

**ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБІНСЬКОГО**

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра теорії і методики спорту

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на тему: **УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ  
СПОРТСМЕНІВ У КОЗАЦЬКОМУ ДВОБОЮ НА ЕТАПІ  
ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

Студента II курсу групи 2МФКСЗ  
Освітньої програми: Фізична культура і спорт  
Спеціальності 017 Фізична культура і спорт  
Галузі знань 01 Освіта/Педагогіка  
Ступеня вищої освіти магістра

**Шандури Сергія Олександровича**

Науковий керівник: Богуславська В. Ю., професор  
кафедри теорії і методики спорту, доктор наук з  
фізичного виховання і спорту, професор

Розширена шкала \_\_\_\_\_

Кількість балів: \_\_\_\_\_ Оцінка: ECTS \_\_\_\_\_

Голова Екзаменаційної комісії \_\_\_\_\_  
(підпис) (ініціали, прізвище)

Члени комісії \_\_\_\_\_  
(підпис) (ініціали, прізвище)

\_\_\_\_\_  
(підпис) (ініціали, прізвище)

\_\_\_\_\_  
(підпис) (ініціали, прізвище)

## АНОТАЦІЇ

### **Шандура С. О. Удосконалення теоретичної підготовленості спортсменів у козацькому двобою на етапі початкової підготовки**

Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти магістра за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт. – Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, Вінниця, 2025.

Кваліфікаційна робота присвячена розробці та впровадженню авторської програми вдосконалення теоретичної підготовленості юних спортсменів у козацькому двобою на етапі початкової підготовки.

Мета дослідження полягала в розробці авторської програми вдосконалення теоретичної підготовленості юних спортсменів у козацькому двобою на етапі початкової підготовки й експериментальному обґрунтуванні її ефективності.

Розроблено авторську програму вдосконалення теоретичної підготовленості юних спортсменів у козацькому двобою на етапі початкової підготовки, що включала три компоненти: навчальні картки (всього було розроблено 14 навчальних карток із використанням таких інтерактивних методів як робота в парах, робота в групах, кросворд, експертна оцінка, мікровикладання тощо), інтерактивні домашні завдання он-лайн (в якості допоміжного засобу на платформі Google Sites було створено сайт, де були посилання на інтерактивні домашні завдання, яких було розроблено 14), спортивні свята (проводилися в рамках окремих розділів теоретичної підготовки, зокрема, «Веселі старту», «Козацькі забави», «Посвята в козаки», «Український звичай – шлях у майбутнє», «Козацькому роду нема переводу» тощо).

Впровадження розробленої авторської програми сприяло статистично достовірному покращенню результатів тестування юних спортсменів у козацькому двобою експериментальної групи за всіма розділами теоретичної підготовки в межах від 0,41 до 1,00 балу ( $p < 0,05$ ),

що підтверджує її ефективність і дозволяє рекомендувати до практичного застосування в процесі теоретичної підготовки юних бійців.

**Ключові слова:** козацький двобій, національні види єдиноборств, теоретична підготовка, авторська програма, навчальні картки, інтерактивні методи, юні спортсмени.

## ABSTRACT

Shandura S. O. Improving the theoretical preparedness of athletes in Cossack duel at the stage of initial training

Graduate work for obtaining the Master's degree, specialty 017 Physical culture and sports. – Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University, Vinnytsia, 2025.

The thesis was devoted to the development and implementation of the author's program for improving the theoretical preparedness of young athletes in Cossack duel at the stage of initial training.

The purpose of the research was to develop an author's program for improving the theoretical preparedness of young athletes in Cossack duel at the stage of initial training and experimentally substantiate its effectiveness.

An author's program for improving the theoretical preparedness of young athletes in Cossack duel at the stage of initial training was developed, which included three components: training cards (a total of 14 training cards were developed using such interactive methods as pair work, group work, crossword, expert assessment, microteaching, etc.), interactive online homework (as an auxiliary tool, a site was created on the Google Sites platform with links to interactive homework, of which 14 were developed), sports holidays (held within the framework of separate sections of theoretical training, in particular, "Cheerful Starts", "Cossack Fun", "Initiation into Cossacks", "Ukrainian Custom – the Path to the Future", etc.).

The implementation of the developed author's program contributed to a statistically significant improvement in the testing results of young athletes in the Cossack duel of the experimental group in all sections of theoretical training within the range of 0.41 to 1.00 points ( $p < 0.05$ ), which confirms its effectiveness and allows us to recommend it for practical application in the process of theoretical training of young fighters.

**Keywords:** Cossack duel, national martial arts, theoretical training, author's program, training cards, interactive methods, young athletes.

## ЗМІСТ

	ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1.	НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ .....	13
1.1.	Загальні засади підготовки спортсменів у національних видах єдиноборств .....	13
1.2.	Етап початкової підготовки в структурі багаторічного вдосконалення та його особливості .....	20
1.3.	Стан проблеми теоретичної підготовки спортсменів на сучасному етапі .....	26
	Висновки до розділу 1.....	32
РОЗДІЛ 2.	МЕТОДИ Й ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	34
2.1.	Методи дослідження.....	34
2.1.1.	Теоретичний аналіз науково-методичної і спеціальної літератури .....	34
2.1.2.	Педагогічне спостереження, хронометрування й аналіз документів планування .....	36
2.1.3.	Анкетування .....	37
2.1.4.	Педагогічне тестування .....	40
2.1.5.	Педагогічний експеримент .....	42
2.1.6.	Методи математичної статистики .....	43
2.2.	Організація дослідження.....	45
РОЗДІЛ 3.	ЗМІСТ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ТА ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗОКРЕМА ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ У КОЗАЦЬКОМУ ДВОБОЮ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ БАГАТОРІЧНОГО ТРЕНУВАННЯ .....	47

3.1.	Місце теоретичної підготовки в навчально-тренувальному процесі юних спортсменів у козацькому двобої на початковому етапі багаторічного вдосконалення .....	48
3.2.	Ставлення юних спортсменів у козацькому двобою до теоретичної підготовки на початковому етапі багаторічного тренування .....	51
3.3.	Рівень теоретичної підготовленості юних спортсменів у козацькому двобою на етапі констатувального експерименту .....	57
	Висновки до розділу 3.....	59
РОЗДІЛ 4.	ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ АВТОРСЬКОЇ ПРОГРАМИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ У КОЗАЦЬКОМУ ДВОБОЮ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ .....	61
4.1.	Авторська програма вдосконалення теоретичної підготовленості юних спортсменів у козацькому двобої на етапі початкової підготовки .....	62
4.2.	Експериментальне обґрунтування авторської програми вдосконалення теоретичної підготовленості юних спортсменів у козацькому двобою на етапі початкової підготовки .....	66
	Висновки до розділу 4 .....	72
	ВИСНОВКИ .....	73
	ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ .....	75
	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ .....	78
	ДОДАТКИ .....	86

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Сьогодні наша держава переживає складні часи відкритої військової агресії РФ проти України і тому питання національно-патріотичного виховання різних верств населення та розвитку національних видів спорту постає з новою силою. Варто відзначити, що після проголошення Україною незалежності, на загальнодержавному рівні здійснювалися впевнені кроки до відродження та розвитку національних видів спорту. На цьому шляху слід згадати ряд нормативно-правових актів, серед яких Указ Президента України № 14/95 від 04.01.1995 р. «Про відродження історико-культурних та господарських традицій Українського козацтва», Указ Президента України № 966/99 від 07.08.1999 р. «Про день Українського козацтва», Указ Президента України № 1092/2001 від 15.11.2001 р. «Про національну програму відродження та розвитку Українського козацтва на 2002-2005 роки». Крім того, Верховна Рада України, прийнявши Закон № 5324 від 25.05.2017 р. «Про внесення змін до Закону України "Про фізичну культуру і спорт"», офіційно визнала поняття «національний вид спорту», що був покликаний сприяти розвитку таких видів спорту як бойовий гопак, спас, козацький двобій тощо, а також створювати умови для становлення національних федерацій.

У створених доволі сприятливих умовах для відродження та розвитку національних видів спорту, в 2001 р. в якості офіційного виду спорту в Україні визнано козацький двобій як система військово-патріотичного та фізичного виховання різних верств населення [46]. За роки становлення відзначаємо на сучасному етапі сформовану систему багаторічного вдосконалення з козацького двобою, національну та міжнародну систему змагань, організаційно-правове та науково-методичне забезпечення тренувальної та змагальної діяльності спортсменів [23].

Наявний науковий доробок включає сучасні дослідження щодо проблем підготовки спортсменів у козацькому двобої, зокрема, фахівцями

розкрито загальні особливості спортивної підготовки у національних видах єдиноборств, в тому числі й у козацькому двобої [34, 35, 36 та ін.], вивчалися проблеми фізичної підготовки юних спортсменів [37, 54 та ін.], особливості розвитку цього виду національних єдиноборств у закладах освіти [20, 47, 64 та ін.] тощо. Аналіз окреслених досліджень свідчить про актуальність вивчення проблем підготовки спортсменів у козацькому двобої.

Що стосується теоретичної підготовки спортсменів, то дослідженням цього напрямку займалися В. Богуславська, Ю. Бріскін, М. Пітин [5], О. О. Мітова, В. М. Онищенко [41], І. Губар, В. Богуславська, Д. Балахтін [16] та інші фахівці. Однак, узагальнення даних літературних джерел засвідчило відсутність дослідження проблеми теоретичної підготовки юних спортсменів у національних видах єдиноборств. У цьому контексті варто вказати на наявність протиріч між необхідністю національно-патріотичного виховання як складової національних видів єдиноборств, що формується як результат набуття знань щодо історико-культурної спадщини, національної ідентичності, національної безпеки, та недостатньою обґрунтованістю положень і механізмів щодо їх реалізації в рамках навчально-тренувального процесу.

Зважаючи на вищевказане, вважаємо своєчасним і перспективним удосконалення теоретичної підготовленості спортсменів у козацькому двобою на етапі початкової підготовки, що й обумовило вибір теми кваліфікаційної роботи.

**Зв'язок роботи з науковими планами, темами.** Кваліфікаційну роботу виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського на 2021–2025 рр. «Організаційно-методичні засади програмування тренувального процесу кваліфікованих та висококваліфікованих спортсменів» (номер державної реєстрації 0121U109550).

**Мета дослідження** полягала в розробці авторської програми вдосконалення теоретичної підготовленості юних спортсменів у козацькому двобою на етапі початкової підготовки й експериментальному обґрунтуванні її ефективності.

Досягнення окресленої мети реалізовувалося в рамках вирішення чотирьох завдань дослідження:

1. Обґрунтувати за даними літературних джерел науково-методичні основи теоретичної підготовки спортсменів.
2. Вивчити зміст навчально-тренувального процесу та теоретичної підготовки зокрема юних спортсменів у козацькому двобою на початковому етапі багаторічного тренування.
3. Розробити авторську програму вдосконалення теоретичної підготовленості юних спортсменів у козацькому двобою на етапі початкової підготовки.
4. Експериментально обґрунтувати ефективність авторської програми вдосконалення теоретичної підготовленості юних спортсменів у козацькому двобою на етапі початкової підготовки.

**Об'єктом дослідження** були навчально-тренувальний процес і теоретична підготовка в козацькому двобою.

**Предмет дослідження** – засоби, методи, підходи до вдосконалення теоретичної підготовленості юних спортсменів у козацькому двобою на етапі початкової підготовки.

Серед **методів дослідження**, що використовувалися для вирішення поставлених у роботі завдань були: теоретичні (аналіз науково-методичної і спеціальної літератури, аналіз документів планування), соціологічні (анкетування), емпіричні (педагогічне спостереження, хронометрування, педагогічне тестування, педагогічний експеримент), методи математичної статистики.

Теоретичний аналіз науково-методичної і спеціальної літератури дозволив обрати перспективну тему роботи, обґрунтувати її актуальність, сформулювати науковий апарат дослідження, теоретично обґрунтувати науково-методичні основи теоретичної підготовки спортсменів, порівняти отримані емпіричні дані з науковими, на основі чого розробити авторську програму вдосконалення теоретичної підготовленості юних спортсменів у козацькому двобою, сформулювати загальні висновки, обґрунтувати наукову новизну одержаних даних.

Педагогічне спостереження, хронометрування й аналіз документів планування – ці методи використовувалися комплексно в процесі проведення констатувального етапу педагогічного експерименту в рамках вирішення другого завдання нашого дослідження щодо вивчення змісту навчально-тренувального процесу та теоретичної підготовки зокрема юних спортсменів у козацькому двобою на початковому етапі багаторічного тренування. Комплексне використання цих методів дозволило визначити загальні обсяги річного навантаження, його розподіл на види підготовки, зміст, засоби та методи теоретичної підготовки юних спортсменів у козацькому двобої.

Проведення анкетування мало на меті визначення рівня мотивації до занять козацьким двобоєм у юних спортсменів і труднощів, що виникають у них у процесі опанування розділів теоретичної підготовки. Анкетування також проводилося для визначення думки тренерів щодо необхідності збільшення обсягів теоретичної підготовки та значущості окремих її розділів.

Метод педагогічного тестування використовувався для визначення показників теоретичної підготовленості юних спортсменів у козацькому двобої та відслідковування їх динаміки впродовж педагогічного експерименту. Зміст педагогічного тестування полягав у тому, що для кожного з 7 розділів теоретичної підготовки було розроблено по 8 запитань, у тому числі, по 4 для констатувального та формувального

етапів експерименту. Таким чином, за кожний із розділів максимально можна було отримати по 4 бали.

Метод педагогічного експерименту використовувався для визначення ефективності впровадження розробленої авторської програми вдосконалення теоретичної підготовленості юних спортсменів у козацькому двобої, що передбачав розподіл досліджуваних бійців на дві групи – контрольну (проводилася традиційна теоретична підготовка) й експериментальну (впроваджувалася розроблена авторська програма вдосконалення теоретичної підготовленості).

Методи математичної статистики використовувалися для опрацювання результатів педагогічного тестування з використанням комп'ютерної програми Excel.

**Наукова новизна** одержаних даних полягає в розробці авторської програми вдосконалення теоретичної підготовленості юних спортсменів у козацькому двобою на етапі початкової підготовки, що включала три компоненти: навчальні картки (всього було розроблено 14 навчальних карток із використанням таких інтерактивних методів як робота в парах, робота в групах, кросворд, експертна оцінка, мікрОВикладання тощо), інтерактивні домашні завдання он-лайн (в якості допоміжного засобу на платформі Google Sites було створено сайт, де були посилання на інтерактивні домашні завдання, яких було розроблено 14), спортивні свята (проводилися в рамках окремих розділів теоретичної підготовки, зокрема, «Веселі старты», «Козацькі забави», «Посвята в козаки», «Український звичай – шлях у майбутнє», «Козацькому роду нема переводу» тощо).

У ході проведених досліджень було підтверджено наявні дані щодо місця теоретичної підготовки в тренувальному процесі юних спортсменів у національних видах єдиноборств на початковому етапі багаторічного вдосконалення; доповнено наявний науковий доробок даними щодо складнощів, що виникають у юних бійців у процесі теоретичної

підготовки, їх мотивів до занять, показників теоретичної підготовленості та їх динаміки.

**Практичне значення** результатів дослідження полягає в можливості впровадження розробленої авторської програми вдосконалення теоретичної підготовленості юних спортсменів у козацькому двобою в навчально-тренувальний процес на етапі початкової підготовки, а, відкоригувавши зміст навчальних карток, інтерактивних домашніх завдань і спортивних свят із урахуванням віку спортсменів, цей підхід можна рекомендувати до впровадження й на інших етапах багаторічного вдосконалення.

Запропонована методика створює передумови до перегляду традиційних підходів до реалізації теоретичної підготовки на початкових етапах багаторічного вдосконалення.

**Апробація результатів кваліфікаційної роботи.** Основні положення кваліфікаційної роботи доповідалися й обговорювалися на засіданні проблемної групи кафедри теорії і методики спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.

**Публікації.** Основні результати кваліфікаційної роботи опубліковані в збірнику статей студентської наукової конференції «Сучасні технології у фізичному вихованні різних груп населення, спорті, фізичній терапії та реабілітації» (Вінниця, 2025); в збірнику матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві» (Вінниця, 2025).

**Структура й обсяг кваліфікаційної роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних літературних джерел, додатків. Повний обсяг кваліфікаційної роботи становить 89 сторінок друкованого тексту. Робота включає 11 рисунків і 8 таблиць. Список використаної літератури налічує 71 джерело.

## РОЗДІЛ 1

### НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

#### **1.1. Загальні засади підготовки спортсменів у національних видах єдиноборств**

Підготовка спортсменів у національних видах єдиноборств базується на загальних принципах теорії та методики спортивного тренування, але з урахуванням специфіки, традицій та філософії конкретного виду. Метою спортивної підготовки є досягнення максимально можливих спортивних результатів, перемога у змаганнях, гармонійний розвиток особистості спортсмена. Основними завдання є [21, 25]:

- зміцнення здоров'я, сприяння гармонійному фізичному розвитку;
- удосконалення спеціальних фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність);
- оволодіння технікою та тактикою національного єдиноборства;
- формування високих морально-вольових та психологічних якостей.

Система підготовки в єдиноборствах є комплексною і включає наступні взаємопов'язані види [11, 52].

Фізична підготовка включає загальну та спеціальну. Загальна фізична підготовка (ЗФП) – спрямована на розвиток основних фізичних якостей, зміцнення опорно-рухового апарату, підвищення функціональних можливостей організму. Спеціальна фізична підготовка (СФП) – спрямована на розвиток фізичних якостей, необхідних безпосередньо для виконання специфічних прийомів та ведення поєдинку в обраному єдиноборстві (наприклад, спеціальна витривалість, швидкісно-силові якості).

Технічна підготовка передбачає оволодіння арсеналом прийомів, ударів, кидків, захистів, характерних для національного єдиноборства, та їхнє вдосконалення до рівня навички.

Тактична підготовка має на меті формування вміння ефективно застосовувати технічні прийоми в умовах змагального поєдинку, вибирати стратегію та тактику бою, залежно від суперника та ситуації. Включає індивідуальну, групову та командну тактичну підготовку. Індивідуальна передбачає складання плану бою. Групова/командна тактика застосовується для командних змагань (якщо є) або роботи з партнерами [52, 66].

Психологічна підготовка сприяє формуванню високої мотивації, вольових якостей, стійкості до стресу, здатності до самоконтролю та саморегуляції. Включає: базову (психічний розвиток, освіта), тренувальну (формування сприятливого ставлення до навантажень), змагальну (формування стану оптимальної бойової готовності).

Теоретична підготовка має на меті набуття знань про історію, правила, техніку, тактику, методику тренування, гігієну, режим, основи біомеханіки та фізіології спорту [8, 25].

Навчально-тренувальний процес будується на основі наступних груп принципів.

Загальнопедагогічні (дидактичні) принципи [12, 56]:

- свідомості та активності (розуміння спортсменом цілей і завдань тренування);
- наочності (використання показу, ілюстрацій);
- систематичності (регулярність тренувань, послідовність у викладенні матеріалу);
- доступності та індивідуалізації (відповідність навантажень віку, статі, рівню підготовленості та індивідуальним особливостям спортсмена);

- міцності та прогресування (засвоєння) (забезпечення стійкості набутих навичок і знань).

Специфічні принципи спортивного тренування [11, 58]:

- спрямованість до максимально можливих досягнень (орієнтація на спортивний результат);
- поглиблена спеціалізація та індивідуалізація (рання і глибока спеціалізація саме в обраному єдиноборстві з урахуванням індивідуальних особливостей);
- єдність загальної та спеціальної підготовки (гармонійне поєднання розвитку загальних функціональних можливостей і спеціалізованих якостей);
- безперервність тренувального процесу (тренування як цілорічна та багаторічна система занять);
- єдність у поступовості збільшення навантаження (планомірне підвищення обсягу та інтенсивності тренувань);
- циклічність тренувального процесу (побудова тренування у вигляді циклів (мікро-, мезо- та макроцикли) для забезпечення оптимальної форми до змагань).

Багаторічна підготовка спортсменів у національних єдиноборствах, як і в інших видах спорту, поділяється на етапи [11, 12]:

1. Попередня підготовка (початкова): загальний розвиток, основи рухових навичок.
2. Початкова спеціалізація: ознайомлення з базовою технікою єдиноборства.
3. Поглиблена спеціалізація: інтенсивний розвиток спеціальних якостей та техніко-тактичної майстерності.
4. Етап спортивної майстерності (вищих досягнень): підготовка до головних змагань, утримання високої спортивної форми.

Специфіка національних єдиноборств полягає в тому, що під час підготовки обов'язково враховується [19, 33]:

- національні традиції та філософія: інтеграція морально-етичних та виховних аспектів, притаманних конкретному національному виду;
- особливості техніки та правил: пріоритет у розвитку тих фізичних та технічних якостей, які є ключовими для даного єдиноборства (наприклад, витривалість для тривалого бою, силова витривалість, специфічна координація);
- специфічна термінологія та етикет.

Козацький двобій – це український національний вид змішаних бойових мистецтв, який відроджує та популяризує бойові традиції українського козацтва. Підготовка спортсменів у цьому виді єдиноборств ґрунтується на комплексних засадах, що поєднують фізичний розвиток, техніко-тактичну майстерність, психологічну стійкість та патріотичне виховання. Козацький двобій є українським національним видом єдиноборства, що поєднує ударну техніку (руками й ногами) з прийомами боротьби (захоплення, кидки, підніжки, больові прийоми). Це вимагає від спортсмена комплексних знань і навичок [53, 66].

Національні єдиноборства, як-от козацький двобій, мають потужний виховний потенціал. Це, зокрема:

- формування морально-вольових і морально-естетичних якостей (виховання дисципліни, чесності, поваги до суперника та суддів, згідно з козацькими звичаями та традиціями; розвиток наполегливості, мужності, рішучості та самоконтролю);

- національно-патріотичне виховання (знайомлення зі звичаями та традиціями української культури, історією козацтва; пропаганда здорового способу життя та національної ідентичності);

- дотримання правил та традицій (спортивна форма (шаровари, вишиванка/клубна футболка) відображає традиційний одяг) [31, 52].

Система підготовки має бути спрямована на досягнення високих спортивних результатів та гармонійного розвитку особистості [22, 25]:

- всебічний гармонійний розвиток – забезпечення загальної фізичної підготовленості організму;
- засвоєння техніки і тактики – навчання та вдосконалення специфічних прийомів та стратегій ведення поєдинку;
- формування спеціальних знань, умінь і навичок – розвиток необхідних для єдиноборства фізичних якостей (швидкість, сила, витривалість, спритність).

Козацький двобій є змішаним єдиноборством і включає три основні розділи, що визначають особливості тренувань – «Однотан базовий (ФТК)», «Однотан (ДТК)», «Тан Двобій», «Козацькі Забави», «Забави», «Борня – 1,2,3», «Герць – 1,2,3» (табл. 1.1). Розділи «Однотан базовий (ФТК)», «Однотан (ДТК)», «Тан Двобій», «Козацькі Забави» – це види уявної боротьби з одним або більше суперниками, у якому спортсмен використовує техніку виду спорту «Козацький двобій» та східних бойових мистецтв під спеціально підібрану музику або без музики; кожний спортсмен готується та змагається індивідуально [23].

*Таблиця 1.1*

**Основні розділи, що визначають особливості тренувань у козацькому двобої [23]**

Розділ	Характеристика поєдинку	Особливості підготовки
1. «Забави»	Поєдинок з дозованим контактом. Оцінка після кожної вдалої атаки.	Акцент на швидкість реакції, точність та чіткість виконання технічних дій.
2. «Борня»	Поєдинок з легким контактом. Оцінюються удари тільки з легким контактом, підвищення оцінки за елементи підвищеної складності.	Розвиток техніки і швидкості, вміння контролювати силу удару, рівнозначне використання ударної та борцівської техніки.

*Продовження табл. 1.1*

3. «Герць»	Поєдинок з повним контактом. Оцінюються удари тільки в повний контакт. Дозволені удари руками і ногами, але не в партері.	Акцент на фізичну витривалість, ударну потужність, психологічну стійкість до повного контакту. Поглиблене засвоєння техніки кидків і задушливих прийомів та їх поєднання з ударною технікою.
---------------	---	--

Козацький двобій є не просто видом спорту, а повноцінною системою морально-психологічного та національно-патріотичного виховання, що ґрунтується на багатовікових традиціях українського народу. Це бойове мистецтво допомагає сформувати самодостатнього громадянина-патріота, готового до захисту своєї Вітчизни [45, 66].

Козацький двобій безпосередньо слугує справі відродження та розвитку національних традицій та ідентичності українців, що включає [23, 60]:

- успадкування духовних надбань (вивчення історії козацтва, його звичаїв, військового мистецтва та філософії. Спортсмени відчують себе продовжувачами славних традицій);

- формування національної самосвідомості (залучення до української термінології, етикету та символіки, пов'язаної з козацтвом. Наголошення на приналежності до національного виду спорту);

- готовність до захисту держави (козацький двобій має військово-патріотичний напрям. Він формує фізичну, технічну та вольову готовність до виконання громадянських і конституційних обов'язків, зокрема, до захисту України);

- популяризація рідного (тренування та змагання з національного єдиноборства сприяють підвищенню поваги до "свого, рідного" та усвідомленню його цінності поряд зі світовими видами).

Систематичні тренування у двобої вимагають від спортсмена постійного подолання себе, що є фундаментом для розвитку стійкої психіки та високих моральних принципів. Зокрема, заняття козацьким двобоєм сприяє формуванню у юних спортсменів таких морально-етичних якостей [23, 64]:

- честь і порядність (наслідування козацького кодексу честі, виховання поваги до суперника та суддів, суворого дотримання правил змагань);

- дисципліна та відповідальність (дотримання режиму, вимог тренера, внутрішньої дисципліни клубу);

- стриманість і поміркованість (єдиноборство навчає контролювати емоції як під час бою, так і в повсякденному житті, особливо в ситуаціях агресії чи конфлікту);

- взаємодопомога та доброзичливість (формування високої культури взаємин у команді, вміння працювати в колективі).

Крім того, у процесі занять козацьким двобоєм у спортсменів формуються такі волеві та психологічні якості [23, 65]:

- воля до перемоги та цілеспрямованість (прагнення до досягнення високих спортивних результатів, що переноситься на життєві цілі);

- стійкість і самовладання (здатність зберігати ясність розуму і приймати вірні рішення в умовах високого фізичного та емоційного навантаження, зокрема під час поєдинку);

- сміливість і рішучість (подолання страху перед суперником і болем; вміння швидко йти на зближення та проводити атаку);

- ініціативність та активна позиція (виховання здатності брати відповідальність на себе, проявляти соціальну активність не лише на килимі, а й у суспільному житті);

- психологічна готовність (формування стану оптимальної бойової готовності – здатності мобілізувати всі ресурси організму у вирішальний момент).

Таким чином, козацький двобій ефективно поєднує фізичний розвиток із гуманістичним і демократичним вихованням, створюючи всебічно розвинену, відповідальну та віддану інтересам України особистість.

## **1.2. Етап початкової підготовки в структурі багаторічного вдосконалення та його особливості**

Спортивна підготовка – це багаторічний, безперервний та планомірно керований процес, спрямований на максимальну реалізацію функціональних можливостей спортсмена та досягнення найвищих спортивних результатів. У структурі цього процесу виділяється низка послідовних етапів, кожен з яких має свої специфічні завдання, засоби та методи. Першим і, безумовно, найважливішим фундаментом усієї спортивної кар'єри є етап початкової підготовки (ЕПП) [15, 52, 70].

Значення ЕПП важко переоцінити, адже саме тут закладаються основи здоров'я, формується стійкий інтерес до занять спортом та освоюються базові рухові навички, які стануть основою для подальшої спеціалізації. Неправильна організація тренувального процесу на цьому етапі може не лише уповільнити прогрес, але й призвести до втрати інтересу, травматизму та передчасного завершення спортивної діяльності [3, 38, 42].

В Україні, згідно з нормативними документами, багаторічна спортивна підготовка у дитячо-юнацьких спортивних школах (ДЮСШ) традиційно поділяється на п'ять основних етапів: початкової підготовки, попередньої базової підготовки, спеціалізованої базової підготовки, максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження спортивних досягнень. Етап початкової підготовки відкриває цей ланцюг спортивного вдосконалення [10, 33].

Етап початкової підготовки є першою ланкою в системі багаторічного тренування. Його основне призначення – створити всебічні передумови для успішного переходу до спеціалізованої підготовки [12, 56].

Загальний віковий діапазон: у середньому, ЕПП охоплює дітей 6-10 років.

Тривалість: зазвичай від 1,5 до 3 років. Якщо дитина починає займатися спортом рано (6–7 років), етап може бути довшим (3 роки) з меншим річним обсягом навантаження. Якщо ж заняття розпочинаються пізніше (9–10 років), етап може скорочуватися до 1,5–2 років, але з дещо більшим обсягом роботи [2, 28, 25].

Обсяг тренувального навантаження на ЕПП є мінімальним, порівняно з наступними етапами. Річний обсяг тренувань зазвичай коливається в межах 100–250 годин. Наприклад, часто вказуються цифри 120–150 годин на рік. Кількість занять на тиждень: 2–3 заняття, тривалістю до 60–90 хвилин.

Головна мета ЕПП полягає не у досягненні високих спортивних результатів, а у створенні міцної основи для майбутніх звершень. Основними завданнями є [24, 66]:

- зміцнення здоров'я та гармонійний фізичний розвиток – це пріоритетне завдання, що включає усунення наявних недоліків у фізичному розвитку та підвищення загальної функціональної підготовленості організму;
- формування різнобічної фізичної підготовленості (ЗФП) – розвиток усіх основних фізичних якостей (швидкість, гнучкість, спритність, координація, витривалість, елементи сили) в єдності;
- формування базових рухових умінь та навичок – оволодіння широким арсеналом життєво важливих рухових навичок (біг, стрибки, метання, лазіння, рівновага тощо);

- початкове навчання техніки обраного виду спорту – оволодіння основами техніки обраного виду спорту та допоміжних вправ, ознайомлення з правилами;
- формування стійкого інтересу та мотивації – прищеплення любові до занять спортом, формування розуміння важливості фізичної культури та здорового способу життя;
- визначення спортивної орієнтації (відбір) – пошук обдарованих дітей та підлітків для подальшого вдосконалення.

Зміст тренувань на ЕПП кардинально відрізняється від тренувань кваліфікованих спортсменів. Він будується переважно на принципі різнобічності та ігрового методу [17, 58].

На цьому етапі домінує загальна фізична підготовка, тоді як частка спеціальної підготовки мінімальна. Зокрема, рекомендоване співвідношення загально, спеціальної та допоміжної підготовки наведено нижче [9, 11, 68]:

- загальна фізична підготовка (ЗФП) 45–50 % спрямована на всебічний розвиток організму, укріплення м'язово-зв'язкового апарату, підвищення функціональних можливостей;
- допоміжна підготовка (ДП) 40–45 % сприяє формуванню широкого рухового потенціалу, навчання допоміжній техніці, розвитку координації та гнучкості;
- спеціальна фізична підготовка (СФП) 5–10 % передбачає обмежене використання спеціалізованих вправ для ознайомлення з основними елементами техніки виду спорту.

Провідні методи тренування [30, 52]:

- ігровий метод є ключовим. Тренувальні заняття повинні бути емоційними, різноманітними, проводитися у формі рухливих ігор та естафет, що сприяє розвитку спритності, швидкості та інтересу;

- метод цілісної вправи використовується для освоєння технічних елементів (наприклад, навчання бігу, кидкам, ударам);
- метод повторної вправи застосовується для закріплення базових рухових навичок, але без надмірної монотонності.

Технічна підготовка обмежується вивченням основ техніки обраного виду спорту. Важливо закласти правильний стереотип руху, запобігаючи закріпленню помилкових навичок. Техніка освоюється в полегшених умовах та ігрових ситуаціях [44, 66].

Тактична підготовка на ЕПП має суто елементарний характер і пов'язана з ігровою діяльністю, навчаючи дітей приймати найпростіші рішення в умовах обмеженого часу та простору.

Психологічна підготовка включає формування трудової етики та дисципліни, виховання волевих якостей (цілеспрямованість, терпіння) через подолання невеликих труднощів, навчання правилам поведінки в колективі та на змаганнях (чесність, повага).

Контроль етапі початкової підготовки, на відміну від етапів вищої майстерності, спрямований не стільки на оцінку результату, скільки на визначення потенціалу та ступеня засвоєння базових знань і навичок. Види контролю [28, 32, 57]:

- контроль технічної підготовленості – оцінка виконання обов'язкової програми, якості освоєння базових рухових елементів;
- контроль фізичної підготовленості проводиться за допомогою спеціальних контрольних нормативів (тестів), які характеризують рівень розвитку основних фізичних якостей (швидкість бігу, стрибучість, гнучкість, координація);
- медико-біологічний контроль полягає в регулярному відстеженні стану здоров'я та гармонійності фізичного розвитку.

Етап початкової підготовки є вирішальним для початкової спортивної орієнтації. Тренер на цьому етапі має [32, 66]:

- виявити природні задатки дитини (антропометричні дані, провідні фізичні якості);
- сформувати стійкий інтерес до подальших занять;
- на основі комплексного контролю визначити, чи відповідає дитина вимогам наступного етапу (попередньої базової підготовки).

Типові проблеми етапу початкової підготовки [43, 52]:

1. Надмірна спеціалізація: передчасне використання великих спеціалізованих навантажень може призвести до раннього вичерпання адаптаційних ресурсів та травм.

2. Монотонність тренувань: відсутність ігрових форм та різноманітності швидко знижує інтерес дитини.

3. Акцент на результат: надмірне заохочення перемог на цьому етапі відволікає від головного завдання – створення базової підготовленості.

4. Нерівномірність розвитку: недоліки в розвитку координаційних здібностей, які в цьому віці (сенситивний період) розвиваються найефективніше.

Рекомендації тренерам [51, 66]:

1. Пріоритет загальній фізичній підготовці: забезпечити широкий фундамент загальної підготовки.

2. Гнучкість і координація: приділяти максимальну увагу розвитку гнучкості та швидкості, які мають високу чутливість до тренувального впливу в молодшому шкільному віці.

3. Індивідуалізація: враховувати біологічний вік, темпи росту та дозрівання кожного юного спортсмена.

4. Виховна робота: постійно проводити роботу з формування морально-вольових якостей, дисципліни та етики спорту.

Вимоги щодо зарахування до групи початкової підготовки з козацького двобою [23, 59]:

1. Мати потрібний для занять з козацького двобою рівень розвитку фізичних і вольових якостей.

2. Виконати нормативні вимоги із фізичної підготовки

Процес підготовки юних спортсменів козацького двобою розпочинається з розділів «Однотан базовий (ФТК)», «Однотан (ДТК)», «Тан Двобій», «Козацькі Забави», оскільки в них не застосовується ударна техніка, не використовуються кидкова техніка, больові і задушливі прийоми боротьби. Вони можуть використовуватися як перехідні до розділів «Борня» та «Герць».

Зарахування дітей починається з 10 років. Це пов'язано з тим, що юнаки та дівчатка в цьому віці дуже гнучкі, отож вони краще опановують вправи для розвитку гнучкості, легко засвоюють техніку ударів як у стійці, так і в стрибках [23, 51].

Підготовка спортсменів у розділах «Борня-1», «Борня-2», «Борня-3» починається з 11 років. Це пов'язано з технікою козацького двобою, де використовуються у рівній пропорції удари руками та ногами, а також значно вище оцінюються удари ногами, які використовуються у стрибку. Водночас підготовка спортсменів у розділах «Герць-1», «Герць-2» та «Герць-3» відбувається починаючи зі старшого юнацького (13–15 років) та юніорського (16–18 років) віку. У процесі початкового відбору доцільно широко використовувати прості педагогічні тести, які дозволяють оцінити рівень рухових здібностей дітей. Перевагу слід надавати тестам, які характеризують рухові здібності, обумовлені природними задатками. Особливу увагу доцільно приділяти тестам, що визначають швидкісні якості, координаційні здібності тощо [23].

При первинному відборі вагоме значення мають показники психічної надійності:

- бажання юного спортсмена займатись спортом, отримувати високі оцінки за виконання завдань;
- рішучість і наполегливість в ігрових ситуаціях, кмітливість щодо виконання незнайомих вправ тощо.

Основним принципом відбору в групі початкової підготовки з козацького двобою є орієнтація на рівень розвитку таких фізичних якостей, як швидкість та «вибухова» сила. Потрібно також звернути увагу на статуру, поцікавитись антропометричними даними батьків, розміром ступні тощо. Крім фізичних якостей, звернути увагу на координацію рухів, відчуття ритму, орієнтації в просторі тощо [23, 59].

Зазначені показники виявляються під час спортивних і рухливих ігор.

Таким чином, етап початкової підготовки – це критично важлива фаза у багаторічному процесі вдосконалення спортсмена. Його філософія базується на принципах загального розвитку, різнобічності, зміцнення здоров'я та формування інтересу. Успішне проходження цього етапу забезпечує надійний "руховий банк" та міцну психологічну базу, що є незамінною передумовою для подальшої спеціалізації та досягнення найвищих спортивних результатів на наступних, більш інтенсивних і спеціалізованих етапах спортивної кар'єри [12, 56, 66].

### **1.3. Стан проблеми теоретичної підготовки спортсменів на сучасному етапі**

Сучасний спорт вищих досягнень характеризується не лише зростанням фізичних навантажень та вдосконаленням техніки, але й інтелектуалізацією змагальної діяльності. Сьогодні перемога у великих змаганнях залежить не тільки від м'язової сили чи витривалості, а й від здатності спортсмена швидко аналізувати ситуацію, приймати оптимальні тактичні рішення та ефективно управляти власним організмом. У цьому

контексті теоретична підготовка перетворюється з допоміжного елемента на одну з ключових складових системи спортивного вдосконалення [13, 49, 66].

Теоретична підготовка – це процес озброєння спортсменів знаннями з теорії та методики спортивного тренування, анатомії, фізіології, психології, біомеханіки, гігієни, а також знаннями про закономірності розвитку виду спорту та спортивної форми. Мета – сформувані свідоме ставлення до тренувального процесу, забезпечити самостійне управління відновленням і поведінкою у змаганнях.

Незважаючи на зростаючу важливість, теоретична підготовка на сучасному етапі стикається з низкою проблем, які потребують наукового осмислення та практичного вирішення. Станцієї проблеми визначається неузгодженістю між високими успіхами в теоретичній розробці наукових основ підготовки і недостатнім, часто формальним, їх втіленням у щоденну спортивну практику [25, 40, 52].

На сучасному етапі розвиток спорту вищих досягнень висуває нові, більш високі вимоги до інтелектуального рівня спортсмена. Спортсмен XXI століття має бути не просто виконавцем, а свідомим суб'єктом тренувального процесу. Висока щільність змагального календаря, мінімальні відмінності у функціональній підготовленості суперників та необхідність постійної адаптації до нових правил чи суддівства вимагають від атлета здатності до [1, 44, 67]:

1. Самоаналізу та корекції тренувальних планів.
2. Прогнозування дій суперника (особливо в єдиноборствах та спортивних іграх).
3. Ефективного управління функціональним станом (стомлення, відновлення).

У міру зростання кваліфікації спортсмен переходить від об'єкта педагогічного впливу до суб'єкта самовдосконалення. Теоретична база дає йому інструменти для [18, 38, 56]:

1. Самостійного вибору засобів відновлення.
2. Аналізу власних помилок (технічних, тактичних) за допомогою відео-аналізу та спеціалізованого програмного забезпечення.
3. Прийняття рішень про коригування мікроциклу в умовах позабазової підготовки (збори, відрядження).

Незважаючи на очевидну важливість, у практиці підготовки спортсменів вищих досягнень теоретичний аспект часто залишається слабкою ланкою [7, 30, 62].

*Формалізм і недостатня інтеграція.* Проблема: теоретичні знання часто подаються відокремлено від практики або у формі, яка не викликає інтересу. Навчання відбувається переважно під час теоретичних занять (лекцій, бесід), які спортсмени можуть сприймати як обов'язкову, але несуттєву частину тренування [11, 48, 52].

Наслідки: знання, отримані таким чином, залишаються пасивними, не трансформуються у практичні навички та не застосовуються для управління тренувальним чи змагальним процесом. Існує неузгодженість між теоретичною розробкою проблеми та її недостатнім втіленням у щоденну практику.

*Психологічні та вікові бар'єри.* Проблеми [12, 50, 66]:

1. Спортсмени, особливо молоді, часто схильні недооцінювати значення інтелектуальної праці, віддаючи перевагу безпосередньо фізичному навантаженню.
2. Недостатня мотивація: у юнацькому віці пріоритет надається швидким результатам, а не довгостроковим інтелектуальним інвестиціям.
3. Психологія "виконавця": історично склалося, що спортсмен – це виконавець, а тренер – мислитель і планувальник. Зміна цього стереотипу вимагає часу.

*Невідповідність змісту та вимог сучасності.* Проблема: зміст теоретичної підготовки в багатьох спортивних школах і федераціях досі ґрунтується на застарілих програмах [14, 58].

Вимоги сучасності [4, 32, 51]:

1. Потреба у глибоких знаннях фармакології та антидопінгових правил (WADA), що постійно оновлюються.
2. Розуміння сучасних методів біомеханічного та відеоаналізу (робота зі спеціалізованим програмним забезпеченням).
3. Володіння основами спортивного менеджменту та маркетингу для професійних спортсменів.

*Кадрова проблема (тренер-викладач).* Проблема: недостатня кваліфікація або небажання деяких тренерів інтегрувати сучасні наукові знання у свою практику [28, 52].

Ситуація: щоб ефективно навчати спортсмена, тренер сам повинен бути на піку наукової інформації. Не всі тренери володіють навичками використання інноваційних технологій (наприклад, 3D-моделювання, аналіз даних біосенсорів) або сучасними знаннями в галузі нутріціології та фармакології.

Вирішення зазначених проблем вимагає переходу від традиційних, переважно словесних методів до інтерактивних та технологічно насичених підходів [6, 33, 59].

1. Інтеграція та індивідуалізація. Ключовий принцип – інтеграція теоретичних знань безпосередньо у практичне тренування. Навчання "за фактом": теоретичний матеріал повинен подаватися не як абстрактна лекція, а як аналіз щойно виконаної вправи. Наприклад, обговорення біомеханічних помилок відразу після виконання кидка чи стрибка.

Індивідуальні завдання: спортсмену надаються індивідуальні завдання, що вимагають теоретичних знань (наприклад, розрахунок оптимального пульсу для відновлення або самостійне складання плану харчування на період змагань).

2. Використання інноваційних та цифрових технологій. Сучасні технології пропонують потужні інструменти для підвищення наочності та зацікавленості [11, 42]:

- відео- та 3D-аналіз - найбільш ефективний наочний метод, дозволяє спортсмену бачити свої технічні помилки, порівнювати свою техніку з еталонною моделлю або технікою суперників (наприклад, за допомогою кінограм);

- біотехнології (сенсори, GPS-трекери) – дані про навантаження, стомлення, пульс і відновлення стають об'єктивним предметом для теоретичного аналізу та обговорення. Спортсмен вчиться "читати" показники свого організму;

- спеціалізоване програмне забезпечення та за стосунки – використання програм для планування, обліку навантажень, тестування знань та моделювання тактичних схем (особливо актуально для ігрових видів та єдиноборств);

- 3D-моделювання та VR/AR – забезпечення яскравішої та інтерактивної форми подачі складного матеріалу (наприклад, 3D-зображення м'язової роботи, анатомічних структур), що підвищує мотивацію [43, 66].

3. Методичні прийоми у теоретичній підготовці. Основними методами залишаються словесні, наочні та практичні, але їхнє наповнення має бути модернізованим [25, 63]:

- словесні методи: відхід від монологічних лекцій до дискусій, аналізу та обговорення спортивних ситуацій, "мозкових штурмів" для вирішення тактичних завдань;

- наочні методи: максимальне використання засобів демонстрації – навчальних фільмів, відеозаписів, тактичних схем, інтерактивних презентацій;

- практичні методи: теоретичні знання перевіряються через практичні завдання (наприклад, провести самостійний тактичний розбір гри суперника, підготувати звіт про відновлення після змагань).

4. Диференціація теоретичної підготовки на етапах багаторічного вдосконалення. Зміст теоретичної підготовки повинен суворо відповідати етапу спортивного вдосконалення (табл. 1.2).

*Таблиця 1.2*

**Зміст і форми теоретичної підготовки спортсменів, залежно від етапу багаторічного вдосконалення**

Етап підготовки	Пріоритет змісту	Форми роботи
Початкова підготовка	Основи гігієни, режим, історія виду спорту, прості правила, формування інтересу.	Бесіди, ігрові форми, розповіді.
Попередня базова	Принципи тренування, основи анатомії та фізіології, первинне розуміння впливу навантажень.	Навчальні фільми, обговорення, вікторини.
Спеціалізована базова	Детальний аналіз техніки та тактики, біомеханічні основи, відновлення, спортивне харчування.	Семінари, відеоаналіз тренувань, індивідуальне консультування.
Максимальна реалізація	Фармакологія (допінг-контроль), планування річного циклу, психологія змагань, лідерство, управління кар'єрою.	Самостійний аналіз, наукові доповіді, дискусії з фахівцями (психологи, лікарі, юристи).

Проблема теоретичної підготовки спортсменів на сучасному етапі полягає не стільки у відсутності наукових знань чи методик, скільки у ефективності їх трансферу від науки та тренера до спортсмена. Вирішення цієї проблеми вимагає комплексного підходу [52, 61]:

1. Зміна філософії: перехід від уявлення про спортсмена як "виконавця" до "свідомого суб'єкта" тренувального процесу.
2. Інтеграція: максимальне злиття теоретичного матеріалу з практичним тренуванням.
3. Інновації: активне впровадження цифрових, мультимедійних та біотехнологічних засобів для підвищення наочності та мотивації.
4. Кадрове забезпечення: постійне підвищення кваліфікації тренерів у сфері сучасних наукових знань та методик навчання.

Тільки спортсмен, який озброєний не лише відмінною фізичною формою, а й глибокими теоретичними знаннями, здатний ефективно керувати своїм розвитком, адаптуватися до мінливих умов і, зрештою, досягати максимальної реалізації свого потенціалу на світовій спортивній арені.

## **Висновки до розділу 1**

Теоретичний аналіз літературних джерел засвідчив, що розвиток національних видів єдиноборств, зокрема, козацького двобою, має в умовах сьогодення надзвичайно важливе значення, адже в процесі занять цими видами рухової активності, окрім фізичного виховання, реалізується також національно-патріотичне та культурно-історичне виховання дітей.

Етап початкової підготовки має виключно важливе значення в системі багаторічного вдосконалення, адже створює фундамент як гармонійного розвитку, так і мотивації дітей до продовження вдосконалення в обраному виді спорту.

Теоретична підготовка залишається недооціненою в системі підготовки спортсменів, однак за сучасному етапі зростає її роль як важливої ланки на шляху досягнення високих спортивних результатів.

Сучасними напрямками вдосконалення теоретичної підготовки є зміна парадигми сприйняття її змісту, інтеграція з практикою, впровадження інновацій, підвищення кваліфікації тренерів.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ Й ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Методи дослідження

Кожний етап дослідження передбачав вирішення відповідних завдань, що потребувало вибору адекватних методів дослідження, які відповідають вимогам надійності, інформативності, надають максимально об'єктивні результати та є доступними до використання, оскільки не потребують дороговартісного обладнання. Зважаючи на вищевказане, в нашій роботі використовувалися наступні методи:

1. Теоретичний аналіз науково-методичної і спеціальної літератури.
2. Педагогічне спостереження, хронометрування й аналіз документів планування.
3. Анкетування.
4. Педагогічне тестування.
5. Педагогічний експеримент.
6. Методи математичної статистики.

Зазначені методи потребують пояснення щодо умов їх застосування в процесі дослідження, що й буде висвітлено в цьому розділі кваліфікаційної роботи.

**2.1.1. Теоретичний аналіз науково-методичної і спеціальної літератури.** Безперервний розвиток різних сфер життя суспільства обумовлює проведення наукових досліджень за багатьма напрямками. Зважаючи на це, вивчення наявного наукового доробку завжди передуює проведенню власних пошуків. У контексті нашого дослідження також не було виключення, тому, відповідно, роботу над кваліфікаційною працею ми розпочали з огляду сучасних літературних джерел для виявлення

перспективного наукового напрямку та подальшого формулювання теми дослідження.

Метод теоретичного аналізу літературних джерел також допоміг нам в обґрунтуванні актуальності обраної теми та формулюванні наукового апарату дослідження, що включав мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження.

Після проведеного попереднього етапу розвідок, у рамках якого також було розроблено програму дослідження на період здобуття ступеня вищої освіти магістра, ми приступили до вирішення першого завдання нашої роботи, що здійснювалося в рамках першого етапу, а саме теоретичного обґрунтування предмету дослідження, тобто науково-методичних основ теоретичної підготовки спортсменів. На цьому етапі метод аналізу літературних джерел також відігравав одну з провідних ролей, оскільки за його допомогою вивчалися як фундаментальні, так і сучасні наукові праці, як спеціальна література, так і офіційні документи. Узагальнення опрацьованих даних дозволило сформулювати три наукові напрямки, за якими здійснювався аналіз літературних джерел:

1. Загальні засади підготовки спортсменів у національних видах єдиноборств.
2. Етап початкової підготовки в структурі багаторічного вдосконалення та його особливості.
3. Стан проблеми теоретичної підготовки спортсменів на сучасному етапі.

Окреслені напрямки склали основу першого розділу кваліфікаційної роботи.

На наступних етапах метод теоретичного аналізу літератури також використовувався, хоча й у значно меншому ступені. Переважно це здійснювалося для порівняння отриманих емпіричних даних із наявними в науковій літературі, що слугувало поштовхом для внесення відповідних корективів у процес теоретичної підготовки досліджуваних юних

спортсменів, а також враховувалося при розробці авторської програми й у подальшому дозволило сформулювати загальні висновки й обґрунтувати наукову новизну отриманих результатів дослідження.

Варто відзначити, що в процесі підготовки кваліфікаційної роботи вдалося опрацювати 71 джерело науково-методичної та спеціальної літератури, що представлені відповідно сформованим за абеткою і оформленим згідно з вимогами списком.

**2.1.2. Педагогічне спостереження, хронометрування й аналіз документів планування.** Педагогічне спостереження завжди залишається одним із пріоритетних методів дослідження, що обумовлюється кількома факторами. По-перше, проводиться безпосередньо педагогом (тренером) і не потребує спеціальної підготовки чи кваліфікації. По-друге, не потребує спеціального інвентарю, обладнання чи дороговартісного програмного забезпечення. По-третє, дозволяє отримати узагальнені, об'єктивні, інформативні дані щодо досліджуваних компонентів, виявити загальні тенденції підготовки спортсменів тощо. Серед недоліків варто вказати на те, що лише педагогічне спостереження не дозволить об'єктивно визначити кількісні або якісні характеристики тренувального процесу, що потребуватиме використання додаткових методів у комплексі з педагогічним спостереженням.

Зважаючи на переваги використання окресленого методу, в нашому дослідженні ми використовували безпосереднє педагогічне спостереження (здійснювалося автором кваліфікаційної роботи), безперервне (в процесі всього педагогічного експерименту), відкрите (досліджувані юні спортсмени знали, що за ними здійснюється спостереження). Метою педагогічного спостереження було визначення місця теоретичної підготовки в тренувальному процесі юних спортсменів у козацькому двобої, а також її змісту, засобів і методів. Педагогічне спостереження проводилося в рамках констатувального етапу педагогічного

експерименту, тому його результати представлені в третьому розділі кваліфікаційної роботи.

Як уже вище зазначалося, для отримання кількісних і якісних показників у комплексі з педагогічним спостереженням ми використовували метод хронометрування тренувальної роботи. Враховуючи те, що в рамках другого завдання нашого дослідження важливо було визначити місце теоретичної підготовки в тренувальному процесі юних спортсменів у козацькому двобої, логічно, що важливо було перш за все вивчити загальний обсяг і розподіл компонентів навчально-тренувального процесу в річному циклі підготовки. Це здійснювалося шляхом фіксації в протоколах хронометрування, що велися в процесі педагогічного спостереження, характеру та тривалості засобів підготовки досліджуваних спортсменів. Їх опрацювання в підсумку дозволило визначити обсяг навчально-тренувальної роботи та її розподіл по видам.

Зважаючи на це, що ми були обмежені за часом у проведенні констатувального етапу експерименту, що було пов'язано з термінами підготовки кваліфікаційної роботи до захисту, в комплексі з хронометруванням ми використовували метод аналізу робочої документації планування для визначення обсягу та співвідношення компонентів навчально-тренувальної роботи в річному циклі підготовки.

Отже, результати педагогічного спостереження, хронометрування й аналізу документів планування висвітлені в третьому розділі роботи та склали основу для розробки авторської програми вдосконалення теоретичної підготовленості юних спортсменів у козацькому двобої.

**2.1.3. Анкетування.** Метод анкетування представляє собою одну з форм проведення соціологічного опитування. В нашому випадку цей метод був спрямований на вивчення інтересів і мотивів юних спортсменів до занять козацьким двобоєм, дослідження проблем, з якими стикаються діти

в процесі теоретичної підготовки, які розділи є складними для вивчення та сприйняття, які подобаються найбільше тощо.

Орієнтовний перелік запитань, що були включені до анкети, представлений у табл. 2.1.

Таблиця 2.1

**Анкета визначення мотивів та інтересів юних спортсменів до занять  
козацьким двобоєм**

<p align="center"><i>Шановний респонденте, ми щиро вдячні тобі за те, що погодився взяти участь в опитуванні. Твої відповіді допоможуть визначити мотиви до занять козацьким двобоєм юних спортсменів і виявити труднощі в опануванні розділів теоретичної підготовки. Обери, будь-ласка, один (у запитаннях 1 і 2) або декілька (у запитаннях 3, 4 і 5) із запропонованих варіантів або запиши свій власний варіант відповіді (у запитаннях 1 і 6) у відповідну клітинку.</i></p>	
<b>1. Чому ти вирішив займатися козацьким двобоєм?</b>	
<p>а) зацікавила розповідь тренера</p> <p>б) примусили батьки</p> <p>в) порекомендував вчитель фізичної культури</p> <p>г) відвідаю заняття за компанію з друзями</p>	<p>твій варіант _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<b>2. Чи подобаються тобі заняття з теоретичної підготовки щодо ознайомлення з козацьким двобоєм і створення уявлення про систему тренування?</b>	
<p>а) так</p> <p>б) більше так</p> <p>в) більше ні</p> <p>г) ні</p>	
<b>3. Які розділи теоретичної підготовки тобі сподобалися найбільше?</b>	
<p>а) фізична культура та спорт в Україні</p> <p>б) історія розвитку козацького двобою і його роль у вихованні молоді</p>	

Продовження табл. 2.1

<p>в) бойові мистецтва в Запорізькій Січі</p> <p>г) національні свята, обряди, звичаї</p> <p>д) основні положення гігієни, в тому числі у фізичному вихованні та спорті</p> <p>е) профілактика травматизму та захворювань, надання першої допомоги</p> <p>ж) правила змагань, їх організація та проведення</p>
<p><b>4. Які розділи теоретичної підготовки сподобалися найменше?</b></p>
<p>а) фізична культура та спорт в Україні</p> <p>б) історія розвитку козацького двобою і його роль у вихованні молоді</p> <p>в) бойові мистецтва в Запорізькій Січі</p> <p>г) національні свята, обряди, звичаї</p> <p>д) основні положення гігієни, в тому числі у фізичному вихованні та спорті</p> <p>е) профілактика травматизму та захворювань, надання першої допомоги</p> <p>ж) правила змагань, їх організація та проведення</p>
<p><b>5. Які розділи теоретичної підготовки були найскладнішими для вивчення?</b></p>
<p>а) фізична культура та спорт в Україні</p> <p>б) історія розвитку козацького двобою і його роль у вихованні молоді</p> <p>в) бойові мистецтва в Запорізькій Січі</p> <p>г) національні свята, обряди, звичаї</p> <p>д) основні положення гігієни, в тому числі у фізичному вихованні та спорті</p> <p>е) профілактика травматизму та захворювань, надання першої допомоги</p> <p>ж) правила змагань, їх організація та проведення</p>
<p><b>6. Які твої побажання щодо покращення теоретичної підготовки в козацькому двобої?</b></p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

Крім того, в рамках проведення констатувального етапу ми також залучили до анкетування тренерів з метою визначення їх думки щодо значущості тем із теоретичної підготовки (для цього їм потрібно було навпроти кожної з тем виставити оцінку в балах від 1 до 5, де 1 бал – найменше значення, 5 балів – найбільше значення), а також висловити свою думку щодо необхідності доповнення змісту теоретичної підготовки певними розділами (з вказанням цих розділів), також відповісти на запитання щодо доцільності збільшення обсягу годин, відведених на теоретичну підготовку впродовж першого року навчання козацькому двобою.

Анкетування досліджуваних юних спортсменів і тренерів проводилося в рамках констатувального етапу педагогічного експерименту, тому в подальшому отримані результати враховувалися при розробці авторської програми вдосконалення теоретичної підготовленості, яку планувалося впроваджувати впродовж формувального етапу педагогічного експерименту. З огляду на це, результати анкетування представлені в третьому розділі кваліфікаційної роботи.

**2.1.4. Педагогічне тестування.** Метод педагогічного тестування використовувався як на констатувальному, так і на формувальному етапах педагогічного експерименту з метою визначення рівня теоретичної підготовленості досліджуваних юних спортсменів.

Для визначення рівня теоретичної підготовленості досліджуваних юних спортсменів було розроблено всього 56 запитань, що були розподілені наступним чином: 8 запитань до розділу «Фізична культура та спорт в Україні» (по 4 запитання для констатувального та формувального етапів), 8 запитань до розділу «Історія розвитку козацького двобою і його роль у вихованні молоді» (по 4 запитання для констатувального та формувального етапів), 8 запитань до розділу «Бойові мистецтва в Запорізькій Січі» (по 4 запитання для констатувального та формувального

етапів), 8 запитань до розділу «Національні свята, обряди, звичаї» (по 4 запитання для констатувального та формувального етапів), 8 запитань до розділу «Основні положення гігієни, в тому числі у фізичному вихованні та спорті» (по 4 запитання для констатувального та формувального етапів), 8 запитань до розділу «Профілактика травматизму та захворювань, надання першої допомоги» (по 4 запитання для констатувального та формувального етапів), 8 запитань до розділу «правила змагань, їх організація та проведення» (по 4 запитання для констатувального та формувального етапів).

Таким чином, враховуючи той факт, що в рамках теоретичної підготовки розглядалося 7 тем, відповідно всього по 4 запитання до кожної теми було застосовано як на констатувальному етапі експерименту (всього 28 запитань), так і на формувальному етапі експерименту (всього 28 запитань). Всі запитання для чистоти експерименту були рівноцінними, тобто, по-перше, вони були «закритими», що передбачало вибір варіанту тільки із запропонованих; по-друге, до кожного запитання було запропоновано по 5 варіантів відповідей і тільки 1 із представлених варіантів був правильний.

Для констатувального та формувального етапів експерименту використовувалися різні запитання з однакових розділів теоретичної підготовки. Це виключало можливість того, що під час повторного тестування досліджувані юні спортсмени вже наперед знали запитання, що підвищувало об'єктивність отриманих даних.

Кожна правильна відповідь оцінювалася в 1 бал, тому в рамках кожного розділу досліджувані спортсмени могли отримати максимум до 4 балів, і, відповідно, в сумі – до 28 балів за правильні відповіді на всі теоретичні запитання тесту.

Для забезпечення об'єктивності та надійності отриманих даних педагогічне тестування проводилося під наглядом дослідника, виключало використання юними спортсменами допоміжних інформаційних матеріалів

і передбачало заповнення завчасно підготовлених паперових бланків із запитаннями.

**2.1.5. Педагогічний експеримент.** Метод педагогічного експерименту використовувався для вирішення четвертого завдання нашого дослідження щодо визначення ефективності запропонованої авторської програми вдосконалення теоретичної підготовленості юних бійців у козацькому двобої. Педагогічний експеримент включав два етапи – констатувальний і формувальний.

Констатувальний етап педагогічного експерименту проводився впродовж вересня-грудня 2024 року на базі СК «Булат» (м. Погребище) в рамках вирішення другого завдання нашого дослідження щодо вивчення змісту навчально-тренувального процесу та теоретичної підготовки зокрема юних спортсменів у козацькому двобою на початковому етапі багаторічного тренування. В межах цього етапу ми здійснювали педагогічне спостереження, хронометрування й аналіз документів планування для визначення природного ходу навчально-тренувального процесу юних бійців, зокрема, визначення обсягу тренувальної роботи та співвідношення її видів, місця в цьому процесі теоретичної підготовки, а також її змісту. На цьому ж етапі дослідження проводили анкетування юних спортсменів для визначення їх мотивів до занять і труднощів, що виникають у процесі теоретичної підготовки. Визначення початкового рівня теоретичної підготовленості здійснювалося за результатами педагогічного тестування досліджуваних спортсменів. Емпіричні дані цього етапу дослідження складають основу третього розділу кваліфікаційної роботи.

Формувальний етап експерименту проводився впродовж січня-червня 2025 року і мав на меті перевірку ефективності запропонованої авторської програми теоретичної підготовки юних спортсменів у козацькому двобої. Для вирішення цього завдання логіка проведення

педагогічного експерименту обумовила необхідність формування двох груп досліджуваних – експериментальної групи, до складу якої входили хлопчики 10-11 років групи початкової підготовки СК «Булат» (м. Погребище) в кількості 12 осіб, а також контрольної групи, яку склали хлопчики 10-11 років групи початкової підготовки СК «Булат» (с. Гопчиця) в кількості 12 осіб. Зміст формувального етапу експерименту полягав у тому, щоб у рамках теоретичної підготовки досліджуваних спортсменів експериментальної групи впроваджувати розроблену авторську програму впродовж 6 місяців. У цей же час спортсмени контрольної групи відвідували традиційні заняття теоретичної підготовки. Критеріями ефективності теоретичної підготовки юних спортсменів у козацькому двобої контрольної й експериментальної груп виступали результати педагогічного тестування, що проводилося двічі – на початку й у кінці формувального етапу експерименту. Зміст розробленої авторської програми вдосконалення теоретичної підготовленості та результати зміни показників педагогічного тестування досліджуваних юних спортсменів у рамках формувального етапу педагогічного експерименту представлені в четвертому розділі кваліфікаційної роботи.

**2.1.6. Методи математичної статистики.** Опрацювання результатів педагогічного тестування щодо встановлення рівня теоретичної підготовленості досліджуваних юних спортсменів у козацькому двобої та визначення його динаміки впродовж формувального етапу педагогічного експерименту здійснювалося на засадах описової статистики, що представлена в спеціальній науковій літературі [26, 27, 29, 39, 55, 69, 71 та ін.]. Це передбачало визначення за представленими нижче формулами таких основних характеристик як середнє арифметичне, середнє квадратичне відхилення та похибка середнього арифметичного.

Середнє арифметичне ( $\bar{x}$ ) визначали за такою формулою:

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \cdot \sum_{i=1}^n x_i, \quad (2.1)$$

де,  $\sum_{i=1}^n x_i$  – сума всіх значень  $x_i$ , коли  $i$  набуває значення від 1 до  $n$ ;

$n$  – об'єм вибірки.

Визначення середнього квадратичного відхилення ( $S$ ) здійснювалося за такою формулою:

$$S = \pm \frac{x_{max} - x_{min}}{k}, \quad (2.2)$$

де,  $x_{max}$  – найбільше значення вибірки;

$x_{min}$  – найменше значення вибірки;

$k$  – коефіцієнт кількості випадків.

Визначення похибки середнього арифметичного ( $m$ ) здійснювалося за такою формулою:

$$m = \frac{S}{\sqrt{n-1}} \quad (2.3)$$

Для визначення статистичної достовірності в різниці результатів педагогічного тестування юних спортсменів у козацькому двобої контрольної й експериментальної груп на початку й у кінці формувального етапу педагогічного експерименту використовували параметричний t-критерій Стьюдента. Різниця вважалася достовірною на рівні значущості  $p < 0,05$ . Попередньо вибірка перевірялася щодо нормального розподілу результатів вимірювань за критерієм Шапіро-Уїлкі. Отже, t-критерій Стьюдента визначали за формулою:

$$t = \frac{(\bar{x}_1 - \bar{x}_2)}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}, \quad (2.4)$$

де,  $\bar{x}_1$  – середнє арифметичне першої вибірки;

$\bar{x}_2$  – середнє арифметичне другої вибірки;

$S_1^2$  – середнє квадратичне відхилення першої вибірки;

$S_2^2$  – середнє квадратичне відхилення другої вибірки;

$n_1$  – об'єм першої вибірки;

$n_2$  – об'єм другої вибірки.

Результати з протоколів педагогічного тестування опрацьовувалися за допомогою комп'ютерної програми Excel.

## 2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося впродовж 2024-2025 рр.

Перший етап (вересень-грудень 2024 р.):

- вибір теми, розробка програми дослідження обґрунтування актуальності теми роботи, формулювання наукового апарату (мета, завдання, об'єкт, предмет);
- проведення досліджень за програмою констатувального етапу експерименту: педагогічне спостереження за навчально-тренувальним процесом, хронометрування тренувальної роботи, аналіз документів планування, анкетування юних спортсменів у козацькому двобої;
- теоретичний аналіз наукової літератури та підготовка першого розділу;
- опрацювання емпіричних даних констатувального етапу експерименту;
- розробка авторської програми вдосконалення теоретичної підготовленості юних спортсменів у козацькому двобої

Другий етап (січень-червень 2025 р.):

- проведення досліджень за програмою формувального етапу експерименту: впровадження розробленої авторської програми в рамках теоретичної підготовки юних спортсменів у козацькому двобої експериментальної групи; контрольна група займалася за традиційною програмою теоретичної підготовки;
- підготовка другого розділу роботи;
- підготовка третього розділу роботи;
- публікація експериментальних даних і участь у науково-практичній конференції.

Третій етап (липень-листопад 2025 р.):

- опрацювання результатів формувального етапу експерименту;
- підготовка четвертого розділу роботи;
- розробка практичних рекомендацій;
- формулювання загальних висновків;
- обґрунтування наукової новизни даних;
- загальне оформлення тексту роботи та підготовка до захисту.

### РОЗДІЛ 3

## ЗМІСТ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ТА ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗОКРЕМА ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ У КОЗАЦЬКОМУ ДВОБОЮ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ БАГАТОРІЧНОГО ТРЕНУВАННЯ

Вивчення природного ходу навчально-тренувального процесу та теоретичної підготовки зокрема юних спортсменів у козацькому двобої на початковому етапі багаторічного тренування мало першочергове значення. По-перше, важливо було вивчити питання відповідності теоретичних положень, що рекомендовані в спеціальній літературі, та механізмів їх реалізації на практиці в навчально-тренувальному процесі. По-друге, зважаючи на відносну «молодість» такого національного виду єдиноборств як козацький двобій, важливо було розглянути певні особливості реалізації національно-патріотичного виховання та історико-культурних традицій, що є невід'ємною частиною цього виду єдиноборств. По-третє, це дозволяло виявити переваги та недоліки теоретичної підготовки, які передбачалося врахувати при розробці авторської програми вдосконалення теоретичної підготовленості юних спортсменів у козацькому двобою.

Зважаючи на вищевказане, основними методами дослідження на констатувальному етапі експерименту виступали: педагогічне спостереження, хронометрування тренувальної роботи й аналіз документів планування, що дозволяли визначити обсяг тренувальної роботи та її розподіл на види підготовки, зокрема, на теоретичну підготовку, а також її зміст; анкетування юних спортсменів щодо їх мотивації до занять і складнощів, з якими вони зустрічаються в процесі теоретичної підготовки, а також тренерів щодо значення теоретичної підготовки та її окремих розділів; педагогічне тестування для визначення вихідного рівня

теоретичної підготовленості досліджуваних юних спортсменів у козацькому двобою на етапі початкової підготовки.

Отже, за логікою проведення дослідження третій розділ містить емпіричні дані, отримані в ході проведення констатувального етапу експерименту.

### **3.1. Місце теоретичної підготовки в навчально-тренувальному процесі юних спортсменів у козацькому двобої на початковому етапі багаторічного вдосконалення**

Комплексне використання методів педагогічного спостереження за навчально-тренувальним процесом юних спортсменів у козацькому двобою, хронометрування тренувальної роботи й аналізу документів планування дозволило отримати кількісні та якісні показники підготовки досліджуваних єдиноборців.

Оскільки ми проводили дослідження з групами початкової підготовки першого року навчання, то вік юних спортсменів, які відвідували навчально-тренувальні заняття, становив 10-11 років. Групи комплектувалися в кількості 12 осіб. Для юних єдиноборців проводили тренувальні заняття на тиждень загальним 6 год. Зміст занять складали теоретична, фізична, техніко-тактична підготовка, здача контрольних нормативів, змагання й індивідуальна підготовка. Розглянемо більш конкретно місце теоретичної підготовки в тренувальному процесі юних спортсменів у козацькому двобою.

Встановлено, що загальний обсяг навчально-тренувальної роботи в досліджуваних юних спортсменів у козацькому двобою на рік склав 312 год, що були розподілені наступним чином: 7 год відводилося на теоретичну підготовку, 188 год – на фізичну підготовку (в тому числі, 107 год на загальну фізичну підготовку і 81 год – на спеціальну фізичну

підготовку), 41 год – на техніко-тактичну підготовку, 6 год – на здачу контрольних нормативів, 70 год – на змагання й індивідуальну роботу.

Такий обсяг роботи дозволяє нам визначити співвідношення видів підготовки в річному тренувальному циклі (рис. 3.1): 2,3 % від обсягу річного навантаження відводилося на теоретичну підготовку, 60,3 % – на фізичну підготовку, 13,2 % – на техніко-тактичну, 1,9 % – на здачу контрольних нормативів, 22,4 % – на змагання й індивідуальну роботу.



Рис. 3.1. Розподіл видів підготовки юних спортсменів у козацькому двобою на початковому етапі багаторічного вдосконалення в річному тренувальному циклі, %

Таким чином, відзначаємо, що на заняття з теоретичної підготовки юних спортсменів у козацькому двобої відводиться одна з найменших часток від загального обсягу навчально-тренувальної роботи. Разом із тим, порівняння з іншими видами спорту дозволяє отримати приблизно такі самі обсяги теоретичної підготовки на початковому етапі багаторічного вдосконалення. З іншої сторони, саме в національних видах спортивних єдиноборств одне з основних значень відводиться національно-

патріотичному вихованню, а також збереженню культурно-історичної спадщини у вихованні підрастаючого покоління. Тому, на нашу думку, в перспективі доцільно розглянути питання про можливість збільшення обсягів теоретичної підготовки в річному тренувальному циклі на першому етапі багаторічного тренування.

Педагогічне спостереження засвідчило, що впродовж першого року навчання на початковому етапі багаторічного тренування в рамках теоретичної підготовки юних спортсменів у козацькому двобою розглядають 7 розділів, серед яких фізична культура та спорт в Україні; історія розвитку козацького двобою і його роль у вихованні молоді; бойові мистецтва в Запорізькій Січі; національні свята, обряди, звичаї; основні положення гігієни, в тому числі у фізичному вихованні та спорті; профілактика травматизму та захворювань, надання першої допомоги; правила змагань, їх організація та проведення.

У рамках вищевказаних тем у формі лекцій і бесід з юними спортсменами розглядаються питання єдиної спортивної класифікації, завдання фізкультурно-спортивних організацій і освітніх закладів, розвиток Козацтва в Україні як руху та козацького двобою як виду спорту, системи виховання воїна і навчання та січові школи на Запорізькій Січі, зміст українських обрядів і звичаїв, гігієнічні основи фізичного виховання і спортивного тренування, профілактика травматизму на заняттях і надання першої долікарської допомоги, програма змагань і підготовка місць змагань тощо.

Знову ж таки, за результатами теоретичного аналізу літературних джерел було виявлено, що на сучасному етапі доцільно змінювати парадигму теоретичної підготовки від сприйняття спортсмена як об'єкта і виконавця до активного суб'єкта, а також інтегрувати теоретичну підготовку з практикою. Це обумовлює необхідність пошуку альтернативи застосування традиційних пояснювально-ілюстративних методів, таких як лекція і бесіда, де спортсмени пасивно сприймають інформацію.

Отже, результати педагогічного спостереження, хронометрування й аналізу документів планування засвідчили, що теоретична підготовка має місце в навчально-тренувальному процесі юних спортсменів у козацькому двобою на початковому етапі багаторічного вдосконалення, однак потребує перегляду її обсяги в річному циклі підготовки та засоби реалізації.

### **3.2. Ставлення юних спортсменів у козацькому двобою до теоретичної підготовки на початковому етапі багаторічного тренування**

Методом анкетування в нашому дослідженні послуговувалися для вирішення кількох завдань. По-перше, для визначення думки тренерів щодо необхідності зміни обсягів теоретичної підготовки та щодо значущості розділів теоретичної підготовки; по-друге, для визначення мотивів юних спортсменів до занять козацьким двобоєм і вивчення труднощів, з якими вони зустрічаються в процесі теоретичної підготовки. Отже, щодо значущості розділів теоретичної підготовки в козацькому двобою на початковому етапі багаторічного вдосконалення, тренери перш за все віддавали перевагу та найвищі середні бали «Історії розвитку козацького двобою і його ролі у вихованні молоді» ( $4,37 \pm 0,19$  бала), «Профілактиці травматизму та захворювань, надання першої допомоги» ( $4,18 \pm 0,16$  бала), «Правилам змагань, їх організації та проведення» ( $4,03 \pm 0,22$  бала). У середньому понад 3 бали отримали такі теми як «Бойові мистецтва в Запорізькій Січі» ( $3,52 \pm 0,15$  бала), «Національні свята, обряди, звичаї» ( $3,41 \pm 0,23$  бала), «Основні положення гігієни, в тому числі у фізичному вихованні та спорті» ( $3,22 \pm 0,20$  бала). У середньому менше 3 балів отримав розділ теоретичної підготовки «Фізична культура та спорт в Україні» ( $2,71 \pm 0,17$  бала).

Таким чином, можна підсумувати, що найбільш значущими тренери називають теми, що безпосередньо слугують національно-патріотичному вихованню дітей і формування в них культурно-історичних цінностей у козацькому двобою.

Щодо питання про доцільність збільшення обсягів теоретичної підготовки, то більшість тренерів (76,4 %) відреагували на цю ідею позитивно, зокрема, відзначивши, що це можна здійснити як за рахунок незначного зменшення обсягів годин, відведених на здачу контрольних нормативів, так і за рахунок безпосереднього збільшення загального обсягу річного навантаження.

Анкетування досліджуваних юних спортсменів засвідчило, що переважна більшість дітей відвідують заняття, опираючись на власній мотивації, оскільки їх зацікавила розповідь тренера про цей вид спорту (62,5 %) або порекомендував вчитель фізичної культури (25,0 %). Решта дітей, а це лише 12,5 %, піддалися соціальному фактору і почали відвідувати заняття за компанію з друзями. Разом із тим, не було виявлено серед респондентів дітей, яких би примусили відвідувати заняття батьки (рис. 3.2).

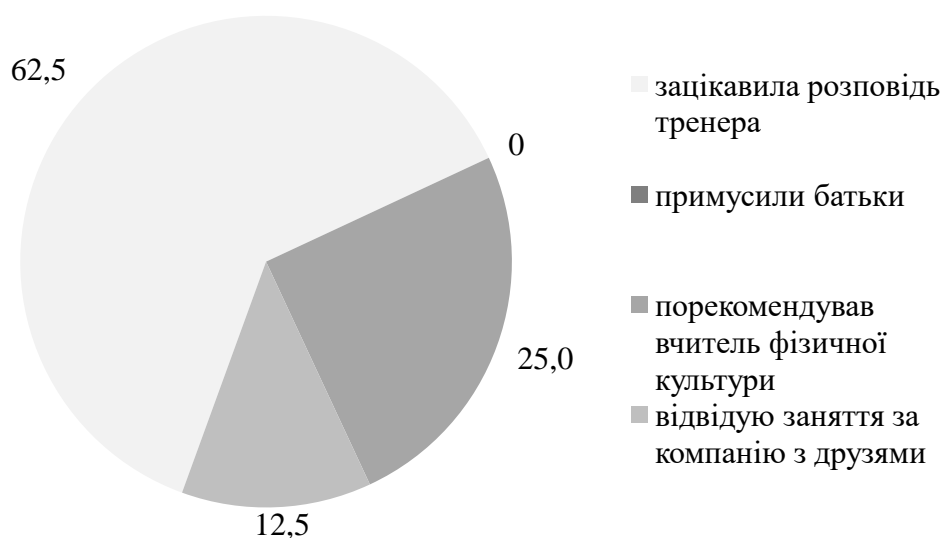


Рис. 3.2. Розподіл відповідей юних спортсменів у козацькому двобою на запитання: «Чому ти вирішив займатися козацьким двобоєм?», %

Розподіл відповідей досліджуваних юних бійців на запитання «Чи подобаються тобі заняття з теоретичної підготовки щодо ознайомлення з козацьким двобоєм і створення уявлення про систему тренування?» свідчить про те, що, з однієї сторони дітям дійсно цікавими є теоретичні відомості відповідно до розділів навчальної програми, оскільки більше 60 % респондентів у сумі відповіли «Так» і «Більше так», однак решта відповідей підтверджують необхідність внесення корективів до реалізації теоретичної підготовки (рис. 3.3).

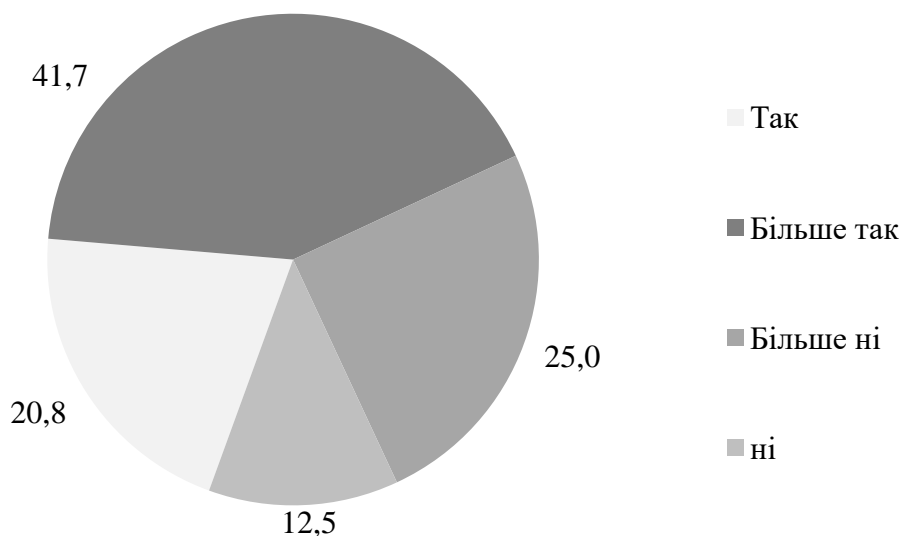


Рис. 3.3. Розподіл відповідей юних спортсменів у козацькому двобою на запитання: «Чи подобаються тобі заняття з теоретичної підготовки щодо ознайомлення з козацьким двобоєм і створення уявлення про систему тренування?», %

Відповідаючи на запитання з третього по п'яте, в досліджуваних була можливість обрати кілька варіантів серед запропонованих. У зв'язку з цим, за результатами анкетування, найбільше дітям сподобалися такі розділи теоретичної підготовки як «Бойові мистецтва в Запорізькій Січі» (75,0 %), «Історія розвитку козацького двобою і його роль у вихованні молоді» (66,7 %), «Правила змагань, їх організація та проведення» (58,3 %), «Національні свята, обряди, звичаї» (54,2 %).

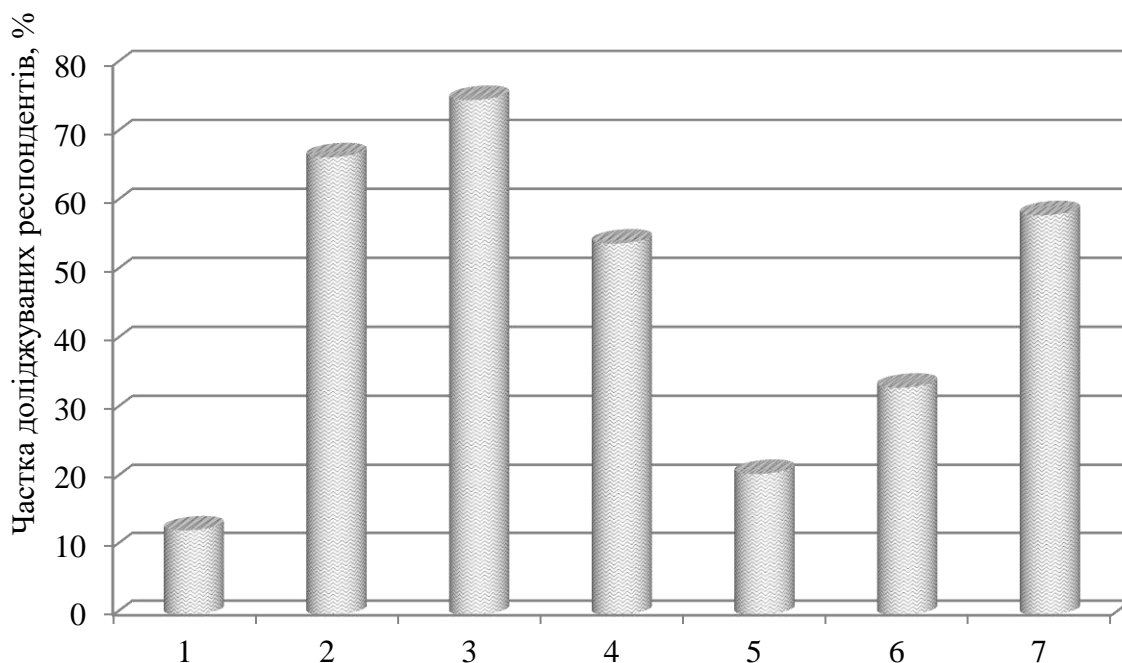


Рис. 3.4. Розподіл відповідей юних спортсменів у козацькому двобою на запитання: «Які розділи теоретичної підготовки тобі сподобалися найбільше?», %:

1 – «Фізична культура та спорт в Україні»; 2 – «Історія розвитку козацького двобою і його роль у вихованні молоді»; 3 – «Бойові мистецтва в Запорізькій Січі»; 4 – «Національні свята, обряди, звичаї»; 5 – «Основні положення гігієни, в тому числі у фізичному вихованні та спорті»; 6 – «Профілактика травматизму та захворювань, надання першої допомоги»; 7 – «Правила змагань, їх організація та проведення»

Очевидно та логічно, що найменше дітям сподобалися такі розділи теоретичної підготовки в козацькому двобою як «Фізична культура та спорт в Україні» (58,3 %), «Основні положення гігієни, в тому числі у фізичному вихованні та спорті» (54,2 %), «Профілактика травматизму та захворювань, надання першої допомоги» (37,5 %), що детально представлено також на рис. 3.5.

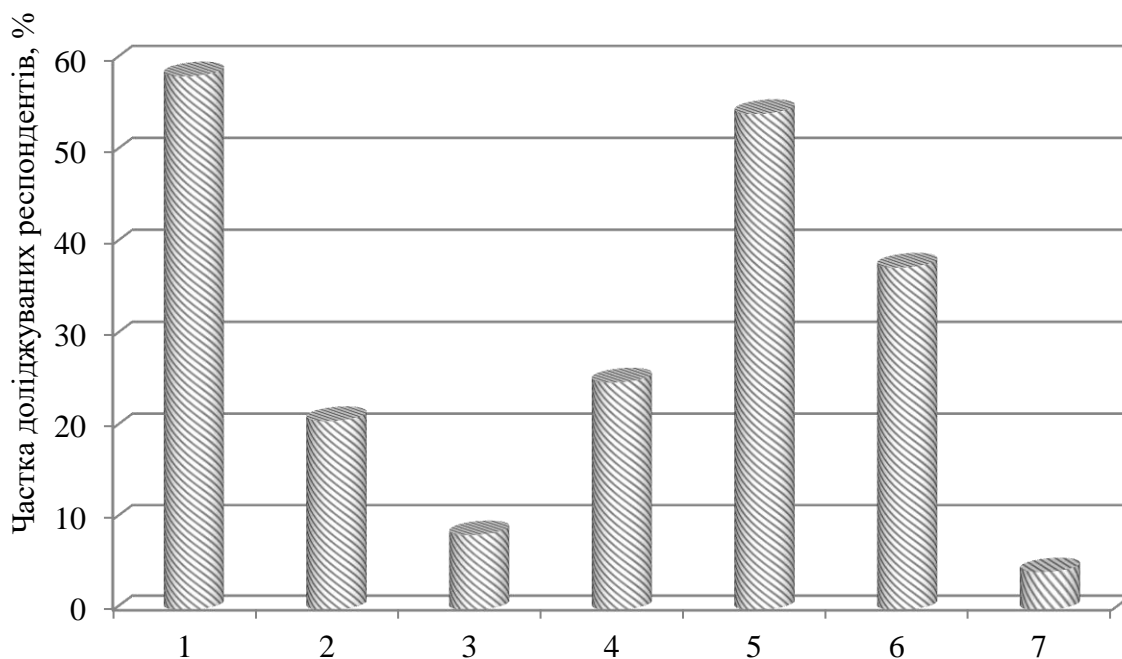


Рис. 3.5. Розподіл відповідей юних спортсменів у козацькому двобою на запитання: «Які розділи теоретичної підготовки сподобалися найменше?», %:

1 – «Фізична культура та спорт в Україні»; 2 – «Історія розвитку козацького двобою і його роль у вихованні молоді»; 3 – «Бойові мистецтва в Запорізькій Січі»; 4 – «Національні свята, обряди, звичаї»; 5 – «Основні положення гігієни, в тому числі у фізичному вихованні та спорті»; 6 – «Профілактика травматизму та захворювань, надання першої допомоги»; 7 – «Правила змагань, їх організація та проведення»

Отже, в деякій мірі відповіді юних спортсменів співвідносяться з результатами опитування тренерів.

Провели також опитування серед досліджуваних юних спортсменів щодо розділів теоретичної підготовки в козацькому двобою, що викликають у них найбільші складнощі в опануванні. Отримали такі результати (рис. 3.6): 50,0 % вказали на розділ «Профілактика травматизму та захворювань, надання першої допомоги», по 41,7 % – на

розділи «Основні положення гігієни, в тому числі у фізичному вихованні та спорті» та «Правила змагань, їх організація та проведення», 37,5 % – на розділ «Національні свята, обряди, звичаї», по 33,3 % – на розділи «Історія розвитку козацького двобою і його роль у вихованні молоді» та «Бойові мистецтва в Запорізькій Січі», 29,2 % – на розділ «Фізична культура та спорт в Україні».

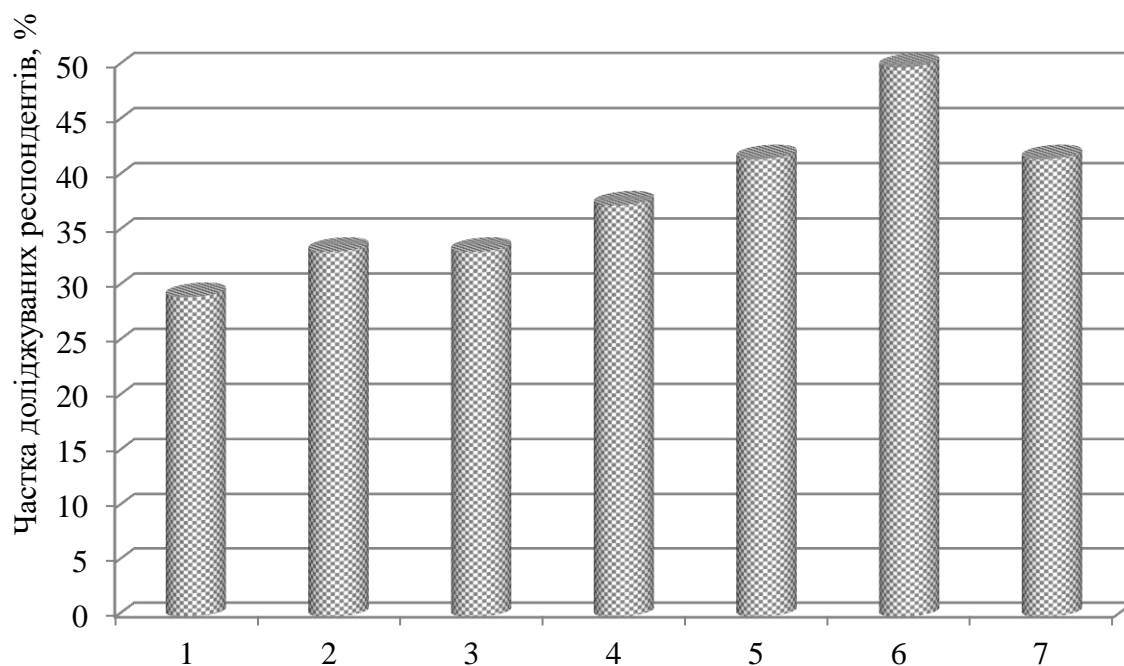


Рис. 3.6. Розподіл відповідей юних спортсменів у козацькому двобою на запитання: «Які розділи теоретичної підготовки були найскладнішими для вивчення?», %:

1 – «Фізична культура та спорт в Україні»; 2 – «Історія розвитку козацького двобою і його роль у вихованні молоді»; 3 – «Бойові мистецтва в Запорізькій Січі»; 4 – «Національні свята, обряди, звичаї»; 5 – «Основні положення гігієни, в тому числі у фізичному вихованні та спорті»; 6 – «Профілактика травматизму та захворювань, надання першої допомоги»; 7 – «Правила змагань, їх організація та проведення»

У відповіді на запитання про побажання щодо покращення теоретичної підготовки в козацькому двобої більшість опитаних юних бійців вказали на доцільності використання активних методів навчання, коли юні спортсмени відчують себе залученими до процесу опанування теоретичних знань. Це підтвердило нашу гіпотезу про необхідність розробки авторської програми вдосконалення теоретичної підготовленості юних спортсменів у козацькому двобою з використанням інтерактивних методів навчання.

### **3.3. Рівень теоретичної підготовленості юних спортсменів у козацькому двобою на етапі констатувального експерименту**

Оскільки засоби, методи, підходи до вдосконалення теоретичної підготовленості юних спортсменів у козацькому двобою на початковому етапі багаторічного вдосконалення були предметом нашого дослідження, очевидно, що важливо було обрати критерії, що давали б уявлення про ступінь ефективності цього процесу. Отже, як уже було детально описано в другому розділі кваліфікаційної роботи, для визначення показників теоретичної підготовленості послуговувалися методом педагогічного тестування.

На констатувальному етапі педагогічного експерименту ми провели педагогічне тестування серед 24 юних спортсменів у козацькому двобою, запропонувавши їм дати відповіді на 4 запитання до кожного з 7 розділів теоретичної підготовки, що передбачені на початковому етапі багаторічного вдосконалення. Всі запитання були рівноцінними, оскільки серед 5 запропонованих у кожному запитанні варіантів був тільки 1 правильний. Правильна відповідь на одне запитання зараховувалася як 1 бал. Відповідно, по кожному розділу можна було отримати максимум 4 бали, а при умові правильної відповіді на запитання всіх 7 розділів – 28 балів.

Отже, в табл. 3.1 представлені результати педагогічного тестування досліджуваних юних спортсменів у козацькому двобою на етапі констатувального експерименту. Представлено як окремо суму балів по кожному розділу теоретичної підготовки, так і середню суму балів, набрану досліджуваними за результатами відповідей на всі запитання.

Таблиця 3.1

**Показники теоретичної підготовленості юних спортсменів у козацькому двобою (n=24) на етапі констатувального експерименту**

№ з/п	Назва розділу теоретичної підготовки	Статистичні показники, бали		
		$\bar{x}$	S	m
1	Фізична культура та спорт в Україні	2,29	0,77	0,16
2	Історія розвитку козацького двобою і його роль у вихованні молоді	2,42	0,77	0,16
3	Бойові мистецтва в Запорізькій Січі	2,75	0,77	0,16
4	Національні свята, обряди, звичаї	2,54	0,77	0,16
5	Основні положення гігієни, в тому числі у фізичному вихованні та спорті	1,88	0,51	0,11
6	Профілактика травматизму та захворювань, надання першої допомоги	1,83	0,51	0,11
7	Правила змагань, їх організація та проведення	2,21	0,51	0,11
Загальна сума балів за теоретичну підготовленість		15,92	1,79	0,37

За результатами педагогічного тестування юних бійців було виявлено, що на констатувальному етапі експерименту за розділ «Фізична культура та спорт в Україні» досліджувані набрали в середньому  $2,29 \pm 0,16$  бала, за розділ «Історія розвитку козацького двобою і його роль у вихованні молоді» –  $2,42 \pm 0,16$  бала, за розділ «Бойові мистецтва в Запорізькій Січі» –  $2,75 \pm 0,16$  бала, за розділ «Національні свята, обряди, звичаї» –  $2,54 \pm 0,16$  бала, за розділ «Основні положення гігієни, в тому числі у фізичному вихованні та спорті» –  $1,88 \pm 0,11$  бала, за розділ «Профілактика травматизму та захворювань, надання першої допомоги» –  $0,83 \pm 0,11$  бала, за розділ «Правила змагань, їх організація та проведення» –  $2,21 \pm 0,11$  бала. Загальна сума балів з теоретичної підготовленості юних спортсменів у козацькому двобою на констатувальному етапі педагогічного експерименту становила  $15,92 \pm 0,37$  бала.

За результатами педагогічного тестування було виявлено, що по кожному розділу теоретичної підготовки досліджувані юні спортсмени не надали в середньому більше 69 % правильних відповідей, тобто понад третина відповідей по кожному розділу була неправильною. Крім того, по двом розділам («Основні положення гігієни, в тому числі у фізичному вихованні та спорті» та «Профілактика травматизму та захворювань, надання першої допомоги») досліджувані правильно відповіли менш ніж на 50 % запитань. Це підтверджує доцільність розробки авторської програми вдосконалення теоретичної підготовленості юних спортсменів у козацькому двобою на початковому етапі багаторічного вдосконалення.

### **Висновки до розділу 3**

За результатами педагогічного тестування, хронометрування й аналізу документів планування було виявлено, що на теоретичну підготовку юних спортсменів у козацькому двобою на початковому етапі багаторічного вдосконалення відводиться 7 год на рік.

Результати анкетування досліджуваних спортсменів дозволили виявити розділи теоретичної підготовки, які найбільше та найменше подобаються юним бійцям, а також ті, що викликають найбільше труднощів у опануванні.

Можна підсумувати, що результати педагогічного тестування досліджуваних юних спортсменів у козацькому двобою віддзеркалюють результати анкетування, оскільки за розділами, що сподобалися дітям найменше або видалися найважчими для опанування, вони отримали найменшу кількість балів за результатами педагогічного тестування.

## РОЗДІЛ 4

### ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ АВТОРСЬКОЇ ПРОГРАМИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ У КОЗАЦЬКОМУ ДВОБОЮ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Проведення констатувального етапу педагогічного експерименту дало змогу отримати емпіричні дані щодо змісту теоретичної підготовки юних спортсменів у козацькому двобою та перспектив удосконалення цього процесу.

Педагогічне спостереження, хронометрування й аналіз документів планування засвідчили, що загальний обсяг теоретичної підготовки в річному тренувальному циклі юних спортсменів у козацькому двобою складає 7 год. З однієї сторони, такий обсяг відповідає обсягу теоретичної підготовки в інших видах спорту, в тому числі, в єдиноборствах. З іншої сторони, пріоритетом у національних видах єдиноборств є національно-патріотичне та культурно-історичне виховання спортсменів і опитані тренер висловилися за доцільність збільшення обсягів теоретичної підготовки.

Результати анкетування засвідчили, що юні спортсмени зустрічаються з певними складнощами в процесі опанування деяких розділів програми теоретичної підготовки, що підтвердили й результати педагогічного тестування, оскільки рівень теоретичної підготовленості досліджуваних за цими розділами був найнижчим.

Отже, результати констатувального етапу педагогічного експерименту підтвердили доцільність і своєчасність внесення корективів у процес теоретичної підготовки юних спортсменів у козацькому двобою і нагальність розробки авторської програми удосконалення теоретичної підготовленості досліджуваних юних спортсменів.

Таким чином, четвертий розділ кваліфікаційної роботи присвячений висвітленню результатів формувального етапу педагогічного експерименту в рамках вирішення четвертого завдання і містить опис розробленої авторської програми та результати педагогічного тестування як критерії її ефективності.

#### **4.1. Авторська програма вдосконалення теоретичної підготовленості юних спортсменів у козацькому двобої на етапі початкової підготовки**

Результати теоретичного аналізу даних науково-методичної літератури засвідчили виключно важливе значення ефективної організації теоретичної підготовки, особливо на перших етапах багаторічного вдосконалення. І тут важливо зацікавити дітей, щоб уникнути зниження мотивації до занять і припинення тренування. Разом із тим, результати констатувального етапу експерименту підтвердили необхідність внесення корективів у процес теоретичної підготовки на початковому етапі тренування, оскільки виявлено як низький рівень засвоєності теоретичних розділів, так і низький до них інтерес з боку юних спортсменів у козацькому двобою.

Зважаючи на всі переваги та недоліки теоретичної підготовки, що були визначені в ході теоретичного аналізу літератури й узагальнення емпіричних даних констатувального етапу експерименту, ми розробили авторську програму вдосконалення теоретичної підготовленості, що включала три компоненти (рис. 4.1): навчальні картки, інтерактивні домашні завдання он-лайн, спортивні свята. Отже, розглянемо більш детально кожний з окреслених компонентів.

Оскільки юні спортсмени відзначили, що негативно відносяться до лекцій, оскільки вони залишаються пасивними слухачами, ми доповнили цей метод обов'язковим вирішенням завдань *навчальних карток* із

використанням таких інтерактивних методів як робота в парах, робота в групах, кросворд, експертна оцінка, мікрОВикладання тощо. Наприклад, після коротких теоретичних відомостей у форматі лекції досліджуваним пропонувалося вирішити одну з навчальних карток: працюючи в групах знайти переклад запропонованих на англійській мові термінів козацького двобою; розробити кросворд з використанням термінів, що прозвучали в лекції, й обмінятися з партнером для їх вирішення; прокоментувати переглянутий поєдинок і надати експертну оцінку виконання технічних елементів спортсменами в козацькому двобою; обрати з партнером палітру та розфарбувати малюнок на пару (рис. 4.2) тощо. Всього було розроблено 14 навчальних карток, тобто по 2 до кожного з 7 розділів теоретичної підготовки.



Рис. 4.1. Зміст авторської програми вдосконалення теоретичної підготовленості юних спортсменів у козацькому двобою на початковому етапі багаторічного вдосконалення

Другим компонентом розробленої авторської програми були *інтерактивні домашні завдання*, що виконувалися онлайн. Для цього в якості допоміжного засобу на платформі Google Sites було створено сайт

(рис. 4.3), що містив такі розділи як «Навальні картки», «Домашні завдання», «Методичні матеріали з теоретичної підготовки». Тобто, перш за все, всі теоретичні матеріали як-то тексти лекцій і презентації до них викладалися на сайт і були доступні юним спортсменам з будь-якого пристрою. Крім того, навчальні картки, що вони виконували на заняттях, також були доступні онлайн. Але, саме головне, юні спортсмени могли вдома разом виконувати домашні завдання по типу «Знайди відповідності» (рис. 4.4), «Розгадай кросворд» тощо. Тобто, тренер лише давав номер домашнього завдання, яке потрібно було виконати, й учні знаходили його на сайті та виконували. При цьому, представлені завдання були інтерактивні, тому досліджувані могли з ними працювати в парах. Всього було розроблено 14 домашніх завдань, тобто по 2 до кожного з 7 розділів теоретичної підготовки.



Рис. 4.2. Завдання до навчальної картки 1

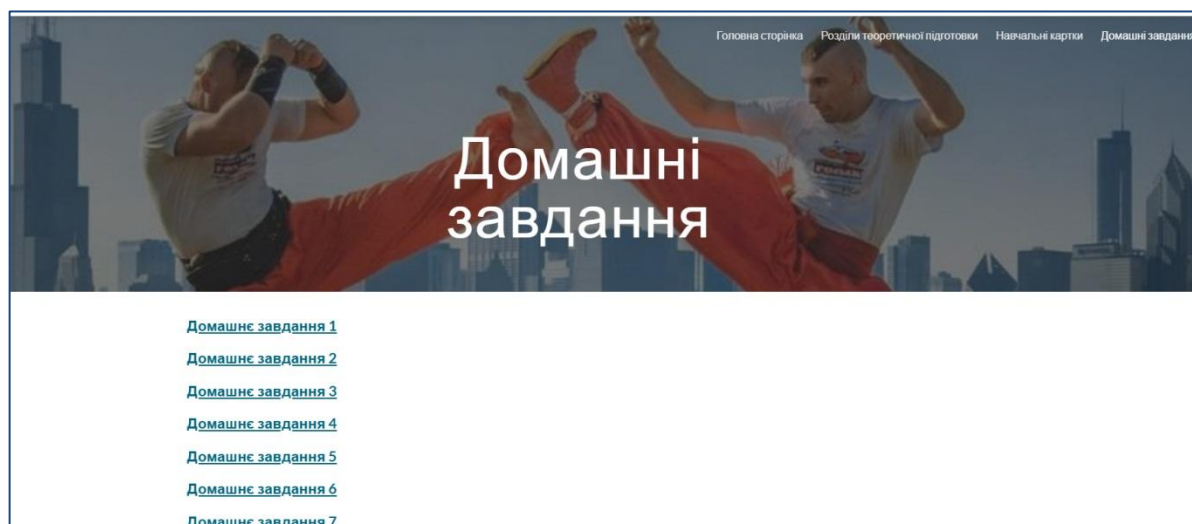


Рис. 4.3. Вікно сайту на платформі Google Sites, що містив розділи: «Методичні матеріали з теоретичної підготовки», «Навальні картки», «Домашні завдання»

**Домашнє завдання 8. Знайди відповідності**





Спас	зброносець, учень у козацької старшини	
Гопак	кошовий отаман Запорізької Січі	
Іван Сірко	український народний танець запорізького походження	
Джура	українське бойове мистецтво рукопашного бою	

Рис. 4.4. Приклад домашнього завдання 8 по типу «Знайди відповідності»

Третім компонентом розробленої авторської програми були *спортивні свята*, що проводилися в рамках окремих розділів теоретичної підготовки, зокрема, «Веселі старти», «Козацькі забави», «Посвята в

козаки», «Український звичай – шлях у майбутнє», «Козацькому роду нема переводу», першість СК «Булат» з козацького двобою, вікторини на різні тематики тощо. Проведення таких свят у рамках розділів теоретичної підготовки сприяло підвищенню мотивації до занять і зацікавлення дітей до набуття теоретичних знань.

Впроваджувалася окреслена авторська програма вдосконалення теоретичної підготовленості юних спортсменів у козацькому двобою впродовж 6 місяців формувального етапу педагогічного експерименту в рамках обсягів теоретичної підготовки, визначених на констатувальному етапі, та теоретичних тем, окреслених у третьому розділі кваліфікаційної роботи.

#### **4.2. Експериментальне обґрунтування авторської програми вдосконалення теоретичної підготовленості юних спортсменів у козацькому двобою на етапі початкової підготовки**

Для того, щоб у подальшому рекомендувати розроблену авторську програму вдосконалення теоретичної підготовленості юних спортсменів у козацькому двобою, важливо було перш за все визначити її ефективність. З цією метою проводився формувальний етап педагогічного експерименту з розподілом досліджуваних юних бійців на контрольну й експериментальну групи, що детально описано в другому розділі кваліфікаційної роботи, а критеріями ефективності виступали результати педагогічного тестування щодо визначення показників теоретичної підготовленості та їх динаміки впродовж окресленого етапу.

Отже, на початку формувального етапу ми провели вихідне педагогічне тестування, за результатами якого досліджувані були розподілені на дві однакові за рівнем теоретичної підготовленості групи – контрольну й експериментальну. Оскільки результати статистично

достовірно не відрізнялися ( $p>0,05$ ), це підтверджує рівномірний розподіл досліджуваних (табл. 4.1).

Таблиця 4.1

**Результати вихідного педагогічного тестування юних спортсменів у козацькому двобою контрольної (КГ, n=12) й експериментальної (ЕГ, n=12) груп щодо рівня теоретичної підготовленості**

№ з/п	Розділ теоретичної підготовки	Статистичні показники		
		$\bar{x} \pm m$		t (p)
		КГ	ЕГ	
1	Фізична культура та спорт в Україні, бали	2,33±0,28	2,25±0,18	0,26 (p>0,05)
2	Історія розвитку козацького двобою і його роль у вихованні молоді, бали	2,50±0,28	2,33±,18	0,52 (p>0,05)
3	Бойові мистецтва в Запорізькій Січі, бали	2,67±0,28	2,83±0,18	0,52 (p>0,05)
4	Національні свята, обряди, звичаї, бали	2,58±0,28	2,50±0,09	0,30 (p>0,05)
5	Основні положення гігієни, в тому числі у фізичному вихованні та спорті, бали	1,92±0,18	1,83±0,18	0,33 (p>0,05)
6	Профілактика травматизму та захворювань, надання першої допомоги, бали	1,75±0,18	1,92±0,18	0,67 (p>0,05)
7	Правила змагань, їх організація та проведення, бали	2,25±0,18	2,17±0,18	0,33 (p>0,05)
Загальна сума балів за теоретичну підготовленість, бали		16,00±0,55	15,83±0,55	0,22 (p>0,05)

Оскільки на початку формувального експерименту показники теоретичної підготовленості досліджуваних контрольної й експериментальної груп суттєво статистично достовірно не відрізнялися, це давало нам підстави для продовження експерименту й отримання наприкінці об'єктивних даних щодо ефективності розробленої авторської програми. Наступним кроком передбачалося впродовж 6 місяців впроваджувати розроблену авторську програму вдосконалення теоретичної підготовленості юних спортсменів у козацькому двобою в рамках теоретичної підготовки досліджуваних експериментальної групи. В цей же час теоретична підготовка спортсменів контрольної групи здійснювалася за допомогою традиційних засобів, методів і підходів.

Наприкінці формувального етапу ми провели повторне педагогічне тестування досліджуваних обох груп і порівняли отримані дані з вихідними (табл. 4.2).

Таблиця 4.2

**Порівняння показників теоретичної підготовленості юних спортсменів у козацькому двобою контрольної (КГ, n=12) й експериментальної (КГ, n=12) груп на початку й у кінці формувального етапу**

№ з/п	Розділ теоретичної підготовки	Група	Статистичні показники		
			$\bar{x} \pm m$		t (p)
			на початку	в кінці	
1	Фізична культура та спорт в Україні, бали	КГ	2,33±0,28	2,75±0,18	1,31 (p>0,05)
		ЕГ	2,25±0,18	3,17±0,09	4,63 (p<0,05)
2	Історія розвитку козацького двобою і його роль у вихованні молоді, бали	КГ	2,50±0,28	2,75±0,28	0,67 (p>0,05)
		ЕГ	2,33±0,18	3,33±0,09	5,05 (p<0,05)

Продовження табл. 4.2

3	Бойові мистецтва в Запорізькій Січі, бали	КГ	2,67±0,28	3,25±0,09	2,08 (p<0,05)
		ЕГ	2,83±0,18	3,58±0,09	3,79 (p<0,05)
4	Національні свята, обряди, звичаї, бали	КГ	2,58±0,28	3,08±0,18	1,57 (p>0,05)
		ЕГ	2,50±0,09	3,42±0,09	7,32 (p<0,05)
5	Основні положення гігієни, в тому числі у фізичному вихованні та спорті, бали	КГ	1,92±0,18	2,33±0,09	2,10 (p<0,05)
		ЕГ	1,83±0,18	2,67±0,09	4,21 (p<0,05)
6	Профілактика травматизму та захворювань, надання першої допомоги, бали	КГ	1,75±0,18	2,08±0,18	1,33 (p>0,05)
		ЕГ	1,92±0,18	2,33±0,09	2,10 (p<0,05)
7	Правила змагань, їх організація та проведення, бали	КГ	2,25±0,18	2,58±0,18	1,33 (p>0,05)
		ЕГ	2,17±0,18	2,92±0,18	2,99 (p<0,05)
	Загальна сума балів за теоретичну підготовленість, бали	КГ	16,00±0,55	18,83±0,46	4,10 (p<0,05)
		ЕГ	15,83±0,55	21,42±0,65	6,84 (p<0,05)

Загалом, відзначаємо позитивну динаміку в результатах тестування досліджуваних спортсменів обох груп, однак у експериментальній групі

приріст більш яскраво виражений і характеризується статистично достовірними змінами в усіх досліджуваних показниках.

У спортсменів експериментальної групи середня сума балів за розділ «Фізична культура та спорт в Україні» збільшилася в середньому на 0,92 бала з  $2,25 \pm 0,18$  до  $3,17 \pm 0,09$  бала ( $t=4,63$ ;  $p<0,05$ ), за розділ «Історія розвитку козацького двобою і його роль у вихованні молоді» – на 1,00 бал з  $2,33 \pm 0,18$  до  $3,33 \pm 0,09$  бала ( $t=5,05$ ;  $p<0,05$ ), за розділ «Бойові мистецтва в Запорізькій Січі» – на 0,75 бала з  $2,83 \pm 0,18$  до  $3,58 \pm 0,09$  бала ( $t=3,79$ ;  $p<0,05$ ), за розділ «Національні свята, обряди, звичаї» – на 0,92 бала з  $2,50 \pm 0,09$  до  $3,42 \pm 0,09$  бала ( $t=7,32$ ;  $p<0,05$ ), за розділ «Основні положення гігієни, в тому числі у фізичному вихованні та спорті» – на 0,84 бала з  $1,83 \pm 0,18$  до  $2,67 \pm 0,09$  бала ( $t=4,21$ ;  $p<0,05$ ), за розділ «Профілактика травматизму та захворювань, надання першої допомоги» – на 0,41 бала з  $1,92 \pm 0,18$  до  $2,33 \pm 0,09$  бала ( $t=2,10$ ;  $p<0,05$ ), за розділ «Правила змагань, їх організація та проведення» – на 0,75 бала з  $2,17 \pm 0,18$  до  $2,92 \pm 0,18$  бала ( $t=2,99$ ;  $p<0,05$ ), що представлено на рис. 4.5.

У спортсменів контрольної статистично достовірно покращилися лише результати тестування за розділом «Бойові мистецтва в Запорізькій Січі» у середньому на 0,58 бала з  $2,67 \pm 0,28$  до  $3,25 \pm 0,09$  бала ( $t=2,08$ ;  $p<0,05$ ), а також за розділом «Основні положення гігієни, в тому числі у фізичному вихованні та спорті» у середньому на 0,41 бала з  $1,92 \pm 0,18$  до  $2,33 \pm 0,09$  бала ( $t=2,10$ ;  $p<0,05$ ). По результатам інших тестів виявлено позитивну динаміку, однак без статистично достовірних змін. Зокрема, сума балів за розділ «Фізична культура та спорт в Україні» збільшилася в середньому на 0,42 бала з  $2,33 \pm 0,28$  до  $2,75 \pm 0,18$  бала ( $t=1,31$ ;  $p>0,05$ ), за розділ «Історія розвитку козацького двобою і його роль у вихованні молоді» – на 0,25 бала з  $2,50 \pm 0,28$  до  $2,75 \pm 0,28$  бала ( $t=0,67$ ;  $p>0,05$ ), за розділ «Національні свята, обряди, звичаї» – на 0,50 бала з  $2,58 \pm 0,28$  до  $3,08 \pm 0,18$  бала ( $t=1,57$ ;  $p>0,05$ ), за розділ «Профілактика травматизму та захворювань, надання першої допомоги» – на 0,33 бала з  $1,75 \pm 0,18$  до

2,08±0,18 бала ( $t=1,33$ ;  $p>0,05$ ), за розділ «Правила змагань, їх організація та проведення» – на 0,33 бала з 2,25±0,18 до 2,58±0,18 бала ( $t=1,33$ ;  $p>0,05$ ).

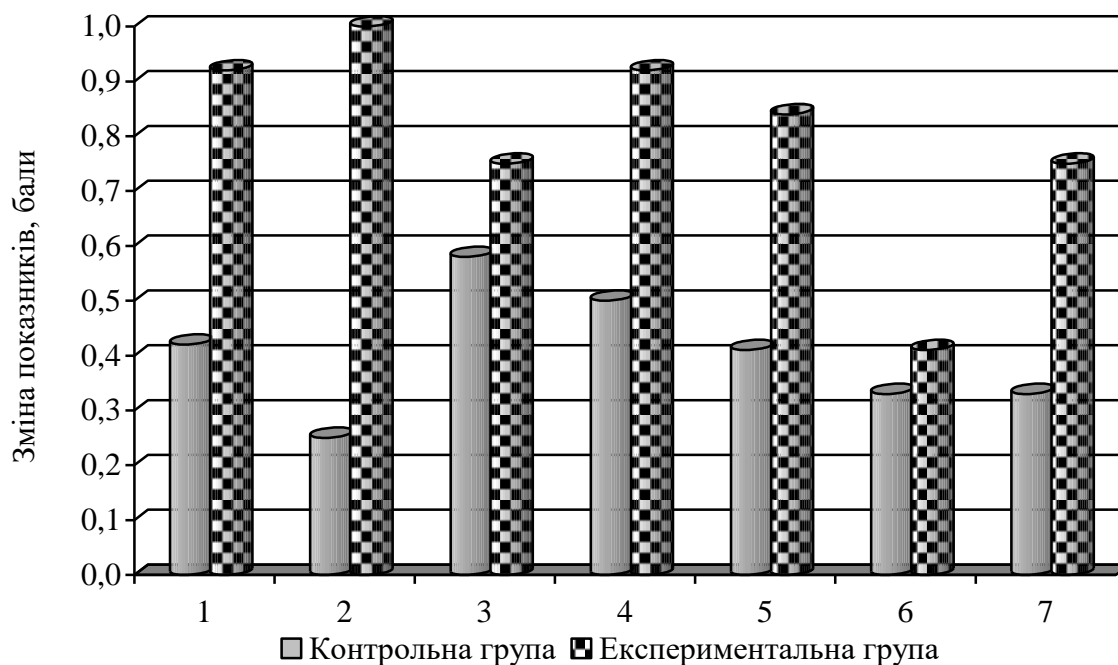


Рис. 4.5. Зміна показників (бали) теоретичної підготовленості юних спортсменів у козацькому двобою контрольною й експериментальною групами упродовж формувального етапу педагогічного експерименту за розділами теоретичної підготовки:

1 – «Фізична культура та спорт в Україні»; 2 – «Історія розвитку козацького двобою і його роль у вихованні молоді»; 3 – «Бойові мистецтва в Запорізькій Січі»; 4 – «Національні свята, обряди, звичаї»; 5 – «Основні положення гігієни, в тому числі у фізичному вихованні та спорті»; 6 – «Профілактика травматизму та захворювань, надання першої допомоги»; 7 – «Правила змагань, їх організація та проведення»

В обох групах статистично достовірно покращилася також загальна сума балів за результатами всіх тестів – у спортсменів контрольної групи в середньому на 2,83 бала ( $t=4,10$ ;  $p<0,05$ ), а у спортсменів експериментальної – на 5,59 бала ( $t=6,84$ ;  $p<0,05$ ).

Отримані результати педагогічного тестування підтверджують ефективність розробленої авторської програми вдосконалення теоретичної підготовленості юних спортсменів у козацькому двобою на етапі початкової підготовки.

#### **Висновки до розділу 4**

Розроблено авторську програму вдосконалення теоретичної підготовленості юних спортсменів у козацькому двобою, що включала 3 компоненти – навчальні картки, інтерактивні домашні завдання, спортивні свята.

За результатами педагогічного тестування у спортсменів експериментальної групи виявлено статистично достовірне покращення за всіма розділами теоретичної підготовки.

## ВИСНОВКИ

1. У контексті теоретичного аналізу проблеми теоретичної підготовки спортсменів ми розглянули загальні засади підготовки спортсменів у національних видах єдиноборств, в тому числі, в козацькому двобої. Вивчення особливостей початкового етапу в структурі багаторічного вдосконалення спортсменів дозволило визначити місце теоретичної підготовки в тренувальному процесі юних спортсменів у національних видах єдиноборств. Узагальнення даних сучасних наукових джерел сприяло вивченню стану проблеми теоретичної підготовки спортсменів в умовах сьогодення та окреслення перспективних напрямків її вдосконалення.

2. Педагогічне спостереження, хронометрування й аналіз документів планування засвідчили, що на теоретичну підготовку юних спортсменів у козацькому двобої на етапі початкової підготовки відводиться орієнтовно 7 год, що складає 2,3 % від загального обсягу річного навчально-тренувального навантаження. Основними розділами теоретичної підготовки є: «Фізична культура та спорт в Україні», «Історія розвитку козацького двобою і його роль у вихованні молоді», «Бойові мистецтва в Запорізькій Січі», «Національні свята, обряди, звичаї», «Основні положення гігієни, в тому числі у фізичному вихованні та спорті», «Профілактика травматизму та захворювань, надання першої допомоги», «Правила змагань, їх організація та проведення».

3. Результати анкетування тренерів засвідчили доцільність збільшення обсягів теоретичної підготовки на початковому етапі багаторічного вдосконалення, а найбільш значущими розділами тренери з козацького двобою назвали «Історію розвитку козацького двобою і його ролі у вихованні молоді», «Профілактику травматизму та захворювань, надання першої допомоги», «Правила змагань, їх організація та проведення». Найбільше дітям сподобалися такі розділи теоретичної

підготовки як «Бойові мистецтва в Запорізькій Січі» (75,0 %), «Історія розвитку козацького двобою і його роль у вихованні молоді» (66,7 %).

4. Розроблено авторську програму вдосконалення теоретичної підготовленості юних спортсменів у козацькому двобою на етапі початкової підготовки, що включала три компоненти: навчальні картки (всього було розроблено 14 навчальних карток із використанням таких інтерактивних методів як робота в парах, робота в групах, кросворд, експертна оцінка, мікрОВикладання тощо), інтерактивні домашні завдання он-лайн (в якості допоміжного засобу на платформі Google Sites було створено сайт, де були посилання на інтерактивні домашні завдання, яких було розроблено 14), спортивні свята (проводилися в рамках окремих розділів теоретичної підготовки, зокрема, «Веселі старт», «Козацькі забави», «Посвята в козаки», «Український звичай – шлях у майбутнє», «Козацькому роду нема переводу» тощо).

5. Впровадження розробленої авторської програми сприяло статистично достовірному покращенню результатів тестування юних спортсменів у козацькому двобою експериментальної групи за всіма розділами теоретичної підготовки в межах від 0,41 до 1,00 балу ( $p < 0,05$ ), що підтверджує її ефективність і дозволяє рекомендувати до практичного застосування в процесі теоретичної підготовки юних бійців.

## ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Теоретична підготовка є важливою складовою тренувального процесу, особливо для юних спортсменів, які займаються національними видами єдиноборств, де важливо не лише фізичне вміння, але й розуміння культурних, історичних та філософських аспектів. Наводимо практичні рекомендації, структуровані за ключовими напрямками:

### 1. Інтеграція в тренувальний процес (короткі "уроки"):

"П'ятихвилинка знань": виділяйте 5-10 хвилин перед початком або після закінчення тренування для короткого теоретичного блоку. Це може бути обговорення одного правила, історії походження прийому, етикету або значення терміна.

"Тема тижня": щотижня оголошуйте одну теоретичну тему (наприклад, "Історія українського козацького двобою" тощо) і протягом тижня звертайтеся до неї у практичній роботі.

Інтерактивні розминки: включайте елементи теорії у фізичні вправи. Наприклад, під час розминки називати технічні дії (удар, кидок) виключно національною термінологією.

### 2. Структуровані навчальні заняття (формальні "уроки"):

Цикл лекцій/бесід: раз на місяць (або раз на два тижні) проводити повноцінне теоретичне заняття (30-45 хвилин) із використанням презентацій, відео та ілюстрацій. Тематичні блоки:

- історія та культура: походження виду єдиноборства, видатні майстри, зв'язок із національною культурою/традиціями (наприклад, козацькі традиції, філософія східних єдиноборств, адаптованих в Україні);

- правила та суддівство: детальне вивчення чинних правил змагань, розбір спірних ситуацій, роль судді та секунданта;

- технічний аналіз: біомеханіка рухів, класифікація прийомів, порівняння техніки з іншими видами спорту;

- психологія та етика: спортивна етика, основи саморегуляції, управління емоціями під час змагань, значення поваги до суперника та тренера;

- основи фізіології та медицини: режим харчування, відновлення, гігієна, основи першої допомоги при спортивних травмах.

### 3. Активні та ігрові методи навчання:

Вікторини та "Брейн-ринги": регулярно проводити короткі теоретичні вікторини (з невеликими призами або символічними бонусами) на знання термінології, правил чи історії.

Кейс-метод: розбір реальних або змодельованих змагальних ситуацій ("Кейс: Спортсмена дискваліфікували. Чому?", "Кейс: Як правильно подати протест?").

Створення "Словника юного бійця": залучати спортсменів до спільного створення ілюстрованого словника національних термінів та прийомів.

Аналіз відео: спільний перегляд і розбір відеозаписів виступів майстрів або своїх власних поєдинків із коментуванням техніки, тактики та помилок.

### 4. Візуалізація та матеріально-технічне забезпечення:

"Куточок знань" у залі: оформлення стенда з важливою інформацією: правила, етикет, термінологія, досягнення команди.

Дидактичні матеріали: використання плакатів, схем, технічних карт для візуалізації прийомів та правил.

Цифрові ресурси: створення спільної онлайн-бібліотеки (або групи/каналу) для обміну навчальними відео, статтями та іншими матеріалами для самостійного вивчення.

### 5. Контроль і заохочення:

Теоретичні тести: періодичне (раз на квартал) проведення коротких тестів (письмових або усних) для перевірки засвоєння матеріалу.

"Теоретичний допуск": включити певний мінімальний рівень теоретичних знань як умову допуску до відповідальних змагань.

Заохочення: відзначати та заохочувати спортсменів, які демонструють високий рівень теоретичної підготовленості, нарівні з фізичними досягненнями.

#### 6. Залучення фахівців:

Майстер-класи з історії та культури: запрошувати істориків, етнографів або старших майстрів (ветеранів) для проведення бесід про культурне значення єдиноборства.

Семінари з суддівства: залучати кваліфікованих суддів для роз'яснення тонкощів правил.

Психологи та лікарі: організація зустрічей для обговорення питань психологічної стійкості, травматизму та харчування.

Впровадження цих рекомендацій дозволить не лише підвищити спортивні результати, але й сформувати у юних спортсменів глибоку повагу до обраного виду єдиноборства та національних традицій.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Белих С. Методика теоретичної підготовки кікбоксера. Молода спортивна наука України. 2005. № 1(9). С. 117-120.
2. Білоус В.І. Спортивно-педагогічне вдосконалення. Кам'янець-Подільський, 1998. 229 с.
3. Боберський І. Рухливі забави та ігри. Львів: НТШ, 2001. 64 с.
4. Богуславська В. Ю., Губар І. В. Удосконалення структури та змісту теоретичної підготовки плавців на етапі початкової підготовки. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Київ, 2022. Вип. 3 К (147) 22. С. 54-58.
5. Богуславська В., Бріскін Ю., Пітин М. Теоретична підготовка спортсменів у циклічних видах спорту: монографія. Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. 339 с.
6. Богуславська В., Даніленко Д. Удосконалення теоретичної підготовленості стрільців з гвинтівки на етапі попередньої базової підготовки. Olympicus. 2024. № 3. С. 13–18.
7. Богуславська В.Ю., Губар І.В., Драчук С.П. Місце концептуальних положень теоретичної підготовки в циклічних видах спорту. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2022. Т. 13 (32). С. 116–124.
8. Булатова М.М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях. К. : Олімпійська література, 2009. 400 с.
9. Булатова М.М., Линець М.М., Платонов В.М. Розвиток фізичних якостей. Теорія і методика фізичного виховання. 2008. № 1. С. 175-288.
10. Вакулко С. П., Грищук С. М. Використання рухливих і спортивних ігор при проведенні оздоровчої роботи зі школярами середнього шкільного віку. Біологічні дослідження–2015: Збірник наукових праць. 2015. С. 463-465.

11. Вознюк Т.В. Основи теорії і методики спортивного тренування: навчальний посібник. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю. 240 с.
12. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник. Вид. 2-е, пер. і доп. К.: Освіта України, 2016. 464 с.
13. Волощук К. В., Мітова О. О. Аналіз результатів анкетування волейболістів-аматорів та здобувачів освіти ЗВО фізичної культури і спорту щодо теоретичної підготовки в навчально-тренувальному процесі в волейболістів. Спортивні ігри. 2024. №. 4 (34). С. 89–98.
14. Волощук К.В., Мітова О.О. Раковська І.А. Теоретична підготовка як засіб підвищення мотивації до занять волейболом у здобувачів закладів фізичної культури і спорту. Спортивні ігри. 2024. № 1 (31). С. 4–15.
15. Ганчева В.І. Аналіз діючого програмно-методичного забезпечення ДЮСШ у системі освіти. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2013. № 7(33). С. 61-69.
16. Губар І., Богуславська В., Балахтін Д. Ефективність програми теоретичної підготовленості плавців на етапі початкової підготовки. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. 2024. №. 18 (37). С. 85-93.
17. Демінський О.Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування : монографія. Київ : Вища школа, 2001. 238 с.
18. Задорожна О.Р. Удосконалення теоретичної підготовки спортсменів на етапі попередньої базової підготовки у фехтуванні : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. Вих. Та спорту : 24.00.01 / ЛДУФК. Львів, 2015. 19 с.
19. Зубалій М. Д. Розвиток національного виду спорту хортинг в Україні. Теорія і методика хортингу. 2014. Т. 1. С. 60-66.
20. Ільченко С. С., Вожжов І. А. Проект варіативного модуля «Козацький двобій» для учнів та учениць 6 класу «НУШ». Науковий

- часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2022. Вип. 3(148). С. 49-56.
21. Квасниця О., Петрова Н., Корольов Б., Ляшенко О., Вербицький С. Популярність єдиноборств в Україні. Єдиноборства. 2023. № 3 (29). С. 28-38.
  22. Кернас А. та ін. Історичні аспекти розвитку та еволюції європейських та східних видів єдиноборств. Scientific Collection «InterConf+». 2023. №. 36. С. 405-411.
  23. Козацький двобій: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. К.: Республіканський науково-методичний кабінет; Міністерства молоді та спорту України, 2018. 59 с.
  24. Корягін В. Періодизація багаторічної підготовки юних спортсменів-ігровиків. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. 2014. № 15. С. 124-129.
  25. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця : Планер, 2014. 616 с.
  26. Костюкевич В., Шевчик Л., Сокольвак О. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті: навч. посібник. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 256 с.
  27. Костюкевич В.М. Спортивна метрологія. Навч. посібник для студ. факультетів фізичного виховання педагогічних університетів. Вінниця: ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2001. 183 с.
  28. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія; за ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: «Планер», 2017. 191 с.
  29. Косюкевич В.М., Воронова В.І., Шинкарук О.А., Борисова О.В. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих

- навчальних закладах (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт).  
Вінниця: ТОВ «Нілан – ЛТД», 2016. 554 с.
30. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. 2011. 317 с.
  31. Кукушкін К. Хортинг як система вдосконалення особистості, як філософія і спосіб життя. Теорія і методика хортингу. 2014. №. 1. С. 75-81.
  32. Кутек Т. Б. Інноваційні підходи удосконалення навчально-тренувального процесу кваліфікованих спортсменів: метод. реком. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. Івана Франка, 2015. 24 с.
  33. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 108 с.
  34. Лаврентьев О., Антоненко С., Головащенко Р., Деркач О., Цвіга А. Оздоровче направлення хортингу. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2023. Вип. 12(172). С. 121-127.
  35. Литвиненко А. Історія розвитку українських національних видів спортивних єдиноборств. SWorldJournal. 2024. № 3(23-03). С. 96–103.
  36. Литвиненко А. Особливості спортивної підготовки у козацькому двобої. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2023. Вип. 12(172). С. 127-130.
  37. Литвиненко А., Мулик В. Загальна фізична підготовка в українських національних видах спортивних єдиноборств. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2024. Вип. 3(175). С. 119-124.
  38. Маляр Е. І., Маляр Н. С. Загальна теорія підготовки спортсменів: Методичні рекомендації. Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2019. 73 с.

39. Математичні методи оброблення та моделювання результатів експериментальних досліджень: навчальний посібник / М. Ю. Антомонов та ін. Київ : Олімпійська література, 2021. 216 с.
40. Мітова О. О., Волощук К. В. Структура та зміст теоретичної підготовки з волейболу при дистанційній формі організації навчального процесу у ЗВО фізкультурного профілю. Науковий збірник Українського державного університету імені М.П. Драгоманова. 2024. Вип. 11 (184). С. 136–142.
41. Мітова О. О., Онищенко В. М. Засоби та форми теоретичної підготовки дітей першого року навчання у міні-баскетболі. Проблеми та перспективи розвитку науки, освіти і технологій в ХХІ столітті. 2023. С. 50-51.
42. Мітова О. Проблеми контролю в сучасних командних спортивних іграх. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015. №. 3. С. 89-95.
43. Мітова О. Ретроспективний аналіз формування системи контролю у командних спортивних іграх. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. № 1. С. 74–81.
44. Мітова О. Уніфікований алгоритм комплексного контролю підготовленості спортсменів у командних спортивних іграх. Наука в олімпійському спорті. 2019. № 2. С. 16-28.
45. Огірко О. В. Тіловиховання – основа національних видів єдиноборств. Conferences of LNU of Veterinary Medicine and Biotechnologies. 2025. С. 25-26.
46. Оніщук Л. М., Коробов П. Національне патріотичне виховання під час тренувального процесу школярів з козацького двобою. Тези 76-ї наукової конференції професорів, викладачів, наукових працівників, аспірантів та студентів університету. Полтава: Національний університет" Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка", 2024. Том 2, 14 травня – 23 травня 2024 р. 332-335.

47. Оніщук Л.М., Коробов П.М., Коробов М.М. Особливості розвитку секції козацького двобою у ЗВО України. Світ дидактики: дидактика в сучасному світі: зб. матеріалів III Міжнар. наук.практ. інтернет-конф., 07-08 лист. 2023 р. К., 2023. С. 102–105.
48. Петровська Т., Манько Р. Творча складова інтуїтивного мислення спортсменів як детермінанта прийняття ефективного рішення. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2009. № 3 С. 99-102.
49. Пітин М. Авторська модель системи знань спортсменів. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичноїкультури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. Київ, 2013. №10 (37). С. 89-95.
50. Пітин М.П. Теоретична підготовка в спорті: монографія. Львів: ЛДУФК, 2015. 372 с.
51. Пітин М.П., Бріскін Ю. А. Олімпійська освіта в умовах інформаційного суспільства: перспективи досліджень. Вісник Чернігівського державного пед. ун-ту. ім. Т. Г.Шевченка. Серія: Пед.науки. фіз. виховання та спорт. Чернігів, 2012. №2 (98). С. 12–25.
52. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. К.: Київ : Перша друкарня, 2021. 672 с.
53. Платонов В.М. Енциклопедія олімпійського руху України. Київ : Олімпійська література, 2005. 464 с.
54. Плохих А., Огарь Г. Динаміка спеціальної витривалості бійців групи базової підготовки 13-15 років під впливом програми тренування на основі навчальної програми з козацького двобою. Фізична культура і спорт. Виклики сучасності : зб. ст. наук.-практ. конф., Харків, 25–26 листоп. 2021 р. / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди; [редкол.: І. В. Кривенцова (голов. ред.) та ін.]. Харків: ХНПУ, 2021. С. 113-121.

55. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти. К.: КНТ, 2010. 773 с.
56. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. К. Олімпійська література, 2001. 350 с.
57. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика. У 2 кн. Книга 2. Відбір у різні види спорту. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2010. 784 с.
58. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту : підручник. К.: Кондор-Видавництво, 2016. 542 с.
59. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія; за заг. ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. 418 с.
60. Тимченко В., Тимченко Н. Козацький двобій: продовження родинних традицій. VII Всеукраїнська наукова шкільна конференція «Крок у науку. Освітняни для ЗСУ» 10 лютого 2023 р. С. 101.
61. Тищенко В., Коваленко Ю., Лісенчук Г. Проблеми теоретичної підготовки в циклічних видах спорту (на прикладі плавання). Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019. № 2. С. 25-30.
62. Федоренко Є. Теоретична підготовленість старшокласників, які навчаються в школах різних типів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2014. №2. С. 175-180.
63. Філенко І.Ю. Вплив інтелекту юних баскетболістів 12-14 років на технічну та тактичну підготовленість . Фізична культура, спорт та здоров'я : матеріали XV Міжнар. наук.-практ. конф. Харків : ХДАФ, 2015. С. 287-289.
64. Хуртенко О. В., Дмитренко С. М., Кіндзер Б. М. Перспективи впровадження національних одноборств в систему фізичної культури учнів та учениць «НУШ». Науковий часопис НПУ імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2022. Вип. 2 (146). С. 48-55.

65. Шершун В. М., Халайцан А. П. Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері фізичної культури спорту та туризму: матеріали VIII Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 22-23 квітня 2025 р.), частина I, Хмельницький: ХГПА, 2025. с. 139-141.
66. Шинкарук О.А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів. Київ: НВП Поліграфсервіс, 2013. 136 с.
67. Шинкарук О.А., Денисова Л. В., Харченко Л.А., Герасименко та ін. Навчання на основі інтернет-технологій (e-learning) в вищих закладах освіти фізичної культури і спорту : проблема реалізації. Молодь та олімпійський рух: зб. тез доп. X Міжнар. Наук. Конф., 24-25 травня 2017 р. Київ: Олімп. Літ. ; 2017. С. 335-336.
68. Шкробтій Ю.М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу: монографія. Київ: Олімпійська література, 2005. 234 с.
69. Albert, J., Glickman, M. E., Swartz, T. B., & Koning, R. H. (Eds.). (2017). Handbook of statistical methods and analyses in sports. CRC Press.
70. Bompa T. O., Haff G. G. Periodization: Theory and Methodology of Training. Champaign, IL, USA : Human Kinetics, 2009. 411 p.
71. Byshevets, N., Denysova, L., Shynkaruk, O., Serhiyenko, K., Usychenko, V., Stepanenko, O., & Syvash, I. (2019). Using the methods of mathematical statistics in sports and educational research. Journal of Physical Education and Sport, 19(3), 1030-1034.

## ДОДАТКИ

## Додаток А

**Протокол педагогічного тестування юних спортсменів контрольної групи у козацькому двобою на початку формувального експерименту**

№ з/п	Досліджу- ваний	Розділи теоретичної підготовки, бали						
		1	2	3	4	5	6	7
1	Ц-к О	3	3	2	2	1	3	3
2	К-й С.	4	3	4	3	4	3	2
3	П-к А.	1	2	1	3	4	4	2
4	Г-о С.	2	3	2	1	3	3	4
5	К-ь В.	2	2	2	3	2	3	1
6	П-а П.	3	4	4	3	4	3	3
7	П-й О.	4	4	3	4	1	3	2
8	П-ь Д.	1	2	1	3	1	3	4
9	В-к С.	2	2	2	2	3	4	3
10	Р-о М.	2	3	2	3	2	3	2
11	П-я С.	2	2	3	3	3	3	3
12	Д-о М.	2	3	4	3	4	4	2

Примітки: 1 – «Фізична культура та спорт в Україні»; 2 – «Історія розвитку козацького двобою і його роль у вихованні молоді»; 3 – «Бойові мистецтва в Запорізькій Січі»; 4 – «Національні свята, обряди, звичаї»; 5 – «Основні положення гігієни, в тому числі у фізичному вихованні та спорті»; 6 – «Профілактика травматизму та захворювань, надання першої допомоги»; 7 – «Правила змагань, їх організація та проведення»

## Додаток Б

**Протокол педагогічного тестування юних спортсменів  
експериментальної групи у козацькому двобою на початку  
формульованого експерименту**

№ з/п	Досліджуваній	Розділи теоретичної підготовки, бали						
		1	2	3	4	5	6	7
1	Л-к Р.	2	3	2	4	3	4	3
2	С-о Д.	2	3	3	4	2	3	2
3	Д-к О.	3	3	3	3	3	4	2
4	Т-й П.	2	3	2	3	2	3	3
5	Ж-к Т.	1	3	1	3	4	4	2
6	Д-о Н.	3	3	3	3	2	3	3
7	Х-й М.	2	3	2	3	3	3	3
8	Г-о С.	3	4	2	4	3	4	3
9	С-к І.	2	3	2	3	2	3	2
10	М-о О.	2	4	3	4	3	4	3
11	К-й С.	2	3	2	3	3	4	2
12	А-к А.	3	3	3	3	4	4	2

Примітки: 1 – «Фізична культура та спорт в Україні»; 2 – «Історія розвитку козацького двобою і його роль у вихованні молоді»; 3 – «Бойові мистецтва в Запорізькій Січі»; 4 – «Національні свята, обряди, звичаї»; 5 – «Основні положення гігієни, в тому числі у фізичному вихованні та спорті»; 6 – «Профілактика травматизму та захворювань, надання першої допомоги»; 7 – «Правила змагань, їх організація та проведення»

## Додаток В

**Протокол педагогічного тестування юних спортсменів контрольної групи у козацькому двобою у кінці формувального експерименту**

№ з/п	Досліджуваний	Розділи теоретичної підготовки, бали						
		1	2	3	4	5	6	7
1	Ц-к О	3	2	2	1	3	3	3
2	К-й С.	3	4	3	4	3	2	3
3	П-к А.	2	1	3	4	4	2	3
4	Г-о С.	3	2	1	3	3	4	3
5	К-ь В.	2	2	3	2	3	1	2
6	П-а П.	4	4	3	4	3	3	4
7	П-й О.	4	3	4	1	3	2	3
8	П-ь Д.	2	1	3	1	3	4	3
9	В-к С.	2	2	2	3	4	3	4
10	Р-о М.	3	2	3	2	3	2	3
11	П-я С.	2	3	3	3	3	3	3
12	Д-о М.	3	4	3	4	4	2	3

Примітки: 1 – «Фізична культура та спорт в Україні»; 2 – «Історія розвитку козацького двобою і його роль у вихованні молоді»; 3 – «Бойові мистецтва в Запорізькій Січі»; 4 – «Національні свята, обряди, звичаї»; 5 – «Основні положення гігієни, в тому числі у фізичному вихованні та спорті»; 6 – «Профілактика травматизму та захворювань, надання першої допомоги»; 7 – «Правила змагань, їх організація та проведення»

## Додаток Г

**Протокол педагогічного тестування юних спортсменів  
експериментальної групи у козацькому двобою у кінці формувального  
експерименту**

№ з/п	Досліджу- ваний	Розділи теоретичної підготовки, бали						
		1	2	3	4	5	6	7
1	Л-к Р.	3	2	4	3	4	3	4
2	С-о Д.	3	3	4	2	3	2	4
3	Д-к О.	3	3	3	3	4	2	3
4	Т-й П.	3	2	3	2	3	3	4
5	Ж-к Т.	3	1	3	4	4	2	3
6	Д-о Н.	3	3	3	2	3	3	4
7	Х-й М.	3	2	3	3	3	3	3
8	Г-о С.	4	2	4	3	4	3	3
9	С-к І.	3	2	3	2	3	2	3
10	М-о О.	4	3	4	3	4	3	4
11	К-й С.	3	2	3	3	4	2	3
12	А-к А.	3	3	3	4	4	2	3

Примітки: 1 – «Фізична культура та спорт в Україні»; 2 – «Історія розвитку козацького двобою і його роль у вихованні молоді»; 3 – «Бойові мистецтва в Запорізькій Січі»; 4 – «Національні свята, обряди, звичаї»; 5 – «Основні положення гігієни, в тому числі у фізичному вихованні та спорті»; 6 – «Профілактика травматизму та захворювань, надання першої допомоги»; 7 – «Правила змагань, їх організація та проведення»