2. Boguslavska V. Priority of theoretical training in cyclical sports (based on a survey of trainers-teachers). *Physical culture, sports and health of the nation: coll. of sci. works*. 2017;4(23):9–13. Ukrainian.
3. Boguslavskaya VYu. Information technologies of a new paradigm of education in physical culture and sports. *Physical culture, sports and health of the nation: coll. of sci. works*. 2017;3:19–24. Ukrainian.



4. Богуславська ВЮ. Пріоритетність засобів теоретичної підготовки в циклічних видах спорту (на матеріалі опитування спортсменів). *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт»*. 2017;9(91):15–18.
5. Веслування на байдарках і каное та веслувальний слалом: навч. прогр. для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та училищ олімпійського резерву. Київ, 2007. 104 с.
6. Закон України «Про основні засади розвитку інформаційного суспільства в Україні на 2007–2015 роки» [Інтернет]. 2007. [Цитовано: 2019 Груд 18] № 537-16. 2007 січень 09. Доступно: <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=537-16> (дата звернення 01.06.2020).
7. Костюкевич ВМ, Воронова ВІ, Шинкарук ОА, Борисова ОВ. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт): навч. посіб. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 554 с.
8. Пітин МП. Теоретична підготовка в спорті: монографія. Львів: ЛДУФК, 2015. 372 с.
9. Пітин МП, Бріскін ЮА, Богуславська ВЮ. Теоретико-методичні основи управління теоретичною підготовкою спортсменів у системі багаторічного удосконалення: монографія. За заг. ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. С. 56–85.
10. Платонов ВН. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. Киев: Олимп. лит. Кн. 1. 2015. 680 с.
4. 5. Boguslavskaya VYu. Priority of means of theoretical training in cyclic sports (on the material of the survey of athletes). *Scientific journal of the Drahomanov National Pedagogical University. Ser. 15. "Scientific and pedagogical problems of physical culture" physical culture and sports: coll. of sci. works*. 2017;9(91):15-18. Ukrainian.
5. Kayaking, canoeing and rowing slalom: textbook. progr. for children and youth sports schools, specialized children and youth schools of the Olympic reserve, schools of higher sportsmanship and schools of the Olympic reserve. Kyiv. 2007. 104 p. Ukrainian.
6. Law of Ukraine "On Basic Principles of Information Society Development in Ukraine for 2007—2015" of January 9, 2007, № 537-16. Available from: <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=537-16>. Ukrainian.
7. Kostiukevych VM, Voronova VI, Shynkaruk OA, Borysova OV. Fundamentals of research work of undergraduates and graduate students in higher educational institutions (specialty: 017 Physical Culture and Sports): textbook. Vinnytsia: Nilan Ltd. 2016. 554 p. Ukrainian.
8. Pitin MP. Theoretical training in sports: a monograph. Lviv: LSUFK. 2015. 372 p. Ukrainian.
9. Pitin MP, Briskin YA, Boguslavskaya VYU. Theoretical and methodological bases of theoretical training management of athletes in the system of long-term improvement. In: V.M. Kostiukevych, ed. Theoretical and methodological foundations of managing the process of training athletes of different qualifications: a collective monograph. Vinnytsia: Planer LLC. 2017; 56-85. Ukrainian.
10. Platonov VN. The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications [for coaches]: Kyiv: Olympic lit., 2015. 680 p. Russian.



11. Про пріоритетні напрями інноваційної діяльності в Україні: Закон України від 08.09.2011 № 3715-VI (зі змінами і доповненнями). Відомості Верховної Ради України [Інтернет]. 2011 [Цитовано: 2019 Листопад 08]. Доступно: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3715-17>.
12. Bohuslavskaya V. Priority of theoretical preparation for cyclic sports (on the material of examination of sportsmen and trainers). *Studies in Sport Humanities*. 2017;21:29-36. DOI: 10.5604/01.3001.0011.7038.
13. Briskin Yu, Pityn M, Zadorozhna O, Smyrnovskyy S, Semeryak Z. Technical devices of improvement the technical, tactical and theoretical training of fencers. *Journal of Physical Education and Sport*. 2014;3:337-341. DOI:10.7752/jpes.2014.03051.
14. Cheban Y, Chebykin O, Plokhikh V, Massanov A. Mental resources for the self-mobilization of rowing athletes *Journal of Physical Education and Sport*. 2020; 20(3):1580-1589. DOI:10.7752/jpes.2020.03216.
15. Pityn M, Bohuslavskaya V, Khimenes Kh, Neroda N, Edeliyev O. Paradigm of theoretical preparation in sports. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019;19(6): 2246-2251. DOI:10.7752/jpes.2019.s6338
16. Pityn M. Features of theoretical training in combative sports. *Journal of Physical Education and Sport*. 2013;13(2): 195-198. DOI:10.7752/jpes.2013.02032.
17. Torrents C., Balagué N. Dynamic systems theory and sports training. *Education. Physical Training. Sport*. 2006.
11. On priority areas of innovation in Ukraine: Law of Ukraine of 08.09.2011 № 3715-VI (as amended). Information of the Verkhovna Rada of Ukraine. Available from: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3715-17>. Ukrainian.
12. Bohuslavskaya V. Priority of theoretical preparation for cyclic sports (on the material of examination of sportsmen and trainers). *Studies in Sport Humanities*. 2017;21:29-36. DOI: 10.5604/01.3001.0011.7038.
13. Briskin Yu, Pityn M, Zadorozhna O, Smyrnovskyy S, Semeryak Z. Technical devices of improvement the technical, tactical and theoretical training of fencers. *Journal of Physical Education and Sport*. 2014;3:337-341. DOI:10.7752/jpes.2014.03051.
14. Cheban Y, Chebykin O, Plokhikh V, Massanov A. Mental resources for the self-mobilization of rowing athletes. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020; 20(3):1580-1589. DOI:10.7752/jpes.2020.03216.
15. Pityn M, Bohuslavskaya V, Khimenes Kh, Neroda N, Edeliyev O. Paradigm of theoretical preparation in sports. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019; 19(6): 2246-2251. DOI:10.7752/jpes.2019.s6338.
16. Pityn M. Features of theoretical training in combative sports. *Journal of Physical Education and Sport*. 2013; 13(2):195-198. DOI:10.7752/jpes.2013.02032.
17. Torrents C, Balagué N. Dynamic systems theory and sports training. *Education. Physical Training. Sport*. 2006.

Автори засвідчують про відсутність конфлікту інтересів.

**Інформація про авторів:****Богуславська Вікторія Юріївна**

ORCID: 0000-0003-3609-5518

Вінницький державний педагогічний університет

імені Михайла Коцюбинського,

м. Вінниця, Україна

E-mail: vik.bogusl@gmail.com

Глухов Іван Геннадійович

ORCID: 0000-0003-4226-5253

Херсонський державний університет,

м. Херсон, Україна

E-mail: swim.ks.ua@gmail.com

Дробот Катерина Володимирівна

ORCID: 0000-0002-1421-2464

Херсонський державний університет,

м. Херсон, Україна

E-mail: kdrobot6@gmail.com

Пітин Мар'ян Петрович

ORCID: 0000-0002-3537-4745

Львівський державний університет фізичної культури

імені Івана Боберського,

м. Львів, Україна

E-mail: pityn7@gmail.com

Стаття надійшла 10 липня 2020 року

Богуславська В., Глухов І., Дробот К., Пітин М. Удосконалення теоретичної підготовленості спортсменів-початківців у циклічних видах спорту. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2020; 1(3):4-14. DOI:10.28925/2664-2069.2020.1.1