

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО

Кваліфікаційна наукова
праця на правах рукопису

ГУБАР ІВАН ВІКТОРОВИЧ

УДК 796.015.2-027.21:[796.077.5-053.66:797.21](043.5)

ДИСЕРТАЦІЯ
ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПЛАВЦІВ НА
ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

017 Фізична культура і спорт

01 Освіта/Педагогіка

Подається на здобуття наукового ступеня доктор філософії

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

_____ І. В. Губар

Науковий керівник: Богуславська Вікторія Юріївна, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор

Вінниця-2025

АНОТАЦІЯ

Губар І.В. Вдосконалення теоретичної підготовки плавців на етапі початкової підготовки. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт. – Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, Вінниця, 2025.

У дисертаційній роботі запропоновано новий підхід до вдосконалення теоретичної підготовки плавців на етапі початкової підготовки.

Досягнення у спортивній діяльності неможливі без необхідного рівня розвитку фізичної, техніко-тактичної, психологічної підготовленості, що мають характерні риси того, чи іншого виду спорту. Теоретична підготовка плавця виступає невід’ємною складовою удосконалення його спортивної форми і є підґрунтям інших сторін підготовки. Незважаючи на важливість теоретичної підготовки, у науково-методичній літературі з плавання існують протиріччя між очевидним запитом на її здійснення та належним обґрунтуванням її структури і змісту, нерівномірність тематики (а подекуди і її відсутність) інформаційного матеріалу на усіх етапах підготовки, а також невідповідністю розподілу тем спрямуванню та завданням етапів багаторічного вдосконалення. Встановлено також зменшення відсоткової частки обсягу годин, відведених на засвоєння теоретичних знань, відносно загального навантаження з кожним наступним роком підготовки.

В роботі застосовано комплекс взаємопов’язаних методів:

- *методи теоретичного аналізу*: зокрема аналіз і синтез, порівняння, індукції і дедукції, систематизації та узагальнення наукової й методичної літератури, а також контенту інтернет-ресурсів. Ці методи спрямовані на виявлення проблем, що пов’язані із теоретичною підготовкою в плаванні та впровадженням сучасних наукових досягнень у систему підготовки спортсменів;

- *методи емпіричного дослідження*: соціологічне опитування (у формі анкетування) тренерів і кваліфікованих спортсменів для виявлення важливих проблем у плаванні; аналіз документальних матеріалів, що допоміг визначити структуру та змістовне наповнення теоретичної підготовки, а також оцінити рівень її нормативно-правового забезпечення; педагогічне спостереження застосовувалося для аналізу організації навчально-тренувального процесу з теоретичної підготовки плавців; педагогічний експеримент був спрямований на оцінку ефективності розроблених структури і змісту та авторських інтерактивних засобів теоретичної підготовки щодо їх впливу на рівень знань плавців; педагогічне тестування використовувалося для визначення ефективності теоретичної підготовки і рівня теоретичної підготовленості плавців.

- *методи математичної статистики* використовувалися з метою статистичного аналізу емпіричних даних на різних етапах дослідження.

На констатувальному етапі педагогічного дослідження було визначено ставлення тренерів та кваліфікованих плавців до теоретичної підготовки спортсменів у плаванні у вигляді анкетування. В такому опитуванні взяли участь 17 тренерів-викладачів з плавання та 32 кваліфікованих плавця. Таким чином, з'ясування ставлення фахівців, які здійснюють практичну тренерську діяльність та кваліфікованих спортсменів дозволило встановити найбільш доцільні розділи та теми теоретичної підготовки на початковому етапі підготовки плавців.

На підставі проведеного анкетування було визначено, що у підготовці спортсменів початківців є потреба в застосуванні методів інформаційного пошуку, ігрового та змагального.

Анкетування тренерів показало їхню потребу в поглибленні власних теоретичних знань з плавання, встановлено значущість окремих тем за розділами теоретичної підготовки, важливість певних джерел інформації саме для плавців на етапі початкової підготовки, доцільність використання під час занять засобів та методів теоретичної підготовки спортсменів, оптимальна

форма проведення занять та контролю за теоретичною підготовленістю плавців-початківців.

На етапі формувального педагогічного експерименту було створено дві групи плавців по 19 осіб у кожній : основну та порівняння. Учасники обох груп тренуються на етапі початкової підготовки (другий рік навчання). Для плавців основної групи було передбачено змістове наповнення занять із теоретичної підготовки, яке відбувалося за допомогою інтерактивних засобів (комп'ютерних ігор з теоретичної підготовки) і відповідало визначеним розділам знань та темам, які були обрані тренерами та кваліфікованими спортсменами. Впровадження авторських засобів здійснювалося шляхом застосування ігрового та змагального методів. В групі порівняння змістове наповнення занять було однаковим з основною групою, водночас навчання відбувалося за рахунок стандартних методів, рекомендованих навчальною програмою. Впровадження тренувальних програм з теоретичної підготовки відбувалося упродовж підготовчого періоду (8 місяців) на етапі початкової підготовки. Заняття відбувались один раз на тиждень по одній годині.

На початковому етапі підготовки плавців навчальна програма з теоретичної підготовки налічувала сім розділів знань: «Історія розвитку плавання»; «Безпека життєдіяльності та правила поведінки на воді»; «Гуманітарні знання у підготовці плавців»; «Режим харчування і гігієна плавця»; «Зміст спортивної підготовки в плаванні»; «Змагальна діяльність у плаванні»; «Матеріально-технічне забезпечення підготовки плавців», що відповідало рекомендованим кваліфікованими спортсменами та тренерами-викладачами розділам знань згідно цього етапу підготовки.

Впровадження розроблених програм у всіх групах здійснювалася у підготовчому періоді річного макроциклу, а саме з вересня по квітень.

Після проведення педагогічного дослідження в основній групі за розділом «Історія розвитку плавання» результат у плавців поліпшився на 3,00 бали ($p < 0,001$), за розділом «Безпека життєдіяльності та правила поведінки на воді» – на 3,77 бали ($p < 0,001$), «Гуманітарні знання у підготовці плавців» – на

1,20 бали ($p < 0,001$), «Режим харчування і гігієна плавця» – на 1,21 бали ($p < 0,001$), «Зміст спортивної підготовки в плаванні» – на 0,65 бали ($p < 0,001$), Змагальна діяльність у плаванні» – на 3,05 бали ($p < 0,001$), «Матеріально-технічне забезпечення підготовки плавців» – на 0,63 бали ($p < 0,001$).

Загальна кількість балів набраних за тестом достовірно зросла на 12,35 бали ($p < 0,001$) після завершення педагогічного експерименту, що свідчить про значну ефективність авторських інтерактивних засобів теоретичної підготовки плавців-початківців.

В групі порівняння, яка займалася за традиційною програмою теоретичної підготовки суттєвих змін у поліпшенні рівня теоретичної підготовки не відбулося. Зокрема, результат за розділом «Історія розвитку плавання» поліпшився лише на 0,47 бали ($p > 0,05$), за розділом «Безпека життєдіяльності та правила поведінки на воді» – на 0,74 бали ($p < 0,05$), «Гуманітарні знання у підготовці плавців» – на 0,37 бала ($p > 0,05$), «Режим харчування і гігієна плавця» – на 0,39 бали ($p > 0,05$), «Зміст спортивної підготовки в плаванні» – на 0,18 бали ($p < 0,001$), Змагальна діяльність у плаванні» – на 0,43 бали ($p > 0,05$), «Матеріально-технічне забезпечення підготовки плавців» – на 0,15 бали ($p > 0,05$).

Порівняння показників теоретичної підготовленості наприкінці педагогічного експерименту між групами дало можливість встановити існування достовірних відмінностей між ними. В основній групі результат за розділом «Історія розвитку плавання» був на 2,37 бали ($p < 0,001$) більшим порівняно з групою порівняння, за розділом «Безпека життєдіяльності та правила поведінки на воді» – на 3,10 бали ($p < 0,001$), «Гуманітарні знання у підготовці плавців» – на 0,79 бали ($p < 0,01$), «Режим харчування і гігієна плавця» – на 0,53 бали ($p < 0,05$), «Зміст спортивної підготовки в плаванні» – на 0,40 бали ($p < 0,01$), Змагальна діяльність у плаванні» – на 2,52 бали ($p < 0,001$), «Матеріально-технічне забезпечення підготовки плавців» – на 0,56 бали ($p < 0,001$), загальної кількості балів – на 10,42 бали ($p < 0,001$).

Встановлено відсутність гендерних відмінностей щодо впливу авторських інтерактивних засобів теоретичної підготовки плавців на рівень теоретичної підготовленості хлопчиків і дівчат, що займаються плаванням на етапі початкової підготовки.

В дисертаційній роботі вперше обґрунтовано інформаційне наповнення компонентів теоретичної підготовки плавців на етапі початкової підготовки; *уперше* розроблено структуру та змістовне наповнення тренувальних занять з теоретичної підготовки плавців на етапі початкової підготовки; *уперше* виявлено високу кореляційну залежність між загальним рівнем теоретичної підготовленості плавців основної групи і часом пропливання змагальної дистанції в 50 м що свідчить про те, що з підвищенням рівня теоретичної підготовленості зменшується час подолання змагальної дистанції; *уперше* встановлено відсутність гендерних відмінностей між показниками теоретичної підготовленості хлопців і дівчат плавців 8-10 років; *удосконалено* зміст засобів теоретичної підготовки плавців на етапі початкової підготовки, шляхом їх специфікації відповідно до вимог змагальної і тренувальної діяльності в плаванні; *удосконалено* вимоги до теоретичної підготовленості плавців на етапі початкової підготовки; *набули подальшого розвитку* відомості про значення теоретичної підготовки у плаванні як чинника соціалізації спортсмена та опосередкованого чинника досягнення результатів у змагальній діяльності.

Ключові слова: плавання, діти, навчання, ігровий метод, інтерактивні засоби, навантаження, теоретична підготовка, підготовленість, структура та зміст, 8-10 років, початкова підготовка, засоби тренувальної роботи, фізична культура, спорт, спеціальні тести, педагогічний експеримент.

Hubar I.V. Improvement of theoretical training of swimmers at the stage of initial training. – Qualifying scientific work on the rights of manuscript.

The dissertation on competition of a scientific degree the Doctor of Philosophy on a specialty 017 Physical culture and sports. – Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University; Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University, Vinnytsia, 2025.

The thesis proposes a new approach to improving the theoretical training of swimmers at the stage of initial training.

Achievements in sports activity are impossible without the necessary level of development of physical, technical and tactical, psychological fitness, which have characteristic features of a particular sport. A swimmer's theoretical training is an integral part of improving his or her fitness and is the basis for other aspects of training. Despite the importance of theoretical training, in the scientific and methodological literature on swimming there are contradictions between the obvious request for its implementation and the proper justification of its structure and content, unevenness of topics (and sometimes its absence) of information material at all stages of training, as well as inconsistency of the distribution of topics with the direction and tasks of the stages of long-term improvement. It has also been established that the percentage of hours allocated to theoretical knowledge in relation to the total workload decreases with each subsequent year of training.

A set of interrelated methods was used in the study:

- Methods of theoretical analysis: in particular, analysis and synthesis, comparison, induction and deduction, systematisation and generalisation of scientific and methodological literature, as well as the content of Internet resources. These methods are aimed at identifying problems related to theoretical training in swimming and the implementation of modern scientific achievements in the system of training athletes;
- empirical research methods: a sociological survey (in the form of a questionnaire) of coaches and qualified athletes to identify important problems in swimming; analysis of documentary materials, which helped to determine the

structure and content of theoretical training, as well as to assess the level of its regulatory and legal support; pedagogical observation was used to analyse the organisation of the educational and training process for theoretical training of swimmers; pedagogical experiment was aimed at assessing the effectiveness of the developed pages

- methods of mathematical statistics were used for the statistical analysis of empirical data at different stages of the study.

At the ascertaining stage of the pedagogical research, the attitude of coaches and qualified swimmers to the theoretical training of athletes in swimming was determined in the form of a questionnaire. The survey involved 17 swimming coaches and 32 qualified swimmers. Thus, finding out the attitude of specialists engaged in practical coaching activities and qualified athletes allowed us to establish the most appropriate sections and topics of theoretical training at the initial stage of training swimmers.

Based on the survey, it was determined that in the training of novice athletes there is a need to use information search, game and competitive methods.

The questionnaire of coaches showed their need to deepen their own theoretical knowledge of swimming, the importance of individual topics in the sections of theoretical training, the importance of certain sources of information for swimmers at the stage of initial training, the expediency of using means and methods of theoretical training of athletes during classes, the optimal form of conducting classes and control over the theoretical preparedness of beginner swimmers.

At the stage of the formative pedagogical experiment, two groups of swimmers were created, 19 people in each: the main and comparison groups. Participants of both groups train at the stage of initial training (second year of study). For the swimmers of the main group, the content of theoretical training classes was provided, which was carried out with the help of interactive means (computer games on theoretical training) and corresponded to certain sections of knowledge and topics that were selected by coaches and qualified athletes. The implementation of the author's tools was carried out through the use of game and competitive methods. In

the comparison group, the content of the classes was the same as in the main group, while the training was based on standard methods recommended by the curriculum. The implementation of theoretical training programmes took place during the preparatory period (8 months) at the initial training stage. Classes were held once a week for one hour.

At the initial stage of swimmers' training, the theoretical training curriculum included seven sections of knowledge: 'History of swimming development'; "Life safety and rules of behaviour on the water"; "Humanitarian knowledge in swimmers" training'; 'Nutrition and hygiene of a swimmer'; 'Content of sports training in swimming'; 'Competitive activity in swimming'; 'Material and technical support of swimmers' training', which corresponded to the knowledge sections recommended by qualified athletes and coaches-teachers for this stage of training.

The implementation of the developed programmes in all groups was carried out in the preparatory period of the annual macrocycle, namely from September to April.

After the pedagogical research in the main group in the section 'History of swimming development' the result of swimmers improved by 3.00 points ($p < 0.001$), in the section 'Life safety and rules of behaviour on water' - by 3.77 points ($p < 0.001$), 'Humanitarian knowledge in training of swimmers' - by 1, 20 points ($p < 0.001$), 'Diet and hygiene of a swimmer' - by 1.21 points ($p < 0.001$), 'Content of sports training in swimming' - by 0.65 points ($p < 0.001$), 'Competitive activity in swimming' - by 3.05 points ($p < 0.001$), 'Material and technical support of training of swimmers' - by 0.63 points ($p < 0.001$).

The total number of points scored on the test significantly increased by 12.35 points ($p < 0.001$) after the pedagogical experiment, which indicates the significant effectiveness of the author's interactive means of theoretical training of beginner swimmers.

In the comparison group, which studied according to the traditional programme of theoretical training, there were no significant changes in improving the level of theoretical training. In particular, the result in the section 'History of

swimming development' improved only by 0.47 points ($p>0.05$), in the section 'Life safety and rules of behaviour on the water' - by 0.74 points ($p<0.05$), 'Humanitarian knowledge in the training of swimmers' - by 0.37 points ($p>0.05$), 'Nutrition regime and hygiene of a swimmer' - by 0,39 points ($p>0,05$), "Content of sports training in swimming" - by 0,18 points ($p<0,001$), Competitive activity in swimming' - by 0,43 points ($p>0,05$), 'Material and technical support of training of swimmers' - by 0,15 points ($p>0,05$).

Comparison of indicators of theoretical preparedness at the end of the pedagogical experiment between groups made it possible to establish the existence of reliable differences between them. In the main group, the result in the section 'History of swimming development' was 2.37 points ($p<0.001$) higher compared to the comparison group, in the section 'Life safety and rules of behaviour on water' - by 3.10 points ($p<0.001$), 'Humanitarian knowledge in swimmers' training' - by 0.79 points ($p<0.01$), 'Diet and hygiene of a swimmer' - by 0.53 points ($p<0.05$), "Content of sports training in swimming" - by 0.40 points ($p<0.01$), Competitive activity in swimming' - by 2.52 points ($p<0.001$), 'Material and technical support of training of swimmers' - by 0.56 points ($p<0.001$), total number of points - by 10.42 points ($p<0.001$).

The absence of gender differences in the influence of the author's interactive means of theoretical training of swimmers on the level of theoretical preparedness of boys and girls engaged in swimming at the stage of initial training was established.

In the dissertation the information content of the components of theoretical training of swimmers at the stage of initial training is first substantiated; the structure and content of training sessions on theoretical training of swimmers at the stage of initial training are first developed; for the first time a high correlation between the general level of theoretical training of swimmers of the main group and the time of swimming the competitive distance of 50 m is revealed, which indicates that with an increase in the level of theoretical training the time of overcoming the competitive distance decreases.

Key words: swimming, children, training, game method, interactive means, load, theoretical training, preparedness, structure and content, 8-10 years old, initial training, means of training work, physical culture, sport, special tests, pedagogical experiment.

Список публікацій здобувача

Роботи, в яких відображено основні наукові результати дисертації

1. Богуславська В. Ю., Губар І.В. Удосконалення структури та змісту теоретичної підготовки плавців на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Вип. 3. К 147 (22). Київ, 2022. С. 54-58. *Здобувачеві належить участь у пошуку джерел інформації, проведенні досліджень, здійсненні обробки та інтерпретації результатів отриманих даних.*
2. 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. *Здобувачеві належить участь у визначенні мети дослідження, проведенні наукових досліджень, аналізі отриманих даних.*
3. Губар І. Ставлення тренерів-викладачів до теоретичної підготовки в плаванні. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2022. №2. С. 16-19.
4. Bohuslavska V. Hubar I., Drachuk S., Poliak V. Current state and prospects of development of theoretical training in sport. *Modern Science. Moderní věda. Praha. Česká republika, Nemoros*. 2022. № 4. Р. 130-134. *Здобувачеві належить участь у пошуках джерел інформації, проведенні досліджень, здійсненні обробки та інтерпретації результатів отриманих даних.*
5. Bohuslavska V., Hubar I., Demchenko O., Asauliuk I., Oliinyk N., Adamchuk V. Efficiency of using interactive means of theoretical training of swimmers 8-10 years old. *Health, Sport, Rehabilitation*. 2023. Vol. 9. № 4. Р 33-45. DOI: <https://doi.org/10.589622/HSR.2023.09.04>. *Здобувачеві належить участь у*

пошуку джерел інформації, проведенні досліджень, здійсненні обробки та інтерпретації результатів отриманих даних.

6. Губар І., Богуславська В., Балахтін Д. Ефективність програми теоретичної підготовленості плавців на етапі початкової підготовки. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2024. № 18 (37). С. 85-93. DOI:10.31652/2071-5285-2024-18(37)-85-93 *Здобувачеві належить нагромадження та узагальнення емпіричних даних, інтерпретація та оформлення результатів наукового дослідження.*

Праці апробаційного характеру

7. Miroshnichenko V., Boguslavska V., Shvets O., Hubar I. Dependence of physical qualities on aerobic and anaerobic body productivity in women aged 25-35. *Health, Sport, Rehabilitation*. 2022. Vol. 8 (3). P. 38-50. *Здобувачеві належить участь у пошуку джерел інформації,*

8. Богуславська В., Балахтін Д., Губар І. Інноваційні засоби теоретичної підготовки (на прикладі веслування). *Фізична культура, спорт і здоров'я нації*. 2024. № 17 (36). С. 162-170. DOI: 10.31652/2071-5285-2024-17(36)-162-170. *Здобувачеві належить інтерпретація та оформлення результатів наукового дослідження.*

9. Богуславська В.Ю., Губар І. В. Гендерні особливості застосування інтерактивних засобів навчання у теоретичній підготовці плавців 8-10 років. *Актуальні проблеми мистецької підготовки майбутнього вчителя (IX школа методичного досвіду)*. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. 22-23 листопада 2022 р. Вінниця. С. 43-46. *Здобувачеві належить участь у пошуку джерел інформації, проведенні досліджень, здійсненні обробки та інтерпретації результатів отриманих даних.*

10. Богуславська В. Ю., Кушнір К. С., Губар І. В., Сальнікова С. В. Підвищення фізичної підготовленості веслувальників засобами фітнесу на етапі попередньої базової підготовки. *Olympicus*. 2023. №3. С. 22-27. DOI

<https://doi.org/10.24195/olympicus/2023-3.4> *Здобувачеві належить інтерпретація та оформлення результатів наукового дослідження.*

11. Bohuslavska V., Abalasei B., Hubar I. The opinion of specialists regarding the effectiveness of means of theoretical training in cycle sports. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. 2024. №1. С. 51-62. *Здобувачеві належить інтерпретація та оформлення результатів наукового дослідження.*

ЗМІСТ

ВСТУП.....	17
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА ПІДГОТОВКИ ПЛАВЦІВ.....	22
1.1. Система підготовки спортсменів у плаванні.....	22
1.2. Теоретична підготовка як невід’ємний компонент підготовки спортсменів.....	28
1.3. Роль теоретичної підготовки на різних етапах багаторічного спортивного удосконалення плавців	35
Висновка до Розділу 1.....	40
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	42
2.1 Методи дослідження	42
2.2 Організація дослідження	48
РОЗДІЛ 3. СТАВЛЕННЯ ФАХІВЦІВ ДО ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПЛАВЦІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	50
3.1. Ставлення тренерів-викладачів до теоретичної підготовки в плаванні	50
3.2. Ставлення кваліфікованих плавців до теоретичної підготовки	90
Висновки до розділу 3.....	129
РОЗДІЛ 4. ЗМІСТ ТА ЕФЕКТИВНІСТЬ АВТОРСЬКИХ ІНТЕРАКТИВНИХ ЗАСОБІВ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПЛАВЦІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	131
4.1. Зміст програми теоретичної підготовки плавців на етапі початкової підготовки.....	131

4.2. Ефективність експериментальної програми теоретичної підготовки плавців на етапі початкової підготовки.....	148
Висновки до розділу 4.....	157

РОЗДІЛ 5. АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ

ДОСЛІДЖЕННЯ.....	159
ВИСНОВКИ.....	166
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	169
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	171
ДОДАТКИ.....	194

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ДЮСШ – дитячо-юнацька спортивна школа

ЗМС – заслужений майстер спорту

ІТ – інформаційні технології

КДЮСШ – комплексна дитячо-юнацька спортивна школа

КМС – кандидат у майстри спорту

МОК – Міжнародний олімпійський комітет

МРІМ – етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей

МС – майстер спорту

МСМК – майстер спорту міжнародного класу

ПБП – етап попередньої базової підготовки

ПдВД – етап підготовки до вищих досягнень

ПП – етап початкової підготовки

СПБ – етап спеціалізованої базової підготовки

СДЮШОР – спеціалізована дитячо-юнацька спортивна школа
олімпійського резерву

ЦВС – циклічні види спорту

ЧСС – частота серцевих скорочень;

ВСТУП

Актуальність. Сьогодні теоретична підготовки є невід’ємною частиною тренувального процесу спортсменів (М.П. Пітин, 2015 [62]; О.Р. Задорожна, 2015 [38]; В.Ю. Богуславська 2021 [4]).

У затвердженій навчальній програмі для спортивних шкіл (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ) з плавання (1995 р.) зазначено, що теоретична підготовка визначається знаннями з теорії і методики плавання, біології, спортивної медицини, психології, тощо. Ці знання необхідні для якісної підготовки спортсменів та формування в них творчого підходу до тренувань.

У спортивній науці є чимало робіт присвячених фізичній, технічній, тактичній, психологічній та інтегральній сторонам підготовки спортсменів (Г.П. Грибан, 2009 [24]; В. Н. Платонов, 2015 [71]; І. В. Грузевич, 2021 [29]; В. Костюкевич, 2023 [46]; К.В. Волощук [17], Т.Є. Одинець, 2023 [57]; А.С. Сулима та ін., 2024 [93]). Разом з тим, проблеми теоретичної підготовки в плаванні були висвітлені лише в окремих роботах (М.П. Пітин, 2015 [62]; В. О. Тищенко, 2019 [96]; М. Рітун та ін. 2019 [185]; В.Ю. Богуславська 2021 [4]; В.Г. Тодорова та ін., 2024 [98]).

Аналіз навчальної програми з плавання (1995 р.) дав можливість встановити, що на етапі початкової підготовки не визначено кількість тем для вивчення та не встановлено обсяг годин на їх вивчення. Весь програмний матеріал подано лише в узагальненому вигляді: «ознайомлення з раціональним режимом дня, основами гігієни, правилами поведінки на тренувальних заняттях, тощо».

Крім того, у навчальній програмі (1995) [82] виявлено повторення тих самих тем на різних етапах підготовки плавців, що призводить до одноманітності навчального матеріалу та обмежує формування різнобічних спеціальних знань спортсменів.

Водночас, відсутні дані щодо застосування засобів та методів теоретичної підготовки плавців, критеріїв оцінювання рівня теоретичної підготовленості

плавців та форм проведення контрольних заходів на етапі початкової підготовки.

Таким чином, виявлено суперечність між підтвердженою необхідністю теоретичної підготовки та відсутністю відповідних складових у програмно-нормативному забезпеченні плавців на етапі початкової підготовки, що і визначає актуальність нашої роботи.

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

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування, розробка та експериментальна перевірка ефективності авторської структури та змісту теоретичної підготовки плавців на етапі початкової підготовки.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз наукових джерел на предмет можливостей удосконалення теоретичної підготовленості спортсменів.
2. Вивчити особливості теоретичної підготовки в плаванні та розробити новітню структуру теоретичної підготовки плавців на етапі початкової підготовки.
3. Обґрунтувати змістовне наповнення теоретичної підготовки в плаванні на етапі початкової підготовки та визначити способи його впровадження у підготовку спортсменів.
4. Розробити та експериментально перевірити ефективність авторських інтерактивних засобів теоретичної підготовки плавців на етапі початкової підготовки.

Об'єкт дослідження: теоретична підготовка у плаванні.

Предмет дослідження: вплив тренувань із застосуванням інтерактивних засобів теоретичної підготовки на теоретичну підготовленість плавців на етапі початкової підготовки.

Методи дослідження:

- *методи теоретичного аналізу:* зокрема аналіз і синтез, порівняння, індукції і дедукції, систематизації та узагальнення наукової й методичної літератури, а також контенту інтернет-ресурсів. Ці методи спрямовані на виявлення проблем, що пов'язані із теоретичною підготовкою в плаванні та впровадженням сучасних наукових досягнень у систему підготовки спортсменів;

- *методи емпіричного дослідження:* соціологічне опитування (у формі анкетування) тренерів і кваліфікованих спортсменів для виявлення важливих проблем у плаванні; аналіз документальних матеріалів, що допоміг визначити структуру та змістовне наповнення теоретичної підготовки, а також оцінити рівень її нормативно-правового забезпечення; педагогічне спостереження застосовувалося для аналізу організації навчально-тренувального процесу з теоретичної підготовки плавців; педагогічний експеримент був спрямований на оцінку ефективності розроблених структури і змісту та авторських інтерактивних засобів теоретичної підготовки щодо їх впливу на рівень знань плавців; педагогічне тестування використовувалося для визначення ефективності теоретичної підготовки і рівня теоретичної підготовленості плавців.

- *методи математичної статистики* використовувалися з метою статистичного аналізу емпіричних даних на різних етапах дослідження.

Наукова новизна отриманих результатів:

1. *Уперше* обґрунтовано інформаційне наповнення компонентів теоретичної підготовки плавців на етапі початкової підготовки.
2. *Уперше* розроблені структура та змістовне наповнення програми з теоретичної підготовки плавців на етапі початкової підготовки.

3. *Уперше* встановлено високу кореляційну залежність між загальним рівнем теоретичної підготовленості плавців і результатом подолання дистанції в 50 м що свідчить про те, що з підвищенням рівня теоретичної підготовленості зменшується час подолання змагальної дистанції.
4. *Уперше* виявлено, що між рівнем теоретичної підготовленості хлопців і дівчат 8-10 років гендерні відмінності відсутні.
5. *Удосконалено* змістовне наповнення засобів теоретичної підготовки плавців 8-10 років шляхом їхньої специфікації до вимог змагального і тренувального процесу в плаванні.
6. *Удосконалено* вимоги до рівня теоретичної підготовленості плавців 8-10 років.
7. *Набули подальшого розвитку* відомості про значення теоретичної підготовки у плаванні як чинника соціалізації спортсмена та опосередкованого чинника досягнення результатів у змагальній діяльності.

Практичне значення полягає у можливості використання результатів дослідження у теоретичній підготовці плавців на етапі початкової підготовки, для удосконалення структури та змісту навчальних дисциплін теоретичного характеру: «Підготовка спортсменів в олімпійському, професійному та адаптивному спорті» та практичного характеру: «Теорія і методика викладання плавання», а також впровадженні отриманих результатів у профільні практики студентів за початковим (короткий цикл) та першим (бакалаврський) рівнями вищої освіти.

Особистий внесок здобувача полягає в постановці проблеми, характеристиці системи теоретичної підготовки на початковому етапі підготовки плавців, розробці та проведенні теоретичних та емпіричних досліджень, обґрунтуванні структури та змісту системи теоретичної підготовки плавців на етапі початкової підготовки, аналізі й узагальненні отриманих результатів, формулюванні висновків та оформленні тексту дисертації.

У публікаціях, виконаних у співавторстві, авторів належать постановка проблеми, статистичний аналіз емпіричного матеріалу, узагальнення результатів і формулювання висновків.

Апробація результатів дослідження. Основні результати проведеного дослідження висвітлено на Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми мистецької підготовки майбутнього вчителя» (Вінниця, 2022); на Міжнародній науково-практичній конференції «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії (Дніпро, 2024); IV Всеукраїнському науково-практичному семінарі з міжнародною участю «Фізична культура, спорт та реабілітація: проблеми, інноваційні проєкти та тренди» (Вінниця, 2024); на засіданні Всеукраїнського круглого столу «Удосконалення фізичних якостей студентів за допомогою фізичних навантажень різного спрямування» (Вінниця, 2025).

Публікації. За темою дисертаційного дослідження опубліковано 11 друкованих праць, серед яких 6 робіт, в яких відображено основні наукові результати дисертації, 5 праці апробаційного характеру.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається з анотації, вступу, 5 розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг дисертації становить 217 сторінок, список використаних джерел містить 207 найменувань, з яких 85 – латиницею. Робота містить 34 таблиці та 63 рисунка.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА ПІДГОТОВКИ ПЛАВЦІВ

1.1. Система підготовки спортсменів у плаванні

Плавання – один з найпопулярніших видів спорту у світі [71, 83, 90, 168, 204]. З 1896 року є олімпійським видом спорту. В Україні цей вид також визнаний на офіційному рівні як олімпійський. В нашій державі його розвитком займається Федерація плавання України [101].

За кількістю комплектів нагород, що розігруються на Олімпійських іграх, плавання займає друге місце після легкої атлетики. Спортивне плавання налічує шість дисциплін, таких як кроль на грудях, кроль на спині, брас, батерфляй, комплексне плавання та естафети [70, 86].

Така кількість спортивних дисциплін, репрезентованих у програмах Ігор Олімпіад, засвідчує високу зацікавленість людей з усього світу саме у спортивному плаванні [101].

Оптимальний вік для початку занять плаванням становить від 7 до 10 років [70, 71, 72, 80, 81, 184]. Тривалість підготовки з плавання на середні та довгі дистанції, від початку занять до досягнення результатів світового рівня, становить для жінок близько 7-8 років, а для чоловіків – 9-10. В середньому спортсмени для досягнення рівня майстра спорту тренуються 2800 годин на рік, а для досягнення результатів майстра спорту міжнародного класу – 5400 годин на рік. Підтримання максимально високих досягнень найкраще вдається жінкам у віці 23-25 років (на дистанціях 100, 200 та 400 м) та 21-23 роки (на дистанціях 800, та 1500 м), а чоловікам у віці 25-27 років (на дистанціях 100, 200 та 400 м) та 21-24 роки (на дистанціях 800, та 1500 м) [67, 70].

Спортивне плавання значно відрізняється від інших видів спорту. Під час тренувань та змагань спортсмени перебувають у воді та повинні

просуватися вперед відштовхуючись від води, а не від твердої поверхні, як у інших циклічних видах спорту [11, 14, 15, 39, 40]. І це має свої особливості. Перша з яких полягає в тому, що через меншу щільність води зусилля, що розвивається під час виконання рукою гребка є меншим ніж, наприклад, сила що розвивається бігунами під час відштовхування від землі. Друга особливість полягає в тому, що через високу щільність води, порівняно з повітрям, плавцям доводиться долати значно більший супротив ніж спортсменам, що здійснюють рухи у повітряному середовищі [71, 86, 110, 111, 167, 182].

Відомо, що структура та зміст змагальної діяльності у кожному з видів спорту зумовлює спрямованість процесу підготовки спортсменів [18, 19, 198, 203, 206]. У плаванні, як і у інших циклічних видах спорту, основними сторонами підготовки спортсменів є фізична, технічна, тактична, психологічна, теоретична та інтегральна [5, 6, 21, 70, 71, 73, 192].

Аналіз літературних даних дозволив встановити, що власне фізичній (М.М. Линець, 2017 [48]; М.М. Линець, В.М. Платонов, 2008 [49]; О. Дорофєєва, К. Яримбаш, 2017 [36]) та технічній (І. В. Грузевич, 2021 [25]; М. Brooks, 2011 [135], В. Sweetenham, J. Atkinson [195]) підготовці присвячено найбільшу кількість робіт, адже саме рівень розвитку цих сторін обумовлює рівень досягнень в спорті.

Існують роботи, присвячені удосконаленню фізичних якостей плавців на різних етапах підготовки: Ю.В.Седляр, 2017 [84]; Г.П. Грибан, 2009 [24]; О. Дорофєєва, К. Яримбаш, 2017 [36]; В.Г. Марчук, С.П. Козіброцький 2000 [52]; І. В. Горшова [22], В.М. Фаворитов, М.Б. Синюгіна, К.А. Сілявіна, 2012 [98]; В.Ю. Богуславська, 2023 [5].

Адже, високий рівень розвитку фізичних якостей обумовлює здатність плавця адаптуватися до інтенсивних фізичних навантажень підчас подолання змагальних дистанцій [26, 27, 32, 44, 69, 84]. Такі адаптаційні процеси призводять до глибоких морфологічних, біохімічних і функціональних змін в організмі [87, 26, 48, 50, 170].

Провідною якістю у структурі фізичної підготовленості спортсменів, які займаються циклічними видами спорту виступає переважно витривалість [55, 64, 128, 165, 166], можливості вдосконалення якої залежать від серцево-судинної та дихальної систем організму.

Завдяки системі дихання забезпечується надходження до організму кисню та виведення вуглекислого газу. В свою чергу серцево-судинна система забезпечує транспортування дихальних газів кров'ю [14, 124, 170, 171, 172]. Крім того, на рівень витривалості впливає і структура м'язів, що зумовлює їх можливість пристосовуватися до тривалих навантажень, а також система енергозабезпечення роботи м'язів [48, 49, 52, 58, 60, 150, 205].

Тому, не менш значущими є роботи Ю. Сіренко, Р. Сіренко [87]; І. Грузевич, Р.В. Кропта, О.В. Мельник, Г.В. Лісчишин [28] із вивчення особливостей функціональної підготовки плавців.

Завдяки зусиллям науковців здійснено індивідуалізацію функціональної підготовки плавців і визначено зони інтенсивності навантаження [28, 30, 162, 165, 171, 205].

Низку робіт присвячено розгляду структури функціональної підготовленості спортсменів [35, 37] та методиці навчання плаванню [32, 34, 41, 43, 112, 113, 149, 178, 183]. Показано позитивну роль занять плаванням на фізичний стан та здоров'я дітей [147, 173, 175, 181, 189, 191].

Визначено роль факторів що визначають структуру функціональної підготовленості системи енергозабезпечення. Це такі фактори: потужність, ємність, рухливість, стійкість, а також економічність. Усі вони залежать від довжини дистанції, на якій спеціалізується спортсмен, та його кваліфікації, що викликає необхідність розподілу тренувальних навантажень відповідно до нахилу спортсменів до аеробної чи анаеробної роботи. [44, 114, 115, 150]. Важливим аспектом залишається врахування сучасних науково-доказових даних щодо підготовленості [45, 47, 55, 176].

Встановлено різницю між показниками аеробної та анаеробної потужності, анаеробної ємності та економічності плавців стаєрів та спринтерів [76, 145].

Варто також виділити окремі наукові розвідки, щодо встановлення ефективності ендогенно-гіпоксичного дихання у фізичній підготовці кваліфікованих плавців [27, 35, 124, 125, 153].

Не менш важливим є вивчення особливостей початкового навчання плаванню дітей, а також урахування всіх можливих чинників, які сприяють чи ускладнюють процес навчання [159, 178, 199, 200, 201, 207]

Виявлено показники рівня функціональної підготовленості кваліфікованих плавців [45, 67, 122, 127, 128, 161], що спеціалізуються на різних дистанціях та їх морфофункціональні характеристики [60, 75, 146].

Доведено взаємозв'язок морфофункціональних особливостей і рівня фізичної підготовленості з результатами подолання змагальних дистанцій [173, 76, 109, 146, 164].

Деякі роботи присвячено розгляду методичних особливостей навчання плаванню дітей [57, 98, 174, 175, 183], а також впливу оздоровчого плавання на організм дітей різного віку [110, 143, 156, 173, 193]

Встановлено адаптаційні реакції організму плавців як до фізичних навантажень [30, 106, 164, 166] так і до метеоситуації [22, 23, 148]. Чимало робіт присвячено оздоровчому плаванню як для дітей так і для дорослих [11, 99, 102, 103, 119, 120, 143].

Удосконалення фізичних якостей, особливо таких як координаційні здібності, спритність, гнучкість, швидкісні та силові можливості зумовлюють технічну майстерність спортсменів, що і продемонстровано у низці досліджень [68, 69, 74, 83, 90, 133, 206].

У спортивному плаванні під технікою плавання розуміють сукупність дій, що забезпечують найбільш ефективне подолання змагальних дистанцій [24, 50, 72, 73, 78, 79, 121].

Спортивна техніка у плаванні має складну структуру, і залежить від ступеню засвоєння спортсменом сукупності дій, що відповідають особливостям обраного стилю плавання, і вимогам змагальної діяльності [72, 78, 91, 97].

Пошуки можливостей удосконалення технічної підготовленості плавців здійснювалися шляхом удосконалення структури технічної майстерності спортсменів на різних етапах підготовки, визначення факторів, що впливають на економічність та результативність техніки, встановлення етапів та стадій становлення технічної майстерності атлетів, а також підбору методів і засобів технічної підготовки та контролю за технічною підготовленістю спортсменів [71, 84].

В аналізованій нами літературі виявлено, що значна увага авторів приділена особливостям виконання технічних елементів різних способів плавання [50, 125].

Визначено показники за якими визначають ефективність виконання рухових дій у плаванні [108, 158, 159].

Удосконалено методику навчання спортивним способам плавання [97, 119, 120, 196, 198, 199].

Запропоновано нові варіанти узгодження рухів рук та ніг [83, 160], а запропоновано нові удосконалені варіанти положення тіла спортсмена під час виконання старту та поворотів [139, 167, 169].

Спортивна тактика є сукупністю методів поєднання та запровадження тих рухових дій які сприятимуть підвищенню ефективності змагальної діяльності [71]. Навіть високий рівень розвитку фізичних можливостей, технічної майстерності та психологічної готовності не будуть реалізовані у достатній мірі під час змагань без відповідного рівня тактичної майстерності [155, 194].

У науково-методичній літературі наголошується також на тому, що тактика спортивного плавання передбачає розумові операції, які полягають у тактичному задумі та реалізації його у практичній діяльності [72, 156, 179].

Вченими розглянуто різні варіанти тактики подолання змагальних дистанцій (наступальні та захисні) [19, 168, 172]. Визначено основні тактичні схеми подолання змагальних дистанцій характерні для дистанцій 50 і 100 м та дистанцій 400, 800, 1500 м. Розглянуто вибір тактики в залежності від умов змагальної боротьби та рівня змагань. Виділено основні напрями тактичної підготовки. Встановлено особливості тактичної підготовки у багаторічному спортивному вдосконаленні спортсменів. Вивчено можливості практичної реалізації тактичної підготовки плавців [138].

В умовах сьогодення спортивна діяльність супроводжується не лише значними фізичними навантаженнями на організм спортсменів, а й пов'язана з високим психологічним напруженням. Це пов'язано зі зростанням спортивних результатів та загостренням конкуренції на міжнародних змаганнях. Тому, у сучасній науково-методичній літературі, присвяченій підготовці плавців, значне місце відводиться психологічній підготовці [18, 131].

Існують роботи присвячені розв'язанню питань якостей психіки та напрямів психологічної підготовки [131, 152, 194, 200], формуванню мотивації до спортивних тренувань [121, 122, 136], формуванню впевненості у своїх силах [13], регулюванню психічної напруженості [152], управління стартовими станами [67, 123].

Крім того, високі спортивні результати сучасних плавців на світовому рівні ґрунтуються на використанні у підготовці спортсменів сучасних знань, досягнень науки та техніки, новітніх форм, засобів та методів, а також матеріальних ресурсів [7, 142, 161, 163, 179].

Країни, в яких спортсмени демонструють видатні досягнення у плаванні, мають високий рівень розвитку спортивної науки, а також пов'язане з цим постійне зростання рівня знань та компетентності тренерів-викладачів [116, 123, 140, 141].

Новітні розробки пов'язані з системою підготовки плавців, безпосередньо впливають на постійне оновлення знань, що застосовується у практичній роботі тренера зі спортсменами [34, 107, 108, 109, 157, 185, 202].

Під постійною увагою фахівців знаходяться питання, що стосуються використання спеціального обладнання та інвентаря, удосконалення екіпіровки плавців, оптимізації харчування спортсменів, застосування фармакологічних засобів, адаптації до змін умов тренувань та змагань та ін. [68, 111, 112, 113, 176, 182].

На думку В.М. Платонова (2011) [70] інформація, що відноситься до кожної з вище зазначених царин знань, суттєво впливає на рівень підготовки плавців та складає науково-практичний фундамент, що постійно оновлюється.

Необхідність пошуку нових резервів для подальшого зростання результатів привернула увагу вчених до теоретичної підготовки спортсменів [70, 92, 126, 132, 177]. Чимало вчених наполягає на важливості теоретичної підготовки спортсменів, доводячи безпосередню залежність спортивних результатів від рівня знань з обраного виду спорту [133, 134, 135, 144, 145].

1.2. Теоретична підготовка як невід'ємний компонент підготовки спортсменів

Відмінною ознакою постіндустріального суспільства є його глобалізація та інтеграція різних його сфер [93]. Явище глобалізацій супроводжується інформаційною революцією, що призводить до ґрунтовних змін у соціальній та економічній сферах життєдіяльності. У свою чергу, інформаційна трансформація породжує якісно нові розробки технологій у багатьох галузях у господарства. Не стоїть осторонь цього явища і процес підготовки спортсменів на різних етапах багаторічного вдосконалення [115, 116, 117, 118]. Ідея залучення інформації як рушійної сили у навчально-тренувальний процес забезпечує позитивну динаміку зростання майстерності спортсменів.

Реалізація інформаційної концепції підготовки спортсменів здійснюється через теоретичну складову сторін підготовки [137, 190].

Зростання майстерності спортсменів пов'язане із засвоєнням ними усіх сторін спортивної підготовки, таких як фізичної, технічної, психологічної, тактичної, теоретичної та інтегральної [62]. При цьому, як правило розвиток однієї сторони підготовки тісно пов'язаний з розвитком інших. Тому використання будь-якого одного розділу з-поміж інших є доволі умовним [18, 132, 137, 139].

Разом з тим, вважається, що теоретична підготовка є об'єднуючим фактором досягнення спортсменом необхідного рівня підготовленості в обраному виді спорту [144147148]. Дослідники доводять неминучість оволодіння фаховими знаннями з розвитку рухових якостей, удосконалення ступеню технічної майстерності та ведення тактичної боротьби, уміння управляти своїми психічними станами як під час тренувань, так і змагальної діяльності [15, 20, 153, 157, 160, 203].

Теоретична підготовка розкриває розгалужену інформацію про різні аспекти обраного виду спорту, а також загальні положення теорії і методики спорту, циклу медико-біологічного спрямування, біомеханіки специфічної рухової діяльності, спортивного метрологічного контролю, формування індивідуальних технічних якостей та інше [96, 186, 187, 188, 195].

На підтвердження ефективності впровадження теоретичної підготовки в сферу спорту фахівцями виявлено пряму кореляційну залежність між збільшенням кількості теоретичних занять на початкових етапах багаторічного вдосконалення та зростанням досягнень у спортсменів старшого віку [4, 9]. У свою чергу, поверхнєве відношення до теоретичних знань, а то і їх відсутність, формує у спортсменів байдужість до своїх обов'язків, нерозуміння вимог, які висуваються йому з боку тренера, тобто порушується двосторонній зв'язок системи «тренер – спортсмен», що невідворотно призводить до зниження спортивних результатів. Таким чином,

глибоке опанування спортсменом знаннями у ході теоретичної підготовки є усвідомленим процесом, ознакою його готовності до подальших звершень.

На сьогодні у практиці спорту склалися головні завдання теоретичної підготовки: повідомлення спортсмену необхідних знань з метою формування у нього специфічних умінь та навичок; підвищення його обізнаності про особливості навчально-тренувальної та змагальної роботи; набуття досвіду з інструкторської та суддівської практик; створення можливості для всеосяжного та гармонійного розвитку; осмислення потреби у дотриманні здорового способу життя; породження бажання до самовдосконалення; розуміння суті спорту як соціального феномену; усвідомлення необхідності занять спортом; зростання національного почуття [118, 187].

З теорії педагогічної науки відомо, що якість двостороннього процесу передачі знань залежить не тільки від активної позиції вихованця, тобто спортсмена, але й самого тренера. Останній повинен володіти достатньою глибиною фахових знань та умінь, всебічними методами взаємодії із спортсменами, високим рівнем інтелектуального та духовного розвитку. Не лишніми є його загальна культура та начитаність [62].

Уміння спілкування тренера зі спортсменами відіграє вирішальну роль не лише під час обміну інформацією, а також створює умови довіри між ними. Цим визначається найважливіший шлях отримання позитивних результатів співпраці в спорті. Набутий високий рівень авторитету дозволяє тренеру використовувати у своїй роботі не тільки методики стимулювання, але, за необхідності, й покарання, що ніяким чином не сприймається як образа, а тільки як бажання підвищити їх відповідальність за виконання поставленого завдання [62, 202, 207].

Оволодіння спортсменами знаннями з теорії та практики спорту дає їм усвідомлення важливості впливу спорту на суспільно-економічні та політичні стосунки в сучасному світі, що, на думку деяких вчених, не тільки підвищує мотивацію до занять спортом, але й стимулює значний прогрес майстерності практично на всіх етапах багаторічного вдосконалення [134].

Важливість теоретичної підготовки у встановленні спортсмена зумовила фахівців означити її загальну концепцію та виокремити за черговістю чотири компоненти. Перший із них характеризує рівень передумов, що включає загальну систему спортивної підготовки та засади управління педагогічним та навчально-тренувальним процесами. Другий рівень – базисний. Він об'єднує безпосередньо систему теоретичної підготовки, а також інші сторони підготовки спортсменів на всіх етапах багаторічного спортивного удосконалення. Рівень реалізації – третій компонент. На ньому втілюються завдання, принципи, методи, засоби, форми, функції, контроль, умови виконання, а також реалізаційні компоненти, а саме, окремі розділи підготовки та акцентовані етапи багаторічного вдосконалення. Останній компонент – рівень результату, який включає когнітивний, методологічний, психологічний, комунікативний та інтегральний складники [62].

Багато уваги у спеціальній літературі присвячено розвитку інтелектуальних здібностей та творчого потенціалу спортсменів. Потрібно зазначити, що ці два фактори формування особистості вченими сприймаються як нероздільні елементи і які, до того ж складають частку теоретичної підготовки. Відзначається, що в основі інтелекту та творчості людини лежать активні розумові операції, які орієнтовані на вирішення завдань із індивідуальним поглядом на них. Таке можливе завдяки накопичення інформаційного потенціалу знань індивідумом у ході діяльності його свідомості, розуму та мислення. У підсумку це дає можливість спортсменам ефективно реагувати на питання, що виникають під час тренувальної та змагальної практики [38, 158, 196, 199, 200, 201].

Питанню розвитку інтелектуальних здібностей та творчого потенціалу присвячені роботи не тільки для видів спорту, які вважаються власне інтелектуальними, тобто, шахів, шашок [42], але й інших видів. Так, існують наукові доробки, націлені на вивчення інтелектуальних зусиль юних баскетболістів [77]. У їх змісті розкривається доцільність вдосконалення розумового потенціалу спортсменів, а також його прямий вплив на ступінь як

фізичної так і техніко-тактичної підготовленості. До того ж, І. Ю. Філенком [104] висувається ідея прогнозування та відбору до подальшого вдосконалення кваліфікованих баскетболістів за даними обсягу інтелекту.

Під творчою діяльністю розуміють особливу діяльність людини, що спрямована на створення нових предметних та духовних цінностей, що мають ознаки оригінальності та неповторності відображення внутрішнього та навколишнього всесвіту, на основі особистісних здібностей, мотивів, знань і умінь. Крім того, відзначається подібність понять «творчі здібності» та «креативність», що сприймається як можливість особистості продукувати нові ідеї, впровадження яких забезпечуватиме якість вирішення непередбачуваних ситуацій [85].

Творчість, поряд із передбаченням, адекватною оцінкою подій та стимулом до зусиль у нестандартних умовах, є частиною моделі проникливого мислення спортсменів. Низький рівень розвитку якого, на думку вчених, гальмує ефективне виконання техніко-тактичних дій у спортивній діяльності [62].

Творчі здібності спортсменів не обмежується тільки взаємозв'язком із технічною та тактичною сторонами підготовленості. Дослідниками з'ясована, що творчі здібності можуть бути ще мірою ресурсу психологічної підготовки, що у сукупності, безумовно, створює умови для зростання спортивних досягнень. Зокрема, високі досягнення у різних видах одноборств неможливі без наявності в атлетів таких рис креативності, як зацікавленість, образність мислення, потяг до складності вирішення завдань, а звідси – бажання ризику у виконанні нестандартних технічних прийомів під час сутички [51].

Потрібно відзначити, що творчі здібності в окремих видах спорту проявляються по-різному. Якщо у циклічних видах спорту їх прояв пов'язаний з організацією тренувань і змагань, то в ігрових видах спорту та єдиноборствах творчі здібності проявляються в тактичній підготовці та змагальній діяльності. А от у складно-координаційних видах спорту творчі здібності відіграють важливу роль у технічній підготовці та під час змагальної діяльності. Стосовно

швидкісно-силових видів спорту, - найбільше творчі здібності застосовуються у фізичній та технічній підготовці [17].

Така своєрідність прояву творчого хисту зумовлена особливостями рухової діяльності, яка притаманна конкретним видам спорту. Звичайно, ігровим видам спорту та спортивним одноборствам властива регулярна взаємодія спортсменів з партнерами по команді та суперниками у сутичці, що стимулює у них почуття колективізму, тобто переважання спільних інтересів над особистими. Порівняно з цими, у представників циклічних і швидкісно-силових видів спорту характерним є прояв індивідуального підходу та мотивації з метою досягнення саме особистих результатів, що підкреслює їх відносну незалежність. Водночас, спортсмени, що спеціалізуються в складно-координаційних видах спорту, воліють до комунікабельності та взаєморозуміння, тому що потребують емоційного заряду від глядачів та контакту із суддями [15, 16, 79, 140, 141].

Не менш важливим в організації і проведенні навчально-тренувального та змагального процесів, особливо у ході підготовки висококваліфікованих спортсменів, є творчий підхід самого тренера. Це вимагає від нього самостійного науково-теоретичного обґрунтування різнобічної інформації, критичного мислення, раціонального та об'єктивного прийняття рішення з метою розв'язання поставлених завдань [183].

Оптимізувати творчу діяльність тренера під час прийняття необхідного рішення можна із застосуванням методів і засобів евристики, що сприятиме формуванню нової стратегії в умовах проблемного завдання. Вчені стверджують, що позитивний наслідок творчої діяльності залежить від накопиченого досвіду, а також знань та вмінь тренера-викладача [53].

Безперечно, теоретична підготовка володіє властивими для неї методами та засобами.

Методи теоретичної підготовки в спорті визначаються як способи досягнення мети з формування та усвідомлення спортсменами специфічних знань [61].

Методи поділяються на традиційні, такі як словесні (лекція, пояснення, бесіда, аналіз тощо), наочні (ілюстрування, демонстрування), ігровий і змагальний, які впливають одночасно на декілька органів чуття, та своєрідні, що якнайкраще доповнюють обсяг методів теоретичної підготовки. До останньої групи належать методи інформаційного пошуку, а саме, безпосередній пошук, пошук із застосуванням спеціальних машин і аналіз сучасних ресурсів; інтерактивні методи, до яких відносяться, зокрема, так званий «мозковий штурм», метод асоціацій, створення проблемних ситуацій і проектів та інші; метод імітації, наприклад, наближення поведінки спортсмена до реальних умов; самоосвіта, яка передбачає самостійне упорядкування необхідної інформації [56].

Методи теоретичної підготовки реалізуються через специфічні засоби, які умовно розподілили на технічні і не технічні, а також залежно від мети застосування на основні і допоміжні. Основними є книги, збірники наукових статей, монографії, довідники, енциклопедії, фахові періодичні видання (газети, журнали), плакати, рисунки, педагогічне тестування, науково-пізнавальні та документальні фільми, телевізійні спортивні програми, проекти, зустрічі, різноманітні ігри у тому числі і комп'ютерні, всесвітня мережа Інтернет, мультимедійні технології, тощо [62].

Будь-який процес передачі знань, формування умінь та навичок здійснюється за допомогою специфічних засобів та відповідних методів. Виходячи із цього, педагогічна наука сформувала три групи методів: словесні, наочні та практичні. У свою чергу, засоби навчання являють собою різноманітне навчальне оснащення, що використовується в освітній діяльності [105].

Разом з тим, кожна галузь знань володіє своїми неповторними особливостями, які відрізняють їх між собою. У тому числі це стосується і сфери спорту. Так, загальна теорія спорту наголошує на максимальній реалізації принципу поглибленої спеціалізації, тому що існують значні відмінності у побудові змагальної діяльності та організації у підготовці

спортсменів. Таке характерно не тільки для різних видів спорту, але й для різних змагальних дисциплін одного і того самого виду спорту [67].

Безперечно, теоретична підготовка як одна із взаємопов'язаних сторін удосконалення спортсменів також має властиві для себе методи та засоби навчання. На жаль, на сьогодні у фаховій літературі хіба що окреслена наявність відповідних засобів і методів, проте відсутня інформація стосовно специфіки їх структури та змісту, які відповідали б характерним рисам окремих видів спорту.

З іншої сторони невелика кількість науковців намагаються заповнити виявлену прогалину. У науково-методичній літературі з'являються відомості із впровадження засобів теоретичної підготовки в швидкісно-силових [57], складно координаційних видах спорту [62], а також одноборствах [1]. Розробку та застосування засобів та методів теоретичної підготовки для різних видів спорту представлено у фундаментальній роботі М.П. Пітина [61].

Ідею використання нетрадиційних засобів теоретичної підготовки в спорті продовжила розвивати В.Ю. Богуславська [9]. На прикладі циклічних видів спорту створювались нові засоби (комп'ютерні ігри) як досконалі механізми та прийоми у тренувальних вправах, які, на думку автора, будуть налагоджувати процес передачі, осмислення, засвоєння та накопичення знань на всіх етапах багаторічного вдосконалення спортсменів, що, у кінцевому результаті, стимулюватиме зростання спортивної майстерності.

1.3. Роль теоретичної підготовки на різних етапах багаторічного спортивного удосконалення плавців

Неможливо уявити сучасного плавця без високого рівня розвитку інтелектуальних здібностей [42]. Одним із шляхів підвищення рівня IQ спортсмена (коефіцієнт, за ступенем якого оцінюється інтелект людини) є збагачення знань за допомогою використання засобів і методів теоретичної підготовки [61]. Ось чому останнім часом питання вдосконалення теоретичної

підготовки в спортивному плаванні у фаховій літературі приділяється чимала увага.

Так, у своїй роботі В.Ю. Богуславська [9] здійснює аналіз місцеположення теоретичної підготовки на різних етапах багаторічного вдосконалення в циклічних видах спорту, у тому числі і плаванні. У свою чергу, І.Д. Глазирін [21] обґрунтовує доцільність впровадження теоретичних знань як об'єднуючого фактору усіх інших сторін підготовки спортсменів. А у ґрунтовній науковій праці, присвяченій глибинному дослідженню досягнень у спортивному плаванні, В.М. Платонов наполегливо гнаголошує на необхідності розширити обізнаності спортсменів з найрізноманітніших питань спортивної діяльності, що, на нашу думку, ефективно сприятиме усвідомленню ними принципів ціннісно-змістовних орієнтацій у ході багаторічної підготовки [68, 69].

Беззастережно погоджується з думкою попереднього автора і В. Тищенко із співавторами [96]. Проте колектив однодумців звертає увагу на значні проблеми з реалізацією теоретичної підготовки безпосередньо в практичній роботі тренера. У ході дослідження нормативних документів фахівці виявили недостатнє науково-методичне обґрунтування структури та змістовного наповнення теоретичної підготовки для різних етапів багаторічного спортивного удосконалення.

Основою здійснення навчально-тренувального процесу підготовки спортсменів-плавців є навчальні програми для спортивних шкіл. Їх зміст представлений єдиним комплексом освітніх компонентів, що включають обсяги навчального навантаження за розділами підготовки; очікуванні результати навчання; перелік, зміст і взаємозв'язок сторін підготовки; форми організації навчально-тренувального процесу; вимоги до спортсменів щодо можливості переходу до наступних етапів багаторічного вдосконалення; інструменти забезпеченості якості підготовленості плавців та інше.

На сьогоднішній день таким чином правовим актом виступає «Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮСШ, ШВСМ із плавання», що видана

1995 роком [82]. У ній поряд із іншими сторонами підготовки плавців згадується й інтелектуальна, під якою розуміється обсяг їх світогляду щодо свого місця в системі спорту та взаємовідносин між людьми в світі загалом. Фундаментальною основою світогляду виступає зокрема поєднання теорії та практики, досвіду та переконань. Теорія, перш за все, формується із знань з області теорії і методики спорту (плавання зокрема), фізіології людини, її психології, спортивної медицини, біомеханіки рухів, історії спорту тощо. У підсумку це визначає поведінку та вчинки кожної особистості та діяльність спортивного колективу у цілому. Потреба в таких знаннях зумовлює ефективне становлення спортивної форми, усвідомлення необхідності докладання максимальних фізичних та психологічних зусиль під час тренувань та змагань, стимулює винахідливість та оригінальність в заняттях спортом.

Автори програми підкреслюють велике значення креативності у двосторонніх зв'язках спортсменів-плавців із тренером, фахівцями наукового забезпечення їх підготовки та лікарського контролю, інших осіб, які активно сприяють зростанню спортивної майстерності свої підопічних. Важливу роль при цьому відіграє критична оцінка опрацьованих літературних джерел, власного виступу та змагальної діяльності суперників, досвіду найкращих плавців минулого та сьогодення.

Реалізувати зростання інтелекту плавців автори програми пропонують через теоретичну підготовку, яка за їх задумом, повинна наскрізь пронизувати усі етапи багаторічного процесу вдосконалення. З цією метою вони радять впроваджувати в навчальний процес відповідні теми занять та відводять для цього певний обсяг годин.

Однак, прискіпливий аналіз програми виявив недоліки, на які хотілось би звернути увагу. Так, на етапі початкової підготовки програмний матеріал подається в загальних рамках на кшталт «ознайомлення з раціональним режимом дня, основами гігієни, правилами поведінки на тренувальних заняттях». До того ж, абсолютно відсутня кількість годин, яка необхідна для

засвоєння знань. І це попри те, що метою початкової підготовки є всебічний розвиток дитини як фізичний, так і розумовий, їх талантів і здібностей, інтеграція в інформаційне суспільство [51].

Чіткий перелік тем, а також розділів знань для теоретичної підготовки плавців, наведено починаючи з другого етапу (попередньої базової підготовки). Протягом чотирьох років юним плавцям пропонується до засвоєння такі теми, як «Плавання у світі та Україні», «Будова і функції організму людини», «Правила суддівства, організації і проведення змагань», «Режим харчування і гігієна плавця», «Документи обліку тренувальної роботи; щоденник спортсмена». Обсяг годин для першого року навчально-тренувальної роботи сягає п'яти, а протягом інших трьох років – шести у кожному річному циклі [6, 82].

У науковій монографії «Теоретична підготовка спортсменів у циклічних видах спорту [4] колектив авторів з'ясовує, що відносно загального обсягу годин, відведених на підготовку плавців у макроциклі на дистанціях 50, 100 і 200 м, на частку теоретичної підготовки припадає всього від 1,54 % до 1,45 % на першому році навчання, від 1,48 % до 1,41 % на другому, від 1,10 % до 1,06 % на третьому та від 0,96 % до 0,93 % на останньому році. Подібна ситуація спостерігається у підготовці юних спортсменів і на стайєрських дистанціях (400, 500, 1500 м), тобто на першому році навчання обумовлена частка перебуває в рамках від 1,30 % до 1,23 %, на другому – від 1,16 % до 1,12 % і на третьому році – від 0,91 % до 0,89 %. Звідси автори роблять висновки, що зі зростанням спортивної кваліфікації спортсменів частка теоретичної підготовки у сукупному річному навантаженні невинно зменшується.

Зміст теоретичної інформації розширюється на етапі спеціалізованої базової підготовки плавців. Протягом трьох років спортсменам пропонується засвоїти матеріал, який скомпонований у семи темах. Серед них такі теми, як «Плавання у світі та Україні», «Основи змісту різних сторін підготовки плавця», «Основи побудови тренувального процесу», «Планування та облік у

процесі підготовки плавця», «Харчування, відновлення, гігієна плавця», «Безпосередня підготовка до головних змагань», «Правила суддівства змагань». Перелік тем свідчить, що автори програми намагаються більшу увагу зосередити на різних питаннях основ теорії і методики спорту. Це, в принципі, корелює із спрямуванням і головними завданнями даного етапу багаторічного вдосконалення.

Логічно було б припустити, що разом із збільшенням кількості тем зростає й обсяг годин, відведених для оволодіння юними плавцями теоретичного матеріалу. Проте, критичний аналіз програми, здійснений науковцями [20], засвідчує, що, як і для груп попередньої базової підготовки, їх відсоткове значення відносно загального річного обсягу навантаження також невисоке і, до того ж, знижується з кожним наступним роком. Зокрема, для плавців-спринтерів (дистанції 50, 100, 200 м) першого року навчання воно становить 1,95 %-1,82 %, другого року – 1,70 %-1,60 %, а третього – 1,62 % - 1,53 %. У свою чергу, для стайєрів першого року навчання запропоновано 1,82 %-1,70 %, другого – не перевищує 1,35 %-1,28 %.

Відомо, що головним завданням етапу підготовки до вищих досягнень є сприяння бурхливому протіканню адаптаційних процесів в організмі спортсменів під впливом зростаючих обсягів спеціальної тренувальної роботи з метою досягнення максимальних результатів у видах змагань з плавання [4]. Для цього в навчально-тренувальному процесі широко використовуються спеціальні засоби психологічної, тактичної та інтегральної підготовок.

Здавалось би, що зростаюча необхідність урахування різноманітних умов, пов'язаних із природним розвитком організму та функціональних його трансформацій унаслідок інтенсифікації підготовки; раціонального планування та обліку окремих занять, циклів і періодів на основі творчого пошуку потребує відповідного забезпечення інформаційного простору. Однак, на жаль, така сторона підготовки плавців, як теоретична не відображена в аналізованій програмі для етапу підготовки до вищих досягнень.

Автори програми намагаються компенсувати відсутність теоретичної підготовки як складової спортивного вдосконалення через організацію семінарів з підготовки громадських інструкторів із плавання. За їх задумом, навчальний план семінару повинен включати теоретичні, методичні та практичні заняття. Зокрема, на теоретичних заняттях до розгляду рекомендуються теми: «Фізична культура і спорт в Україні», «Огляд розвитку і стану плавання», «Короткі відомості про організм людини», «Гігієна. Лікарський контроль», «Організації роботи секцій, команд», «Загальні основи методики навчання та тренування», «Обладнання місць занять. Інвентар та догляд за ним», «Організація і правила змагань, суддівство», на вивчення яких відносяться 17 годин.

У свою чергу, на методичних заняттях протягом 13 годин укладачі програми радять до розгляду питання з основ техніки і тактики плавання, методики навчання вправам, розвитку загальної та спеціальної фізичної підготовленості, а під час практичних занять – залучення спортсменів до інструкторської практики та практики проведення змагань.

На наш погляд, план семінару з підготовки інструкторських кадрів хоча і доповнює теоретичну базу учасників процесу, проте не охоплює глибинних запитів щодо підвищення спортивної майстерності плавців, які знаходяться на етапі підготовки до вищих досягнень. Отже, інструкторська підготовка не може бути повноцінним замінником теоретичної підготовки. Остання ж повинна стати істинним сегментом поряд з іншими сторонами підготовки спортсменів, які перебувають на даному етапі багаторічного вдосконалення.

Висновки до розділу 1

Досягнення у спортивній діяльності неможливі без необхідного рівня розвитку фізичної, техніко-тактичної, психологічної підготовленості, що мають характерні риси того, чи іншого виду спорту. Це стосується і спортивного плавання. Проте, щоб реалізувати поставлену мету, плавцю

необхідно мати ще й відповідний обсяг знань про особливості техніки і тактики обраного виду спорту, фізичні закони, які діють на людину у водному середовищі, методику вдосконалення фізичних якостей, уміння управляти своїми психологічними станами, планування та облік підготовки та інше. Знайти відповіді на ці питання можна завдяки оволодінню теоретичною інформацією. У даному випадку теоретична підготовка виступає невід'ємною складовою удосконалення спортивної форми плавця. Вона є ніби підґрунтям інших сторін підготовки. Таким чином, накопичення знань спортсменом є підставою його перемоги, а теоретична підготовка повинна розглядатися як один із головних чинників підготовки спортсменів.

Незважаючи на важливість теоретичної підготовки, у науково-методичній літературі з плавання існують протиріччя між очевидним запитом на її здійснення та належним обґрунтуванням її структури і змісту, нерівномірність тематики (а подекуди і її відсутність) інформаційного матеріалу на усіх етапах підготовки, а також невідповідністю розподілу тем спрямуванню та завданням етапів багаторічного вдосконалення. Встановлено також зменшення відсоткової частки обсягу годин, відведених на засвоєння теоретичних знань, відносно загального навантаження з кожним наступним роком підготовки.

Варто відмітити, що в літературних джерелах представлені авторські програми з теоретичної підготовки плавців, проте спостерігається недовершеність алгоритмів і технологій їх впровадження в практику роботи тренера. Крім того, відсутні також форми контролю на критерії оцінювання якості засвоєння знань юних плавців.

Результати першого розділу представлені в публікаціях [2, 3, 130, 170].

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставленої мети і завдань дослідження використано комплекс взаємопов'язаних методів, серед яких:

- *методи теоретичного рівня дослідження:* використано аналіз, порівняння, індукцію, дедукцію, систематизацію та узагальнення даних наукової і методичної літератури й контенту інтернету, спрямовані на виявлення проблем та суперечностей, пов'язаних із теоретичною підготовкою в плаванні та інтеграцією новітніх наукових досягнень у систему підготовки спортсменів;

- *методи емпіричного рівня дослідження:* соціологічне опитування у вигляді анкетування застосовано для встановлення актуальних проблем теоретичної підготовки в плаванні; аналіз документальних матеріалів – для визначення структури та змісту теоретичної підготовки в плаванні, а також для з'ясування наскільки теоретична підготовка в плаванні забезпечена на законодавчому рівні; педагогічне спостереження – для здійснення аналізу організації навчально-тренувального процесу з теоретичної підготовки спортсменів; педагогічний експеримент спрямовано на перевірку ефективності розроблених програм та авторських інтерактивних засобів теоретичної підготовки щодо впливу на рівень теоретичної підготовленості спортсменів; педагогічне тестування застосовано для встановлення рівня теоретичної підготовленості спортсменів;

- *методи математичної статистики* використано для здійснення аналізу емпіричних даних на різних етапах виконання дослідження.

Методи теоретичного рівня дослідження. На підставі теоретичного аналізу та узагальнення літературних та інформаційних джерел було визначено проблемне поле досліджуваної теми, з'ясовано невирішені завдання, конкретизовано об'єкт та предмет дослідження, дібрано актуальні та

інформативні методи для проведення емпіричного дослідження та визначення ефективності запропонованих інтерактивних засобів для підвищення рівня теоретичної підготовки плавців на етапі початкової підготовки.

Теоретичному аналізу та узагальненню підлягали 207 джерел науково-методичної інформації, серед яких 85 – латиницею.

Методи емпіричного рівня дослідження.

Соціологічне опитування у вигляді анкетування проводилося серед кваліфікованих плавців (майстрів спорту міжнародного класу, майстрів спорту та кандидатів у майстри спорту) та тренерів-викладачів з метою встановлення актуальних проблем теоретичної підготовки плавців.

Загальна кількість опитаних кваліфікованих плавців становила 32 особи, середній вік опитаних спортсменів був $17,40 \pm 0,48$ років, осіб чоловічої статі – 68%, жіночої – 32%. Стаж занять спортом – $10,62 \pm 0,47$ років.

Серед опитаних 4 плавця (32%) Майстри спорту міжнародного класу, 10 (31,25%) – Майстри спорту України, 18 (56,25%) – Кандидати у майстри спорту України.

Анкета для плавців включає 11 змістових запитань, більшість з яких потребують визначення значущості варіанта відповідей від 1 до 5, де 1 – незначущий, 5 – значущий (приклад анкети наведено в додатку В). Змістовне наповнення анкети для плавців включало інформацію щодо віку респондента, спортивного розряду (звання) та стажу занять плаванням. У першому питанні плавцю потрібно було визначити значущість кожного розділу теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки; у другому – обрати значущість тем в кожному розділі теоретичної підготовки на етапі початкової підготовки; в третьому – визначити необхідність додаткового включення розділів; в четвертому – визначити, чи існуюча навчальна програма з плавання для ДЮСШ охоплює всі необхідні розділи теоретичної підготовки теоретичної підготовки на етапі початкової підготовки; в п'ятому – кількість часу, яка приділяється на самостійне опрацювання інформаційних джерел з плавання; в шостому – обсяг часу, який потрібно приділяти в рамках

тренувального заняття з плавання на теоретичну підготовку; в сьомому – кратність занять з теоретичної підготовки на тиждень; в восьмому - значущість джерела інформації для набуття теоретичних відомостей; в дев'ятому – обрати з перерахованих методів теоретичної підготовки найбільш ефективні; в десятому - форми проведення теоретичних занять; в останньому питанні – найбільш доцільні форми контролю.

Загальна кількість опитаних тренерів становила 17 осіб. Серед опитаних 3 тренери вищої категорії, з них 1 заслужений тренер України, 6 осіб – тренери першої категорії, 8 осіб – тренери другої категорії; середній вік опитаних склав $43,49 \pm 0,44$, осіб чоловічої статі – 65%, жіночої – 35%. Серед респондентів було по 6 Майстрів спорту та кандидатів в майстри спорту України, 4 Майстри спорту міжнародного класу, 1 Заслужений майстер спорту України.

Анкета для опитування тренерів-викладачів містить 15 змістових запитань, перша частина яких стосується ідентифікації респондентів за віком, спортивним розрядом (званням), тренерською категорією (званням), стажем роботи тренером (приклад анкети наведено в додатку Г).

У першому питанні тренеру потрібно було визначити значущість кожного розділу теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки за шкалою від 1 до 5; у другому – обрати значущість тем в кожному розділі теоретичної підготовки на етапі початкової підготовки; в третьому – визначити необхідність додаткового включення розділів в теоретичну підготовку; в четвертому – визначити задоволеність наявним змістом теоретичної підготовки; в п'ятому – кількість часу, яка приділяється на самостійне опрацювання інформаційних джерел з плавання; в шостому – обсяг часу, який потрібно приділяти в рамках тренувального заняття з плавання на теоретичну підготовку; в сьомому – кратність занять з теоретичної підготовки на тиждень; в восьмому – значущість джерела інформації для набуття теоретичних відомостей; в дев'ятому – обрати з перерахованих методів теоретичної підготовки найбільш ефективні; в десятому – бажання отримувати нові знання; в одинадцятому – оцінити рівень власної теоретичної

підготовленості; в дванадцятому – рівень задоволеності теоретичною підготовленістю своїх спортсменів; в тринадцятому – визначити допомогу батькам спортсменів в отриманні необхідних теоретичних знань щодо плавання; в чотирнадцятому – форми проведення теоретичних занять; в останньому питанні – найбільш доцільні форми контролю.

Аналіз документальних матеріалів дозволив визначити місце теоретичної підготовки в плаванні на законодавчому рівні, а також в чинних навчальних програмах дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та училищ олімпійського резерву підготовки плавців.

Зазначений вище аналіз документів відбувався для визначення структури та змістового наповнення теоретичної підготовки в плаванні, а також годин, відведених на теоретичну підготовку.

Педагогічне спостереження за організацією навчально-тренувального процесу теоретичної підготовки плавців було відкритим, безпосереднім та безперервним і реалізовувалося на всіх етапах дисертаційного дослідження. Під час проведення спостереження аналізували структуру навчально-тренувального процесу, характер і обсяг навантажень із теоретичної підготовки, а також критерії оцінювання рівня теоретичної підготовленості плавців.

Педагогічний експеримент було застосовано для перевірки ефективності розробленої програми із використанням інтерактивних засобів теоретичної підготовки щодо впливу на рівень теоретичної підготовленості плавців на етапі початкової підготовки.

На етапі констатувального експерименту визначався вихідний рівень теоретичної підготовленості плавців на етапі початкової підготовки до початку занять за авторською програмою шляхом тестування.

На формуальному етапі педагогічного експерименту визначався вплив розробленої програми із застосуванням інтерактивних засобів на рівень теоретичної підготовленості плавців на етапі початкової підготовки.

Таким чином, було сформовано дві групи плавців: основна група та група порівняння по 19 осіб в кожній, які тренуються на етапі початкової підготовки. Для плавців основної групи було передбачено змістове наповнення занять із теоретичної підготовки, яке відбувалося за рахунок комп'ютерних ігор і відповідало визначеним розділам знань та темам тренерами та кваліфікованими спортсменами. Для реалізації авторських засобів застосовувався ігровий та змагальний методи теоретичної підготовки. В групі порівняння змістове наповнення ігор було однаковим з основною групою, водночас навчання відбувалося за рахунок стандартних методів, рекомендованих навчальною програмою.

Впровадження тренувальних програм з теоретичної підготовки відбувалося упродовж підготовчого періоду (8 місяців) на етапі початкової підготовки. Заняття відбувались один раз на тиждень по одній годині.

На початковому етапі підготовки плавців програма з теоретичної підготовки у педагогічному експерименті складалася з семи розділів: «Історія розвитку плавання»; «Безпека життєдіяльності та правила поведінки на воді»; «Гуманітарні знання у підготовці плавців»; «Режим харчування і гігієна плавця»; «Зміст спортивної підготовки в плаванні»; «Змагальна діяльність у плаванні»; «Матеріально-технічне забезпечення підготовки плавців», що відповідало рекомендованим кваліфікованими спортсменами та тренерами-викладачами розділам знань згідно цього етапу підготовки.

Впровадження розроблених програм у всіх групах здійснювалася у підготовчому періоді річного макроциклу, а саме з вересня по квітень.

Розробка авторських інтерактивних засобів теоретичної підготовки здійснювалася згідно наведеного нижче алгоритму:

- проведення попереднього анкетування кваліфікованих плавців та тренерів-викладачів щодо вибору найбільш значущих розділів та тем за цими розділами, а також найбільш доцільних методів та засобів теоретичної підготовки плавців;

- визначення форми реалізації інтерактивного засобу теоретичної підготовки;
- визначення назви, мети, жанру, структури та змістового наповнення гри;
- визначення часових термінів розробки інтерактивних засобів;
- створення коду гри для певних платформ.
- визначення графічних елементів та елементів управління інтерактивними засобами;
- тестування і доопрацювання альфа-версії та бета-версії гри.
- випуск (реліз) гри.
- підтримка гри, можливість подальшого вдосконалення та усунення потенційних помилок;
- визначення впливу ігри на теоретичну підготовленість плавців на етапі початкової підготовки.

Педагогічне тестування застосовувалося з метою визначення рівня теоретичної підготовленості плавців на етапі початкової підготовки. Для визначення рівня теоретичної підготовки було розроблено 28 тестових питань закритого типу, а саме: «Історія розвитку плавання» – 6 питань; «Безпека життєдіяльності та правила поведінки на воді» – 7 питань; «Гуманітарні знання у підготовці плавців» – 3 питання; «Режим харчування і гігієна плавця» – 3 питання; «Зміст спортивної підготовки в плаванні» – 2 питання; «Змагальна діяльність у плаванні» – 5 питань; «Матеріально-технічне забезпечення підготовки плавців» – 2 питання, що дало змогу сумарно набрати максимальну кількість балів – 28.

Методи математичної статистики застосовували для аналізу отриманих експериментальних даних у результаті проведення анкетування кваліфікованих плавців, тренерів-викладачів, а також для тестування рівня знань плавців на етапі початкової підготовки.

Математико-статистичну обробку результатів дослідження проводили з використанням таких критеріїв, як: Шапіро-Уїлкі (для перевірки на нормальність розподілу досліджуваних показників плавців, t-критерій Стьюдента (для незалежних та залежних вибірок у разі нормального розподілу даних), U-критерій Манна-Уїтні та Уїлкоксона (у разі відсутності нормального розподілу даних); кореляційний аналіз між змагальним результатом та рівнем теоретичної підготовленості плавців на етапі початкової підготовки [53].

Критичний рівень значущості під час перевірки статистичних гіпотез застосовували рівний 0,05 ($\alpha = 0,05$). Обробку результатів дослідження проводили на комп'ютері з використанням статистичного пакету Microsoft Excel 2010.

2.2. Організація дослідження

Тривалість педагогічного експерименту з підвищення рівня теоретичної підготовки плавців шляхом впровадження інтерактивних засобів із застосуванням комп'ютерних ігор на етапі початкової підготовки відбувалося упродовж підготовчого періоду річного макроциклу. Заняття проводились один раз на тиждень, тривалістю одна академічна година. Загальна кількість годин – 28, протягом семи місяців. Тестування рівня знань плавців проводилося у Вінницькому державному педагогічному університеті імені Михайла Коцюбинського в першій половині дня (між 9 та 13 годинами, у період найвищої працездатності людини).

Для досягнення поставленої мети і завдань організація проведеного дослідження передбачала три послідовні етапи.

I етап – був присвячений аналізу та узагальненню даних спеціальної літератури та документальних матеріалів, вивченню практичного досвіду роботи кваліфікованих тренерів-викладачів з плавання, а також визначенню можливостей удосконалення змісту теоретичної підготовки плавців. На даному етапі розроблено анкети, за допомогою яких встановлювалася думка

кваліфікованих плавців та тренерів-викладачів щодо актуальних проблем теоретичної підготовки в плаванні.

II етап – був присвячений обґрунтуванню та розробленню програми тренувальних занять із теоретичної підготовки, а також інтерактивним засобам теоретичної підготовки та засобам контролю рівня теоретичної підготовленості для плавців, що тренуються на початковому етапі підготовки. На цьому ж етапі проведено констатувальний та формувальний педагогічні експерименти із залученням спортсменів-плавців віком 8–10 років (2-й рік навчання), які займалися на етапі початкової підготовки, відповідно, у секції з плавання Вінницької міської дитячо-юнацької спортивної школи №3.

Під час педагогічного експерименту було встановлено ефективність впливу загальноприйнятих (що наведені у діючій навчальній програмі з плавання) та авторських інтерактивних засобів теоретичної підготовки на теоретичну підготовленість плавців на етапі початкової підготовки. Обробку отриманих результатів досліджень здійснено за допомогою методів математичної статистики.

III етап – було присвячено узагальненню отриманих теоретичних та емпіричних даних, оприлюдненню основних положень дисертаційної роботи на науково-практичних конференціях різного рівня, здійсненню впровадження результатів дослідження в практику роботи профільних установ та навчальних закладів.

РОЗДІЛ 3

СТАВЛЕННЯ ФАХІВЦІВ ДО ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ В ПЛАВАННІ

3.1. Ставлення тренерів-викладачів до теоретичної підготовки в плаванні

Для визначення ставлення тренерів до теоретичної підготовки в плаванні було проведено соціологічне опитування у вигляді анкетування для встановлення місця теоретичної підготовки на етапі початкової підготовки в плаванні. В анкетуванні, що складається з 15 змістових запитань, взяли участь тренери-викладачі з плавання, загальною кількістю 17 осіб. Серед опитаних 3 тренери вищої категорії, з них 1 заслужений тренер України, 6 осіб – тренери першої категорії, 8 осіб – тренери другої категорії; середній вік опитаних склав $43,49 \pm 0,44$, осіб чоловічої статі – 65%, жіночої – 35%. Серед респондентів було по 6 Майстрів спорту та кандидатів в майстри спорту України, 4 Майстри спорту міжнародного класу, 1 Заслужений майстер спорту України.

Результати проведеного анкетування тренерів-викладачів дали можливість виділити найбільш важливі розділи знань та виокремити тематику теоретичної підготовки для етапу початкової підготовки у плаванні.

Результати відповідей респондентів на перше питання щодо важливості розділів теоретичної підготовки представлено в таблиці 3.1.

Тренерам було запропоновано обрати значущість кожного розділу теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки за наступною шкалою від 1 бала до 5, при чому 1 – це не важливий, 5 – дуже важливий розділ.

Встановлено, що більшість опитаних тренерів віддали перевагу наступним розділам теоретичної підготовки: «Історія розвитку плавання» – $4,35 \pm 0,17$ бала з максимально можливих 5 балів; «Безпека життєдіяльності та правила поведінки на воді» – $4,29 \pm 0,16$ бала; «Гуманітарні знання у підготовці

плавців» – $4,41 \pm 0,17$ бала; «Режим харчування і гігієна плавця» – $4,17 \pm 0,15$ бала; «Зміст спортивної підготовки в плаванні» – $4,41 \pm 0,14$ бала; «Змагальна діяльність у плаванні» – $4,17 \pm 0,17$ бала; «Матеріально-технічне забезпечення підготовки плавців» – $4,29 \pm 0,16$ бала. Водночас такі розділи як «Медико-біологічні основи підготовки плавців», «Загальні основи підготовки у плаванні» та «Періодизація підготовки плавців» на думку тренерів не є пріоритетними на етапі початкової підготовки в плаванні, про що свідчила відповідна кількість набраних балів – $3,00 \pm 0,25$, $2,52 \pm 0,24$ та $2,00 \pm 0,19$ бала.

Таблиця 3.1

**Значущість розділів теоретичної підготовки з плавання на етапі
початкової підготовки в балах**

№	Розділи теоретичної підготовки	Значущість розділу ($M \pm m$)
1.	Історія розвитку плавання	$4,35 \pm 0,17$
2.	Безпека життєдіяльності та правила поведінки на воді	$4,29 \pm 0,16$
3.	Гуманітарні знання у підготовці плавців	$4,41 \pm 0,17$
4.	Режим харчування і гігієна плавця	$4,17 \pm 0,15$
5.	Медико-біологічні основи підготовки плавців	$3,00 \pm 0,25$
6.	Зміст спортивної підготовки в плаванні	$4,41 \pm 0,14$
7.	Загальні основи підготовки у плаванні	$2,52 \pm 0,24$
8.	Змагальна діяльність у плаванні	$4,17 \pm 0,17$
9.	Матеріально-технічне забезпечення підготовки плавців	$4,29 \pm 0,16$
10.	Періодизація підготовки плавців	$2,00 \pm 0,19$

Розподіл відповідей тренерів щодо значущості розділів теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки у % представлено на рисунку 3.1.

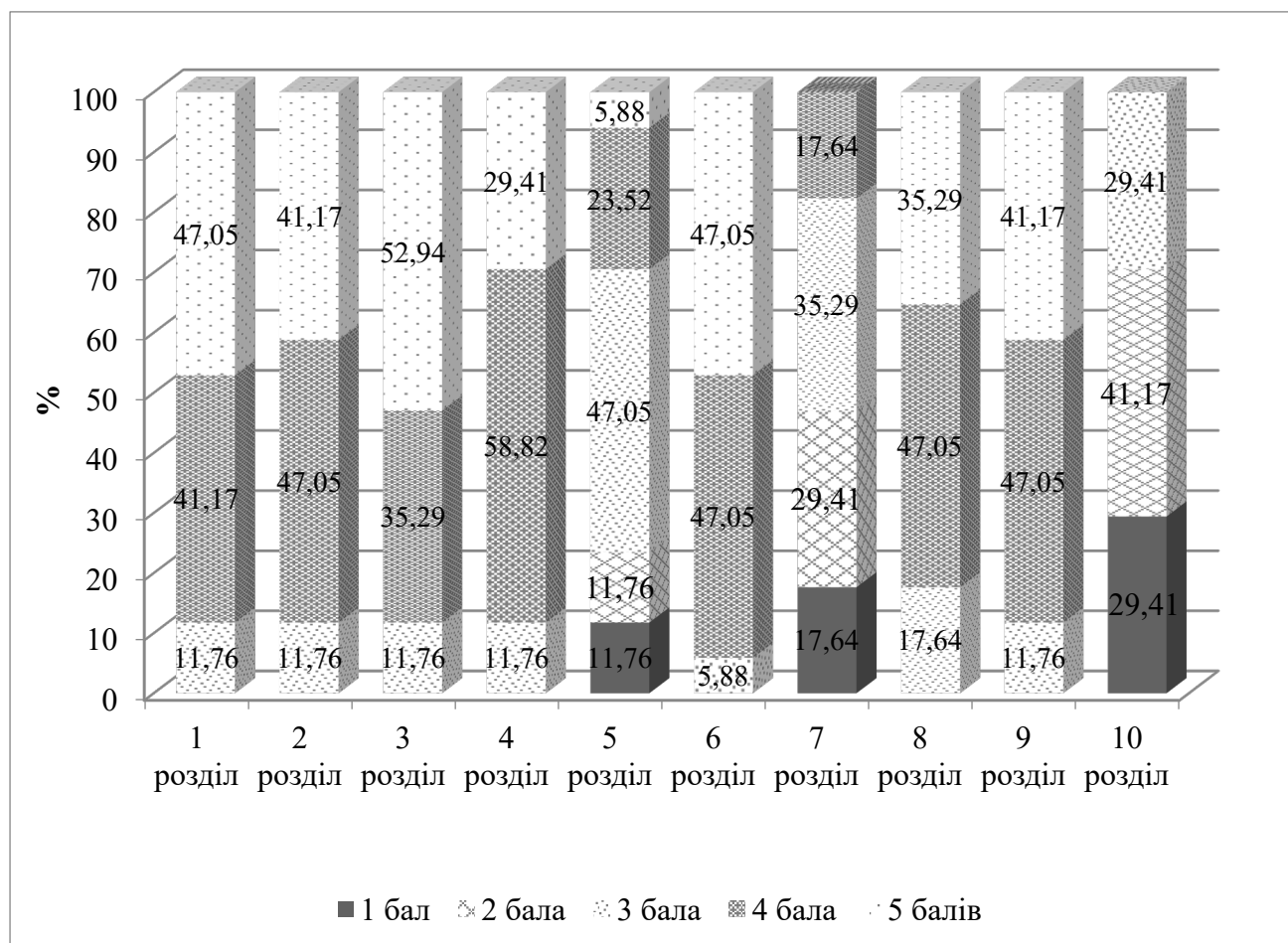


Рис. 3.1. Розподіл відповідей тренерів (n=17) щодо значущості розділів теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки у %: 1 розділ – Історія розвитку плавання; 2 розділ – Безпека життєдіяльності та правила поведінки на воді; 3 розділ – Гуманітарні знання у підготовці плавців; 4 розділ – Режим харчування і гігієна плавця; 5 розділ – Медико-біологічні основи підготовки плавців; 6 розділ – Зміст спортивної підготовки в плаванні; 7 розділ – Загальні основи підготовки у плаванні; 8 розділ – Змагальна діяльність у плаванні; 9 розділ – Матеріально-технічне забезпечення підготовки плавців; 10 – Періодизація підготовки плавців

Аналіз відповідей тренерів показав (рис. 3.1), що 1 розділ «Історія розвитку плавання» в більшості випадків (47,05%) був оцінений

респондентами в «п'ять» балів, дещо менший відсоток тренерів (41,17%) – в «чотири» бали, решта (11,76%) – в «три бали». На нашу думку, такий бальний розподіл в оцінюванні значущості розділу «Історія розвитку плавання» обумовлений знаннями та досвідом фахівців-практиків стосовно рівня усвідомлення та потреби плавців у необхідності отримання таких знань.

Розглядаючи значущість розділу «Безпека життєдіяльності та правила поведінки на воді», більшість тренерів (47,05%) оцінили його в «чотири» бали, 41,17% тренерів – в «п'ять» балів і лише 11,76 % респондентів – в «три» бали. В «один» і «два» бали жоден з респондентів не оцінили зазначений вище розділ.

Так, на думку більшості опитаних (52,94 %), на етапі початкової підготовки значущість розділу «Гуманітарні знання у підготовці плавців» відповідає максимальним «п'яти» балам, «чотирьом» балам – на думку 35,29% тренерів. Отримані результати можна пояснити тим, що включення саме цього розділу в заняття з теоретичної підготовки сприятиме зростанню пізнавальної зацікавленості юних спортсменів, посилить їхню мотивацію до подальших занять плаванням.

Аналіз відповідей тренерів наочно показав, що 4 розділ «Режим харчування і гігієна плавця» в більшості випадків (58,82%) був оцінений респондентами в «чотири» бали, дещо менший відсоток тренерів (29,41%) – в «п'ять» балів, решта (11,76%) – в «три бали».

Щодо п'ятого розділу «Медико-біологічні основи підготовки плавців», то думки фахівців відрізнялися: 11,76% тренерів вважають його недоцільним на етапі початкової підготовки плавців і оцінили відповідно в «один» та «два» бали, майже половина респондентів (47,05%) – оцінили в «три» бали, 23,52% - в «чотири» бали і лише 5,88% вважають його вкрай важливим.

Розглядаючи значущість шостого розділу «Зміст спортивної підготовки в плаванні», майже половина тренерів (47,05%) оцінили його в «чотири» і «п'ять» балів і лише 5,88 % респондентів – в «три» бали. В «один» і «два» бали жоден з респондентів не оцінили зазначений вище розділ.

Аналіз відповідей тренерів засвідчив, що 7 розділ «Загальні основи підготовки у плаванні» однозначної думки фахівців не дістав. В більшості випадків (35,29%) був оцінений респондентами в «три» бали, дещо менший відсоток тренерів (29,41%) – в «два» бали. Проте слід зазначити, що сформувалися ще дві значні відсоткові частки спільних думок тренерів з плавання. Одна з них (17,64 %) наполягає на значущості цього розділу в «один» бал, а інша (17,64 %) вважає його дуже важливим на етапі початкової підготовки плавців.

Щодо восьмого розділу «Змагальна діяльність у плаванні», то думки фахівців відрізнялися: 47,05% тренерів вважають його значущим і оцінили відповідно в «чотири» бали, 35,29% – оцінили в «п'ять» балів, 17,64% – в «три» бали.

Так, на думку більшості опитаних (47,05 %), на етапі початкової підготовки значущість розділу «Матеріально-технічне забезпечення підготовки плавців» відповідає «чотирьом» балам, 41,17% – «п'яти» балам 11,76% – «трьом» балам.

Аналіз відповідей тренерів наочно показав, що 10 розділ «Періодизація підготовки плавців» в більшості випадків (41,17%) був оцінений респондентами в «два» бали, дещо менший відсоток тренерів (29,41%) – в «три» бали, решта (29,41) – в «один бал».

Таким чином, підбиваючи підсумок відповідей тренерів можна зробити висновок, що найбільш доцільними розділами теоретичної підготовки на початковому етапі підготовки плавців «Історія розвитку плавання», «Безпека життєдіяльності та правила поведінки на воді», «Гуманітарні знання у підготовці плавців», «Режим харчування і гігієна плавця», «Зміст спортивної підготовки в плаванні», «Змагальна діяльність у плаванні», «Матеріально-технічне забезпечення підготовки плавців», «Періодизація підготовки плавців».

Детальний аналіз змістовного наповнення окремих вищепредставлених розділів теоретичної підготовки дозволив встановити найбільш значущі теми,

які рекомендовані тренерами до включення в програмний матеріал підготовки плавців на етапі початкової підготовки.

Встановлено, що в межах розділу «Історія вашого виду спорту» більшість опитаних фахівців-практиків такі теми, як «Історичні аспекти виникнення та розвитку виду спорту в Україні та світі» та «Ваш вид спорту на Іграх Олімпіад» відзначили «важливими» лише на ранніх етапах багаторічного спортивного вдосконалення (таблиця 3.2).

Таблиця 3.2

Значущість тем теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки в розділі «Історія розвитку плавання», в балах

№	Теми розділу «Історія розвитку плавання»	Значущість теми ($M \pm m$)
1.	Історичні аспекти розвитку плавання в Україні та світі	$4,35 \pm 0,17$
2.	Плавання на Іграх Олімпіад	$4,47 \pm 0,15$
3.	Видатні спортсмени та тренери з плавання	$4,47 \pm 0,16$
4.	Роль Національного олімпійського комітету України у розвитку плавання	$2,64 \pm 0,27$

За результатами, представленими в таблиці 3.2. видно, що найбільш доцільними темами в розділі «Історія розвитку плавання» на думку тренерів є «Історичні аспекти розвитку плавання в Україні та світі» – $4,35 \pm 0,17$ бала, «Плавання на Іграх Олімпіад» – $4,47 \pm 0,15$ бала та «Видатні спортсмени та тренери з плавання». Саме ці теми сприятимуть формуванню зацікавленості дітей до плавання на етапі початкової підготовки.

Розподіл відповідей тренерів щодо значущості тем теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки в розділі «Історія розвитку плавання» представлено на рисунку 3.2.

Аналіз відповідей тренерів показав (рис. 3.2), що тема «Історичні аспекти розвитку плавання в Україні та світі» в більшості випадків (47,05%)

була оцінена респондентами в «п'ять» балів, дещо менший відсоток тренерів (41,17%) – в «чотири» бали, решта (11,76%) – в «три бали».

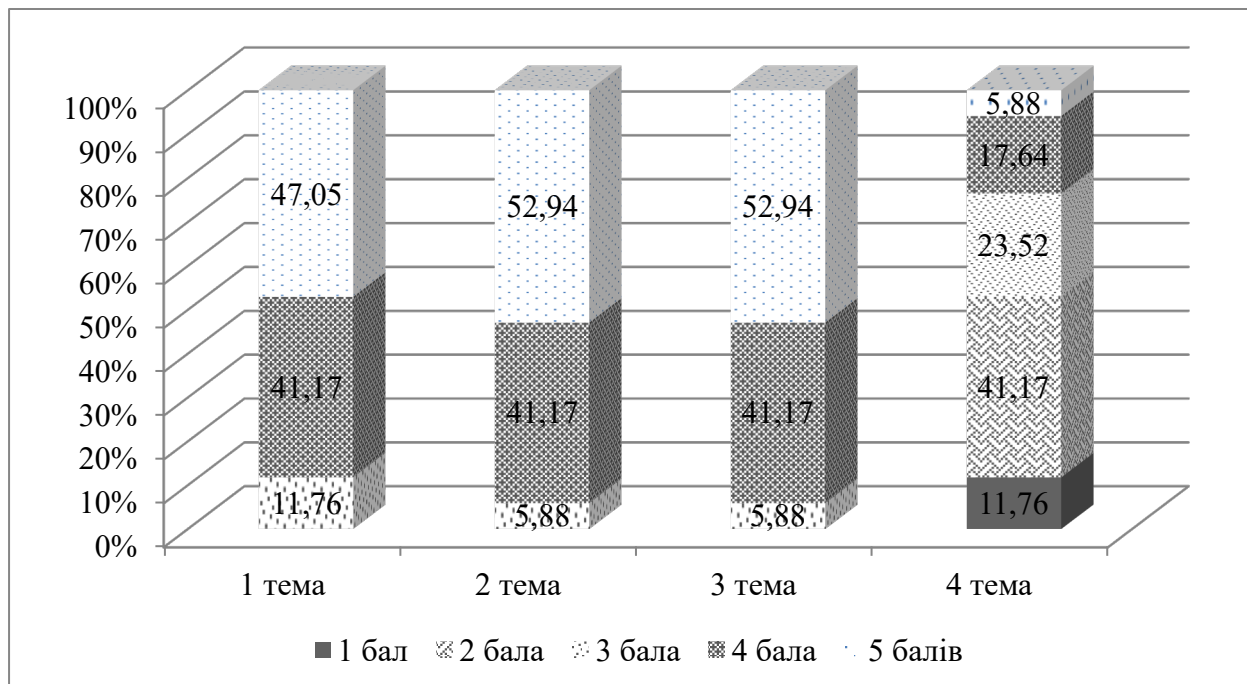


Рис. 3.2. Розподіл відповідей тренерів (n=17) щодо значущості тем теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки в розділі «Історія розвитку плавання», у %: 1 тема – Історичні аспекти розвитку плавання в Україні та світі; 2 тема – Плавання на Іграх Олімпіад; 3 тема – Видатні спортсмени та тренери з плавання; 4 тема – Роль Національного олімпійського комітету України у розвитку плавання

Щодо значущості другої теми «Плавання на Іграх Олімпіад» більше половиною респондентів (52,94%) був оцінений в «п'ять» балів, дещо менший відсоток тренерів (41,17%) – в «чотири» бали, решта (5,88%) – в «три бали».

Такий же розподіл балів щодо важливості теми «Видатні спортсмени та тренери з плавання» був отриманий при опитуванні тренерів.

За результатами, представленими в таблиці 3.3. видно, що найбільш доцільними темами в розділі «Безпека життєдіяльності та правила поведінки на воді», що набрали більше чотирьох балів на думку тренерів є «Правила поведінки на воді» – $4,17 \pm 0,17$ бала, «Техніка безпеки та дії у критичних

ситуаціях» – $4,35 \pm 0,17$ бала та «Характеристика травм у плавців. Причини виникнення та профілактика» – $4,29 \pm 0,16$ бали. Саме ці теми сприятимуть формуванню зацікавленості дітей до плавання на етапі початкової підготовки.

Таблиця 3.3

Значущість тем теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки в розділі «Безпека життєдіяльності та правила поведінки на воді», в балах

№	Теми розділу «Безпека життєдіяльності та правила поведінки на/у воді»	Значущість теми ($M \pm m$)
1.	Способи рятування потерпілого	$2,58 \pm 0,22$
2.	Правила поведінки на воді	$4,17 \pm 0,17$
3.	Надання першої допомоги	$1,76 \pm 0,18$
4.	Техніка безпеки та дії у критичних ситуаціях	$4,35 \pm 0,17$
5.	Прийоми звільнення від захватів та перша допомога	$1,76 \pm 0,20$
6.	Характеристика травм у плавців. Причини виникнення та профілактика	$4,29 \pm 0,16$

Розподіл відповідей тренерів щодо значущості тем теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки в розділі «Безпека життєдіяльності та правила поведінки на воді» представлено на рисунку 3.3.

Аналіз відповідей тренерів показав (рис. 3.3), що тема «Правила поведінки на воді» в більшості випадків (47,05%) була оцінена респондентами в «чотири» бали, дещо менший відсоток тренерів (35,29%) – в «п'ять» бали, решта (17,64%) – в «три бали».

Щодо четвертої теми «Техніка безпеки та дії у критичних ситуаціях», то думки фахівців відрізнялися: 47,05% тренерів вважають його значущим і

оцінили відповідно в «п'ять» балів, 41,17 % – оцінили в «чотири» бали, 11,76% – в «три» бали.

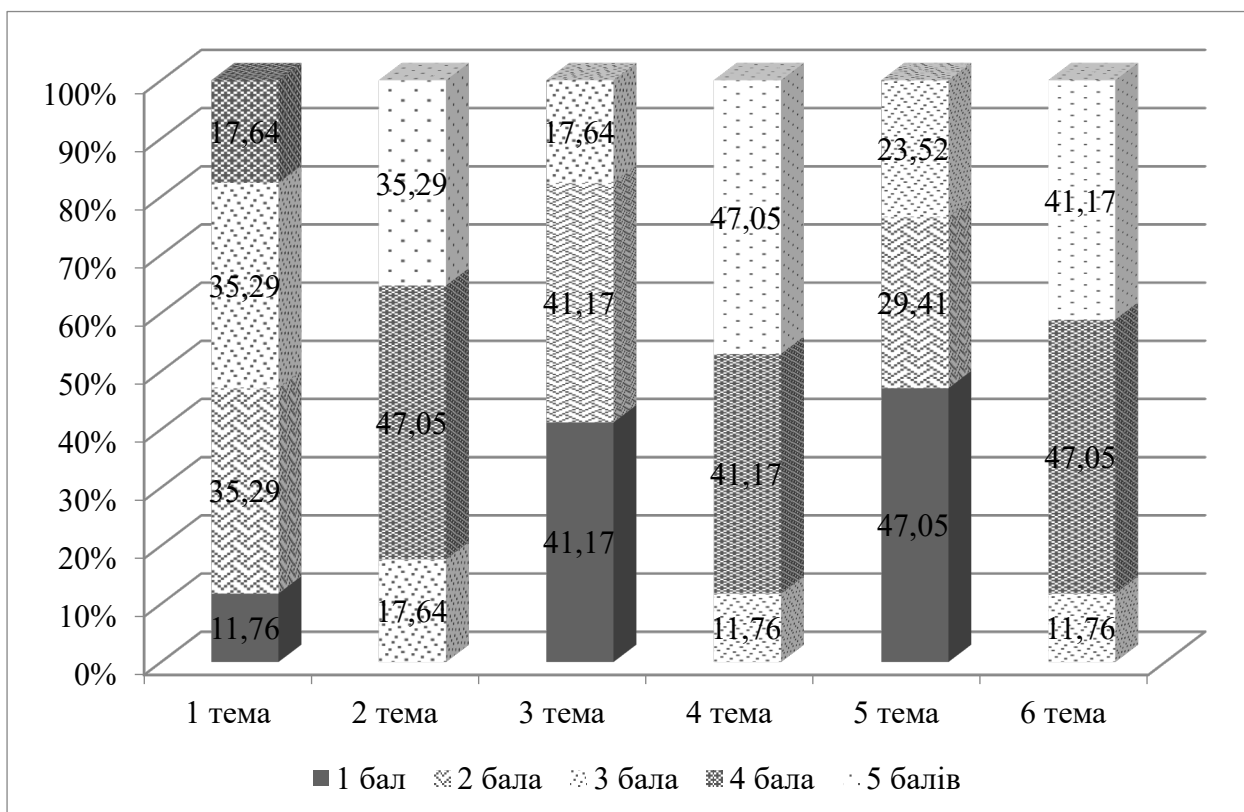


Рис. 3.3. Розподіл відповідей тренерів (n=17) щодо значущості тем теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки в розділі «Безпека життєдіяльності та правила поведінки на воді», у %: 1 тема – Способи рятування потерпілого; 2 тема – Правила поведінки на воді; 3 тема – Надання першої допомоги; 4 тема – Техніка безпеки та дії у критичних; 5 тема – Прийоми звільнення від захватів та перша допомога; 6 тема – Характеристика травм у плавців. Причини виникнення та профілактика

Так, на думку більшості опитаних (47,05 %), на етапі початкової підготовки значущість теми «Характеристика травм у плавців. Причини виникнення та профілактика» відповідає «чотирьом» балам, 41,17% – «п'яти» балам 11,76% – «трьом» балам.

Таким чином, беручи до уваги відповіді тренерів постає обов'язковим питання включення цих тем до теоретичної підготовки плавців на етапі початкової підготовки.

В таблиці 3.4. представлена значущість тем теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки в розділі «Гуманітарні знання у підготовці плавців».

Таблиця 3.4

Значущість тем теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки в розділі «Гуманітарні знання у підготовці плавців», в балах

№	Теми розділу «Гуманітарні знання у підготовці плавців»	Значущість теми (M±m)
1.	Фізична культура та спорт в Україні та світі	1,88±0,18
2.	Стан і розвиток виду спорту в Україні та світі	2,00±0,21
3.	Основні проблеми розвитку виду спорту в Україні та світі на сучасному етапі	1,88±0,18
4.	Спортивна термінологія	4,29±0,16
5.	Олімпійська освіта	4,23±0,16
6.	Адаптивний спорт	1,94±0,20
7.	Діяльність МОК, НОК, національних та міжнародних спортивних федерацій	1,88±0,18

Важливість тем в розділі «Гуманітарні знання у підготовці плавців» на думку тренерів розподілилась наступним чином: «Фізична культура та спорт в Україні та світі» – 1,88±0,18 бала, «Стан і розвиток виду спорту в Україні та світі» – 2,00±0,21 бала, «Основні проблеми розвитку виду спорту в Україні та світі на сучасному етапі» – 1,88±0,18 бала, «Спортивна термінологія» – 4,29±0,16 бала, «Олімпійська освіта» – 4,23±0,16 бала, «Адаптивний спорт» – 1,94±0,20 бала, «Діяльність МОК, НОК, національних та міжнародних спортивних федерацій» – 1,88±0,18 бала.

На рис. 3.4. представлено результати розподілу відповідей тренерів щодо значущості тем теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки в розділі «Гуманітарні знання у підготовці плавців».

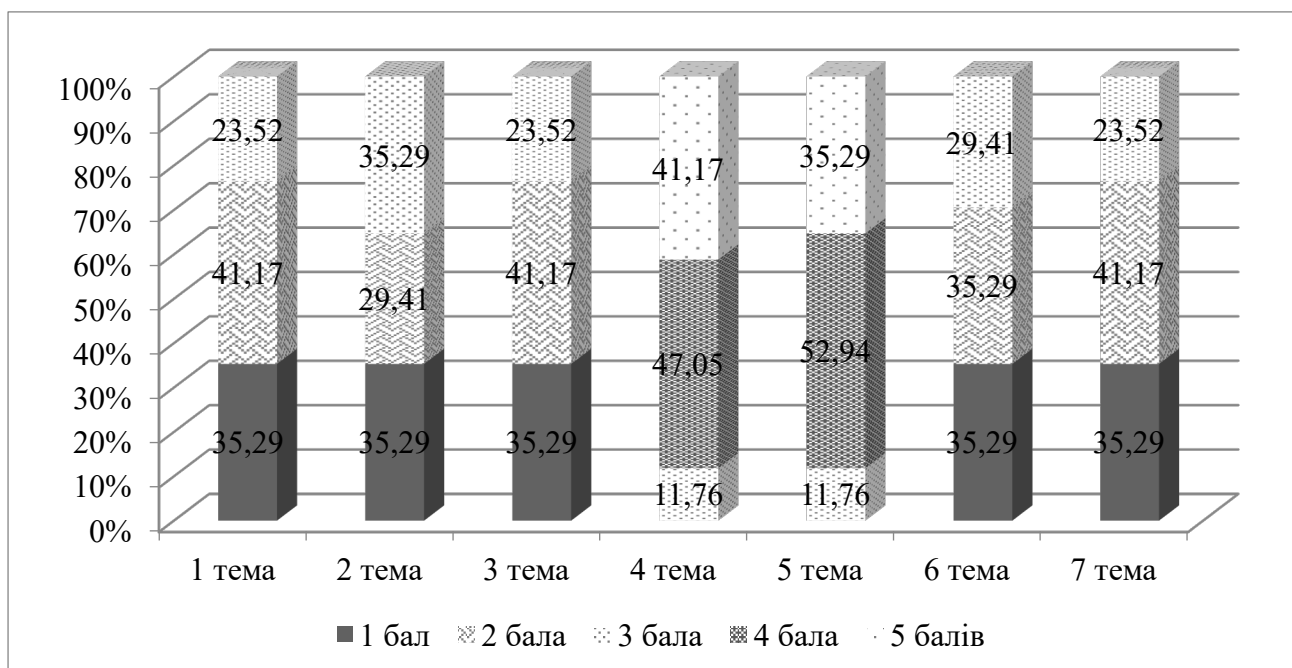


Рис. 3.4. Розподіл відповідей тренерів (n=17) щодо значущості тем теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки в розділі «Гуманітарні знання у підготовці плавців», у %: 1 тема – Фізична культура та спорт в Україні та світі; 2 тема – Стан і розвиток виду спорту в Україні та світі; 3 тема – Основні проблеми розвитку виду спорту в Україні та світі на сучасному етапі; 4 тема – Спортивна термінологія; 5 тема – Олімпійська освіта; 6 тема – Адаптивний спорт; 7 тема – Діяльність МОК, НОК, національних та міжнародних спортивних федерацій

Аналіз відповідей тренерів показав (рис. 3.4) значущість теми «Спортивна термінологія», що була оцінена респондентами в «чотири» бали майже половиною респондентів, дещо менший відсоток тренерів (41,17%) – в «п'ять» балів, решта (11,76%) – в «три бали».

Також важливою в цьому розділі фахівці відзначили тему «Олімпійська освіта»: 52,94% тренерів вважають її значущою і оцінили відповідно в «п'ять» балів, 35,29 % – оцінили в «чотири» бали, 11,76% – в «три» бали.

В таблиці 3.5 представлена значущість тем теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки в розділі «Режим харчування і гігієна плавця».

Таблиця 3.5

Значущість тем теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки в розділі «Режим харчування і гігієна плавця», в балах

№	Теми розділу «Режим харчування і гігієна плавця»	Значущість теми (M±m)
1.	Енергетичні потреби і раціон харчування для плавців	1,94±0,20
2.	Особливості харчування юних спортсменів	4,17±0,15
3.	Режим пиття. Вітаміни і мінерали у раціоні спортсменів	4,41±0,17
4.	Гігієна, загартовування, режим харчування	4,29±0,16

За результатами, представленими в таблиці 3.5. видно, що найбільш доцільними темами в розділі «Режим харчування і гігієна плавця» за відповідями тренерів є майже всі теми цього розділу: «Особливості харчування юних спортсменів» – 4,17±0,15 бала, «Режим пиття. Вітаміни і мінерали у раціоні спортсменів» – 4,41±0,17 бала та «Гігієна, загартовування, режим харчування» – 4,41±0,17 бала. Саме ці теми були визнані значущими в теоретичній підготовці плавців на етапі початкової підготовки. Незначну кількість балів було віддано тренерами на тему: «Енергетичні потреби і раціон харчування для плавців», яка отримала лише 1,94±0,20 балів і визнана складною для сприйняття плавцями в цьому віці.

Розподіл відповідей тренерів щодо значущості тем теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки в розділі «Режим харчування і гігієна плавця» представлено на рисунку 3.5.

Аналіз відповідей тренерів показав (рис. 3.5) значущість теми «Особливості харчування юних спортсменів», що була оцінена респондентами в «чотири» бали більше половиною респондентів (58,82%), дещо менший відсоток тренерів (29,41%) – в «п'ять» балів, решта (11,76%) – в «три» бали.

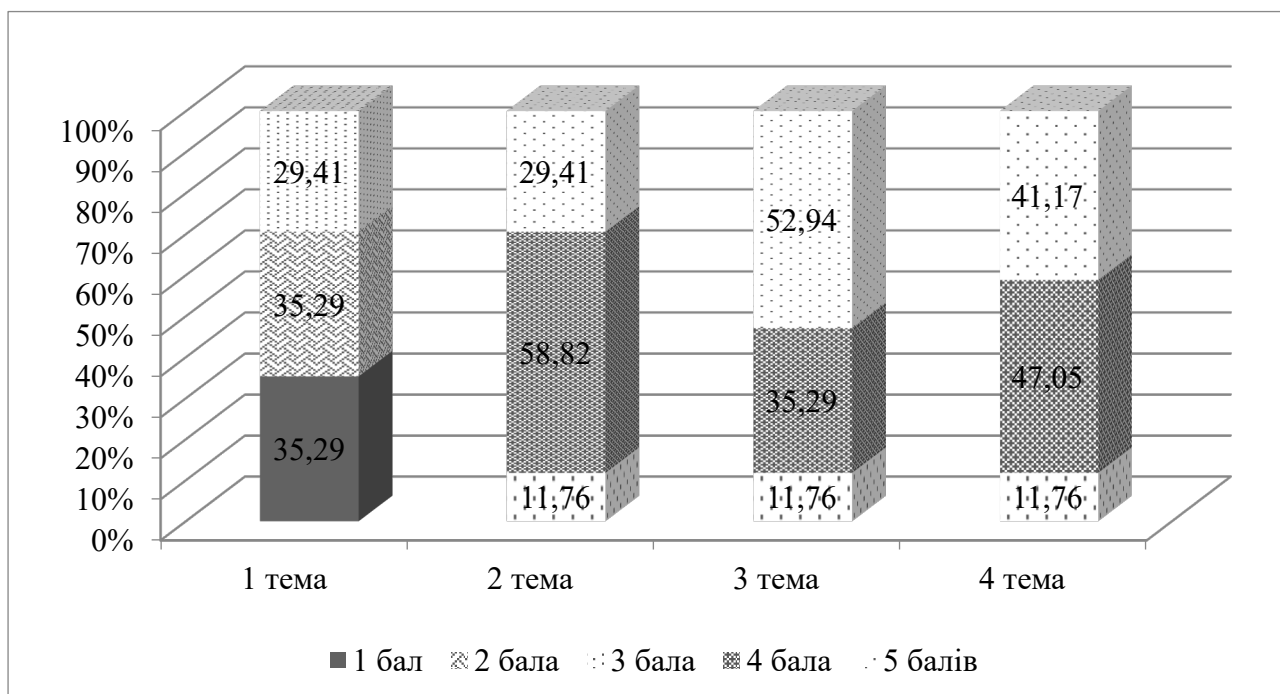


Рис. 3.5. Розподіл відповідей тренерів (n=17) щодо значущості тем теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки в розділі «Режим харчування і гігієна плавця», у %: 1 тема – Енергетичні потреби і раціон харчування для плавців; 2 тема – Особливості харчування юних спортсменів; 3 тема – Режим пиття. Вітаміни і мінерали у раціоні спортсменів; 4 тема – Гігієна, загартовування, режим харчування

Так, на думку більшості опитаних (52,94 %), на етапі початкової підготовки значущість теми «Режим пиття. Вітаміни і мінерали у раціоні спортсменів» відповідає «п'яти» балам, 35,29% – «чотирьом» балам 11,76% – «трьом» балам. Водночас за результатами опитування тренерів така тема, як «Гігієна, загартовування, режим харчування» заслуговує на «чотири» бали серед 47,05% опитаних, на «п'ять» – серед 41,17% та на «три» бали – серед 11,76% тренерів.

Значущість тем теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки в розділі «Медико-біологічні основи підготовки плавців» представлена в таблиці 3.6.

Аналізуючи відповіді тренерів в розділі «Медико-біологічні основи підготовки плавців» було встановлено, що фахівці не віддали належної значущості темам в цьому розділі, як і самому розділі. Зазначені нижче теми набрали таку кількість балів: «Медичний контроль та самоконтроль» – $1,94 \pm 0,20$ бала, «Щоденник спортсмена» – $2,05 \pm 0,20$ бала, «Втома та відновлення організму» – $1,82 \pm 0,19$ бала, «Характеристика засобів підвищення фізичної працездатності» – $1,82 \pm 0,17$ бала; «Відомості про будову та функції організму людини» – $1,88 \pm 0,18$ бала, «Вплив фізичних вправ на організм спортсмена» – $1,76 \pm 0,18$ бала, «Характеристика засобів відновлення» – $1,88 \pm 0,18$ бала.

Таблиця 3.6

**Значущість тем теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки в розділі «Медико-біологічні основи підготовки плавців»,
в балах**

№	Теми розділу «Медико-біологічні основи підготовки плавців»	Значущість теми (M±m)
1.	Медичний контроль та самоконтроль	$1,94 \pm 0,20$
2.	Щоденник спортсмена	$2,05 \pm 0,20$
3.	Втома та відновлення організму	$1,82 \pm 0,19$
4.	Характеристика засобів підвищення фізичної працездатності	$1,82 \pm 0,17$
5.	Відомості про будову та функції організму людини	$1,88 \pm 0,18$
6.	Вплив фізичних вправ на організм спортсмена	$1,76 \pm 0,18$
7.	Характеристика засобів відновлення	$1,88 \pm 0,18$

Розподіл відповідей тренерів щодо значущості тем теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки в розділі «Медико-біологічні основи підготовки плавців» представлено на рисунку 3.6.

Аналіз відповідей тренерів показав (рис. 3.6) значущість теми «Медичний контроль та самоконтроль», що була оцінена респондентами в «три» бали (29,41%), дещо більший відсоток тренерів (35,29%) – в «два» бали, решта (35,29%) – в «один» бал.

Значущість теми «Щоденник спортсмена» була оцінена в «один» бал 29,41% респондентами, в «два» бали – 35,29% респондентами, в «три» бали – 35,29% респондентами; щодо теми «Втома та відновлення організму», то відповідна кількість балів була надана 41,17%, 35,29% та 23,52% тренерів.

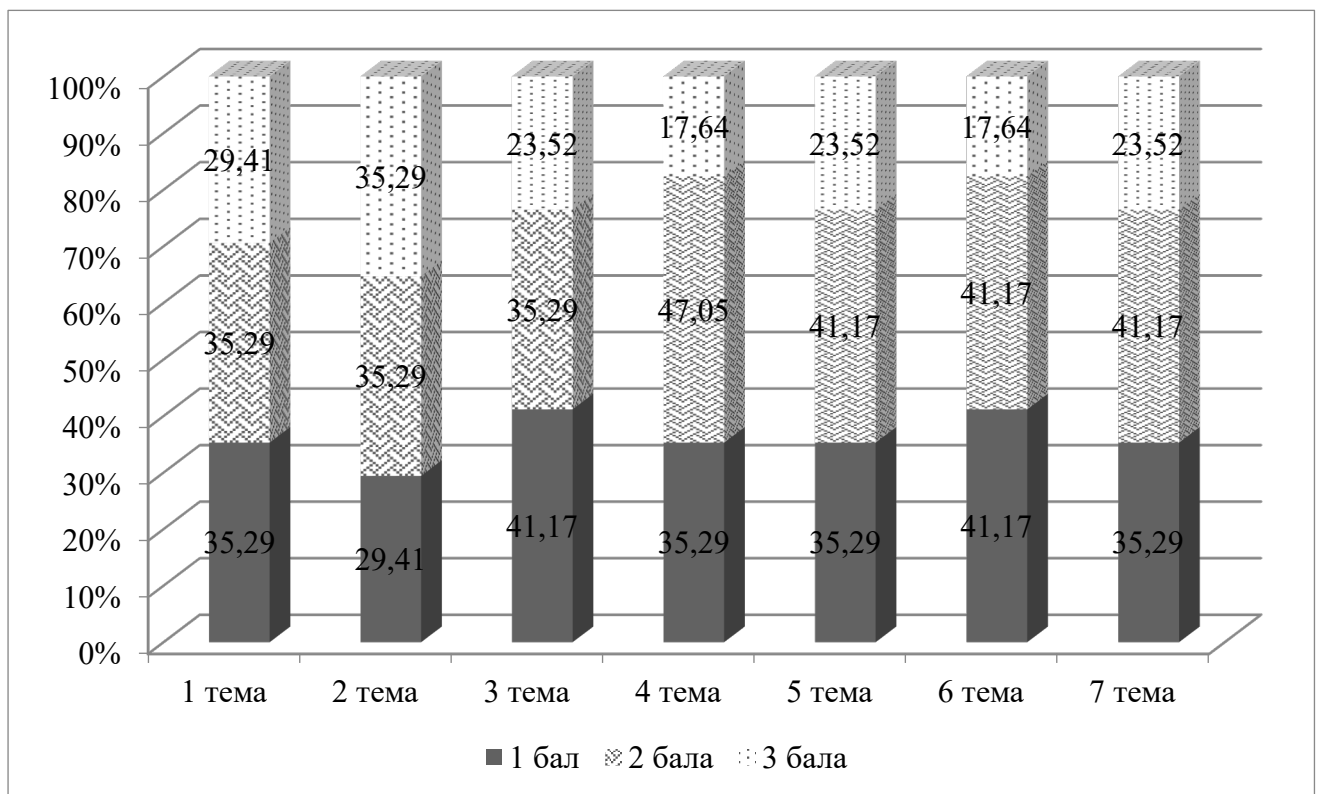


Рис. 3.6. Розподіл відповідей тренерів (n=17) щодо значущості тем теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки в розділі «Медико-біологічні основи підготовки плавців», у %: 1 тема – Медичний контроль та самоконтроль; 2 тема – Щоденник спортсмена; 3 тема –

Втома та відновлення організму; 4 тема – Характеристика засобів підвищення фізичної працездатності; 5 тема – Відомості про будову та функції організму людини; 6 тема – Вплив фізичних вправ на організм спортсмена; 7 тема – Характеристика засобів відновлення

Значущість тем теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки в розділі «Зміст спортивної підготовки в плаванні» представлена в таблиці 3.7.

Таблиця 3.7

Значущість тем теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки в розділі «Зміст спортивної підготовки в плаванні», в балах

№	Теми розділу «Зміст спортивної підготовки в плаванні»	Значущість теми (M±m)
1.	Формування знань про техніку виду спорту	4,35±0,17
2.	Формування знань про тактику виду спорту	1,82±0,19
3.	Формування знань про особливості фізичної підготовки спортсменів	1,82±0,19
4.	Знання з інтегральної підготовки	1,82±0,19
5.	Знання з психологічної підготовки	1,76±0,20

Аналізуючи відповіді тренерів в розділі «Зміст спортивної підготовки в плаванні» було встановлено, що фахівці віддали належну значущість лише одній темі «Формування знань про техніку виду спорту» – 4,35±0,17 бала; решта тем не зазнали великої уваги тренерів: «Формування знань про тактику виду спорту» – 1,82±0,19 бала, «Формування знань про особливості фізичної підготовки спортсменів» – 1,82±0,19 бала, «Знання з інтегральної підготовки» – 1,82±0,19 бала та «Знання з психологічної підготовки» – 1,76±0,20 бала.

Розподіл відповідей тренерів щодо значущості тем теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки в розділі «Зміст спортивної підготовки в плаванні» представлено на рисунку 3.7.

Варто зупинитися на детальному аналізі відповідей тренерів щодо значущості однієї теми «Формування знань про техніку виду спорту» з п'яти представлених.

Майже половина опитаних тренерів (47,05%) віддали значущість цій темі і оцінили її в максимальну кількість балів – «п'ять», дещо менший відсоток респондентів (41,17%) оцінили на «чотири» бали і зовсім незначна частка – 11,76% зазначили відповідність на «три».

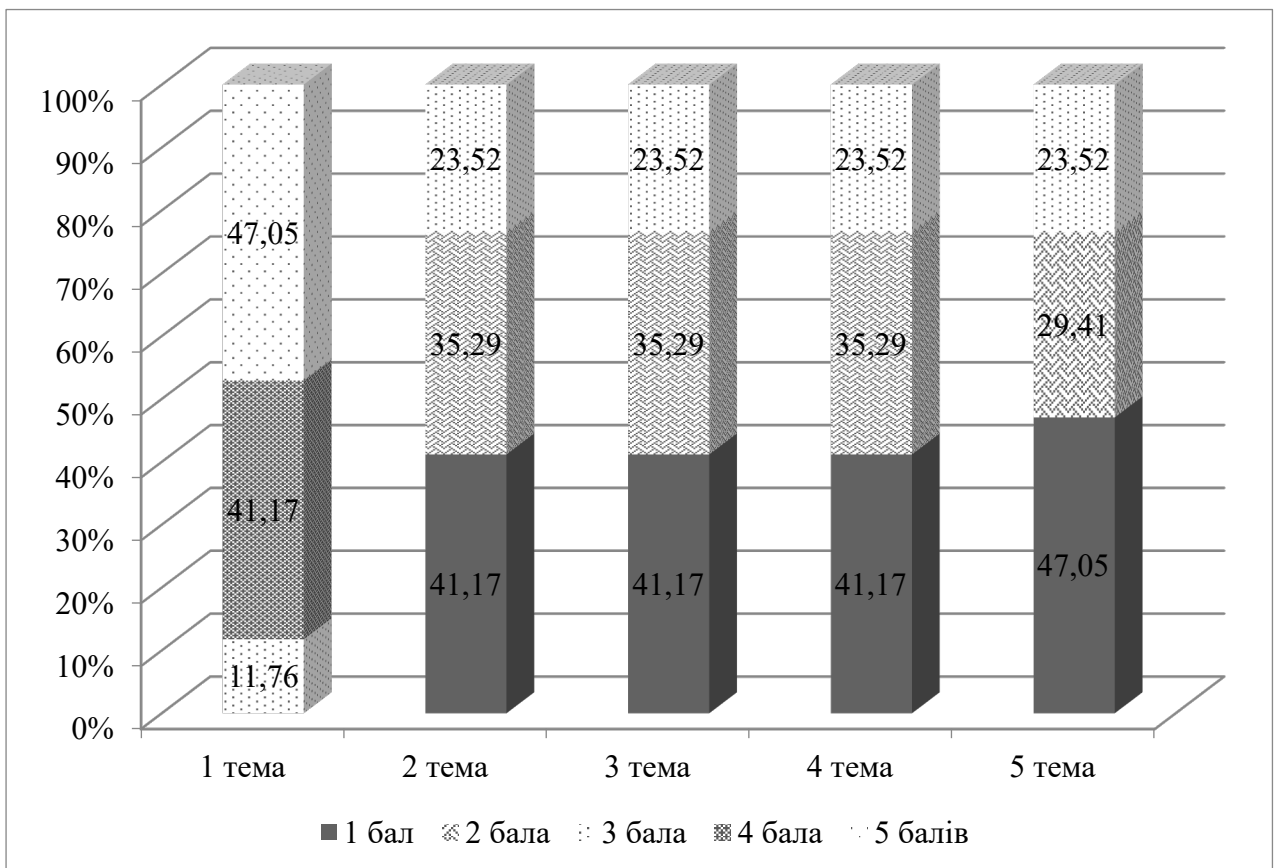


Рис. 3.7. Розподіл відповідей тренерів (n=17) щодо значущості тем теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки в розділі «Зміст спортивної підготовки в плаванні», у %: 1 тема – Формування знань про техніку виду спорту; 2 тема – Формування знань про тактику виду спорту; 3 тема – Формування знань про особливості фізичної підготовки спортсменів; 4 тема – Знання з інтегральної підготовки; 5 тема – Знання з психологічної підготовки

Значущість тем теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки в розділі «Загальні основи підготовки у плаванні» представлена в таблиці 3.8. Жодна з зазначених тем в цьому розділі не отримала належної підтримки з боку тренерів на етапі початкової підготовки плавців. Аналізуючи відповіді фахівців в розділі «Загальні основи підготовки у плаванні» було встановлено таку значущість тем: «Навантаження та його вплив на організм плавців» – $1,82 \pm 0,19$ бала, «Основи адаптації до фізичних навантажень та умов зовнішнього середовища» – $1,88 \pm 0,18$ бала, «Режими енергозабезпечення м'язової діяльності у плаванні» – $2,00 \pm 0,19$ бала; «Формування функціональних систем організму плавця» – $1,82 \pm 0,21$ бала; – «Закономірності, функції та принципи спортивної підготовки» - $1,88 \pm 0,18$ бала; «Засоби та методи спортивної підготовки» – $1,88 \pm 0,18$ бала.

Таблиця 3.8

**Значущість тем теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки в розділі «Загальні основи підготовки у плаванні»,
в балах**

№	Теми розділу «Загальні основи підготовки у плаванні»	Значущість теми (M±m)
1.	Навантаження та його вплив на організм плавців	$1,82 \pm 0,19$
2.	Основи адаптації до фізичних навантажень та умов зовнішнього середовища	$1,88 \pm 0,18$
3.	Режими енергозабезпечення м'язової діяльності у плаванні	$2,00 \pm 0,19$
4.	Формування функціональних систем організму плавця	$1,82 \pm 0,21$
5.	Закономірності, функції та принципи спортивної підготовки	$1,88 \pm 0,18$
6.	Засоби та методи спортивної підготовки	$1,88 \pm 0,18$

Розподіл відповідей тренерів щодо значущості тем теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки в розділі «Загальні основи підготовки у плаванні» представлено на рисунку 3.8.

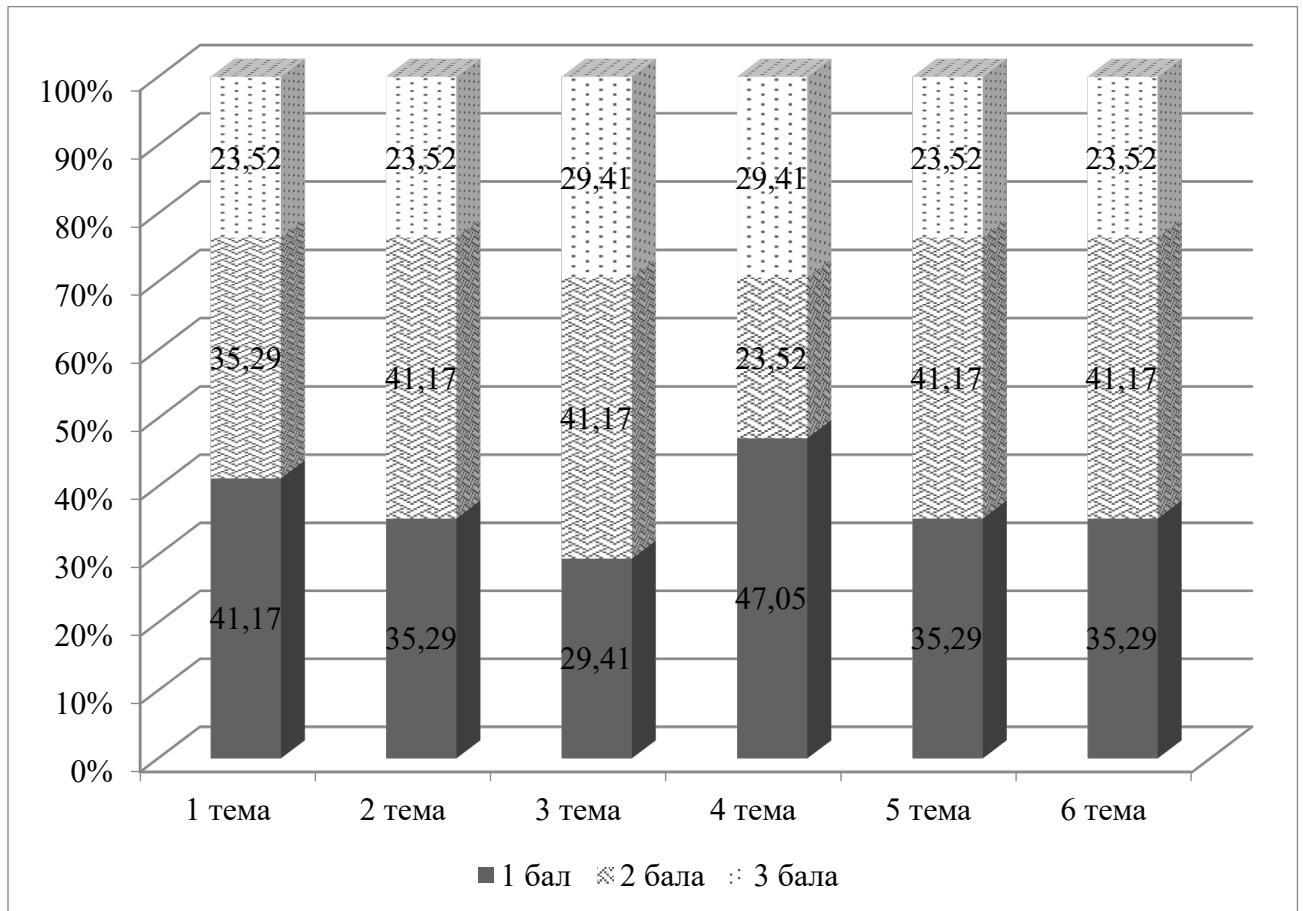


Рис. 3.8. Розподіл відповідей тренерів (n=17) щодо значущості тем теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки в розділі «Загальні основи підготовки у плаванні», у %: 1 тема – Навантаження та його вплив на організм плавців; 2 тема – Основи адаптації до фізичних навантажень та умов зовнішнього середовища; 3 тема – Режими енергозабезпечення м'язової діяльності у плаванні; 4 тема – Формування функціональних систем організму плавця; 5 тема – Закономірності, функції та принципи спортивної підготовки; 6 тема – Засоби та методи спортивної підготовки

Аналіз відповідей тренерів показав, що більшість респондентів оцінили значущість тем в «два» бали, зокрема «Навантаження та його вплив на організм плавців» - в 35,29% випадків; «Основи адаптації до фізичних навантажень та умов зовнішнього середовища» - в 41,17% випадків; «Режими енергозабезпечення м'язової діяльності у плаванні» - в 41,17% випадків; «Формування функціональних систем організму плавця» – в 23,52% випадків; «Закономірності, функції та принципи спортивної підготовки» - в 41,17% випадків; «Засоби та методи спортивної підготовки» - в 41,17% випадків; на оцінку в «один» бал зазначені вище теми були оцінені в 41,17%, 35,29%, 29,41%, 47,05%, 35,29% та 35,29% відповідно.

Значущість тем теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки в розділі «Змагальна діяльність у плаванні» представлена в таблиці 3.9.

Таблиця 3.9

Значущість тем теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки в розділі «Змагальна діяльність у плаванні», в балах

№	Теми розділу «Змагальна діяльність у плаванні»	Значущість теми (M±m)
1.	Види спортивних змагань	1,88±0,18
2.	Умови змагань, які впливають на змагальну діяльність плавців	2,00±0,17
3.	Структура змагальної діяльності в плаванні	1,82±0,17
4.	Правила, організація і проведення змагань з плавання	4,05±0,20
5.	Особливості суддівства змагань	1,82±0,17
6.	Єдина спортивна класифікація України, спортивні розряди та звання	2,00±0,19
7.	Основні документи з виду спорту	1,94±0,20

В цьому розділі переважна більшість тем не отримала високої оцінки з боку тренерів на етапі початкової підготовки плавців. Аналізуючи відповіді фахівців в розділі «Змагальна діяльність у плаванні» було встановлено таку значущість тем: «Види спортивних змагань» – $1,88 \pm 0,18$ бала, «Умови змагань, які впливають на змагальну діяльність плавців» – $2,00 \pm 0,17$, «Структура змагальної діяльності в плаванні» – $1,82 \pm 0,17$ бала, «Правила, організація і проведення змагань з плавання» – $4,05 \pm 0,20$ бала, «Особливості суддівства змагань» – $1,82 \pm 0,17$ бала, «Єдина спортивна класифікація України, спортивні розряди та звання» – $2,00 \pm 0,19$ бала, «Основні документи з виду спорту» – $1,94 \pm 0,20$ бала.

Розподіл відповідей тренерів щодо значущості тем теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки в розділі «Змагальна діяльність у плаванні» представлено на рисунку 3.9.

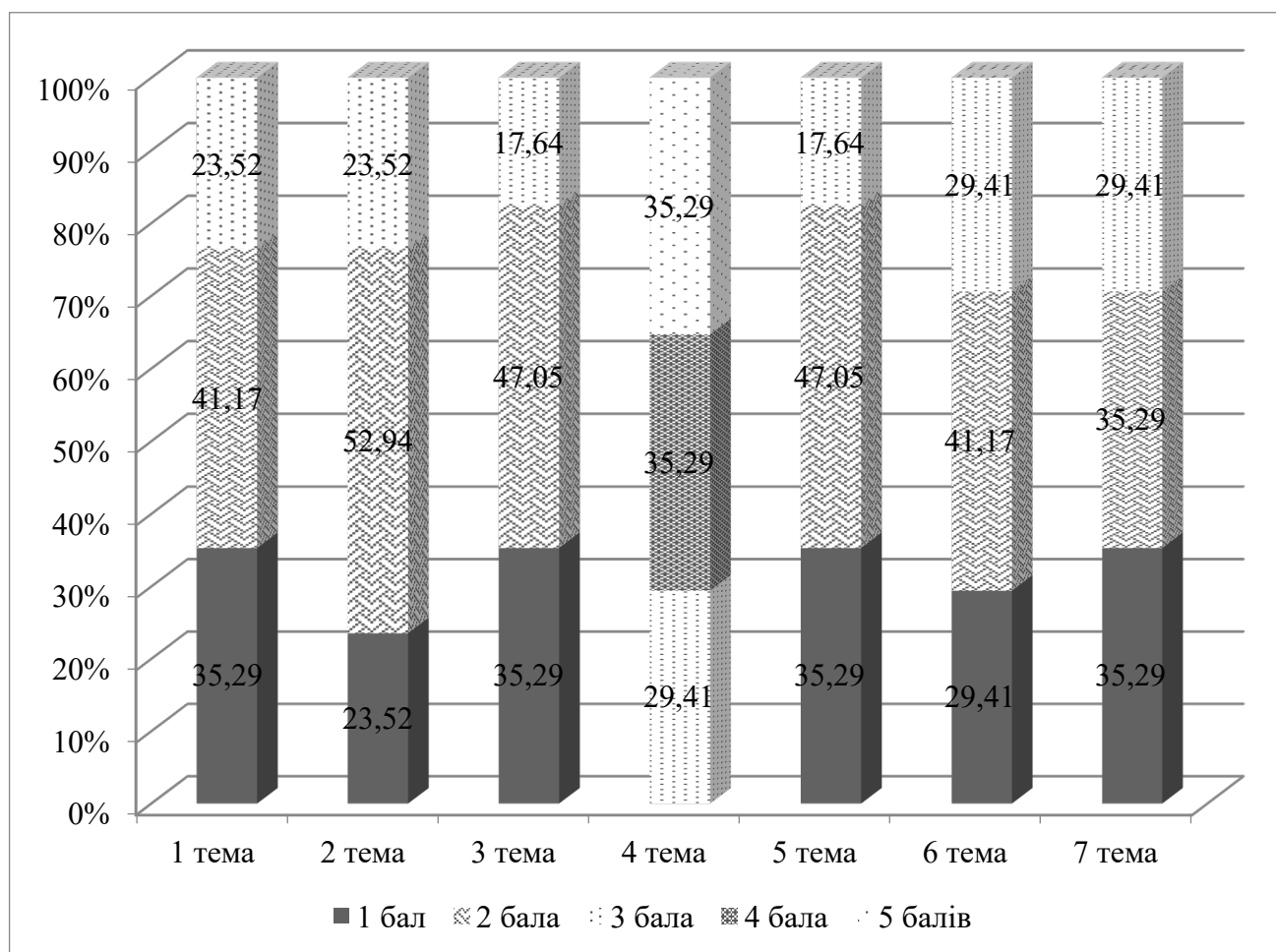


Рис. 3.9. Розподіл відповідей тренерів (n=17) щодо значущості тем теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки в розділі «Змагальна діяльність у плаванні», у %: 1 тема – Види спортивних змагань; 2 тема – Умови змагань, які впливають на змагальну діяльність плавців; 3 тема – Структура змагальної діяльності в плаванні; 4 тема – Правила, організація і проведення змагань з плавання; 5 тема – Особливості суддівства змагань; 6 тема – Єдина спортивна класифікація України, спортивні розряди та звання; 7 тема - Основні документи з виду спорту

Аналіз відповідей тренерів показав, що більшість респондентів оцінили значущість тем в «два» бали, зокрема «Види спортивних змагань» - в 41,17% випадків; «Умови змагань, які впливають на змагальну діяльність плавців» - в 52,94% випадків; «Структура змагальної діяльності в плаванні» - в 47,05% випадків; «Особливості суддівства змагань» – в 47,05% випадків; «Єдина спортивна класифікація України, спортивні розряди та звання» - в 41,17% випадків; «Основні документи з виду спорту» - в 35,29% випадків; на оцінку в «один» бал зазначені вище теми були оцінені в 35,29%, 23,52%, 35,29%, 35,29%, 29,41% та 35,29% відповідно.

Значущість тем теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки в розділі «Матеріально-технічне забезпечення підготовки плавців» представлена в таблиці 3.10.

Таблиця 3.10

Значущість тем теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки в розділі «Матеріально-технічне забезпечення підготовки плавців», в балах

№	Теми розділу «Матеріально-технічне забезпечення підготовки плавців»	Значущість теми (M±m)
1.	Загальна характеристика спортивних споруд та обладнання	1,94±0,20
2.	Спортивний інвентар. Правила збереження та експлуатації	4,11±0,18

3.	Вимоги до місць проведення занять та змагань	4,23±0,16
4.	Екіпіровка плавця	1,70±0,18

Аналізуючи відповіді фахівців в розділі «Матеріально-технічне забезпечення підготовки плавців» було встановлено таку значущість тем: «Загальна характеристика спортивних споруд та обладнання» – 1,94±0,20 бала, «Спортивний інвентар. Правила збереження та експлуатації» – 4,11±0,18, «Вимоги до місць проведення занять та змагань» – 4,23±0,16 бала, «Екіпіровка плавця» – 1,70±0,18 бала.

Таким чином, найбільш значущими темами в цьому розділі фахівцями визначено «Спортивний інвентар. Правила збереження та експлуатації» та «Вимоги до місць проведення занять та змагань», що є важливими для вивчення на етапі початкової підготовки плавців.

Розподіл відповідей тренерів щодо значущості тем теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки в розділі «Матеріально-технічне забезпечення підготовки плавців» представлено на рисунку 3.10.

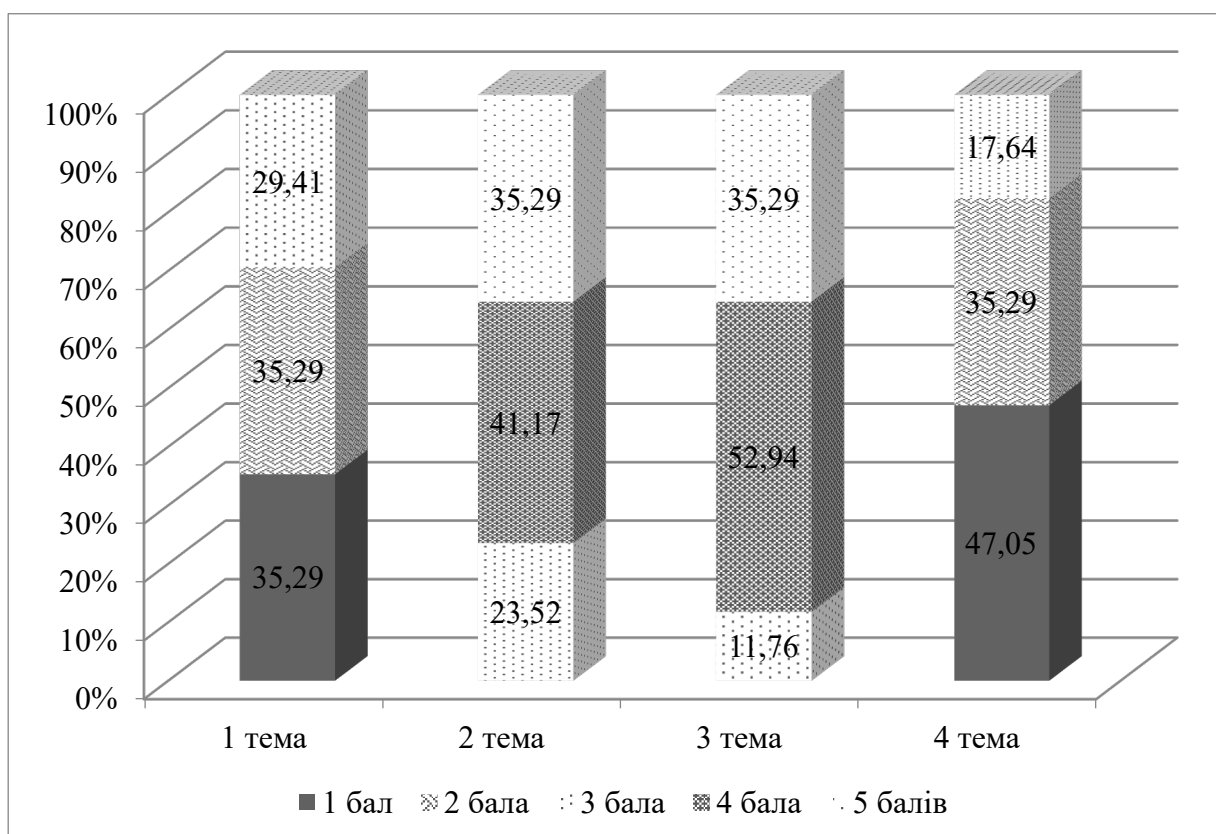


Рис. 3.10. Розподіл відповідей тренерів (n=17) щодо значущості тем теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки в розділі «Матеріально-технічне забезпечення підготовки плавців», у %: 1 тема – Загальна характеристика спортивних споруд та обладнання; 2 тема – Спортивний інвентар. Правила збереження та експлуатації; 3 тема – Вимоги до місць проведення занять та змагань; 4 тема – Екіпіровка плавця

Аналіз відповідей тренерів щодо оцінки деяких тем відрізнявся: на оцінку в «один» бал заслуговували такі теми як «Загальна характеристика спортивних споруд та обладнання спортивних змагань» та «Екіпіровка плавця», на що погодилося відповідно 35,29% та 47,05% опитаних; на оцінку «три» відповідали зазначені вище теми згідно 29,41% та 17,64% тренерів.

Важливими темами в розділі «Матеріально-технічне забезпечення підготовки плавців» були «Спортивний інвентар. Правила збереження та експлуатації» та «Вимоги до місць проведення занять та змагань», що за оцінкою тренерів відповідали «п'яти» балам у 35,29% та «чотирьом» - у 41,17% та 52,94% респондентів.

Значущість тем теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки в розділі «Періодизація підготовки плавців» представлена в таблиці 3.11.

Таблиця 3.11

Значущість тем теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки в розділі «Періодизація підготовки плавців», в балах

№	Теми розділу «Періодизація підготовки плавців»	Значущість теми (M±m)
1.	Етапи багаторічного вдосконалення плавців	1,94±0,20
2.	Особливості побудови річної підготовки у плаванні	1,94±0,20
3.	Особливості побудови програм мікро- та мезоциклів у плаванні	1,70±0,18
4.	Особливості побудови програм тренувальних занять	1,70±0,18

5.	Відбір та орієнтація в системі багаторічної підготовки плавців	$1,82 \pm 0,17$
6.	Моделювання в плаванні	$1,76 \pm 0,18$
7.	Прогнозування в плаванні	$1,76 \pm 0,18$

В розділі «Періодизація підготовки плавців» тренерами було встановлено мінімальну значущість тем, що підкреслило їх недоцільність вивчення на етапі початкової підготовки: «Етапи багаторічного вдосконалення плавців» – $1,94 \pm 0,20$ бала, «Особливості побудови річної підготовки у плаванні» – $1,94 \pm 0,20$ бала, «Особливості побудови програм мікро- та мезоциклів у плаванні» – $1,70 \pm 0,18$ бала, «Особливості побудови програм тренувальних занять» – $1,70 \pm 0,18$ бала, «Відбір та орієнтація в системі багаторічної підготовки плавців» - $1,82 \pm 0,17$ бала, «Моделювання в плаванні» - $1,76 \pm 0,18$ бала, «Прогнозування в плаванні» - $1,76 \pm 0,18$ бала.

Розподіл відповідей тренерів щодо значущості тем теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки в розділі «Періодизація підготовки плавців» представлено на рисунку 3.11.

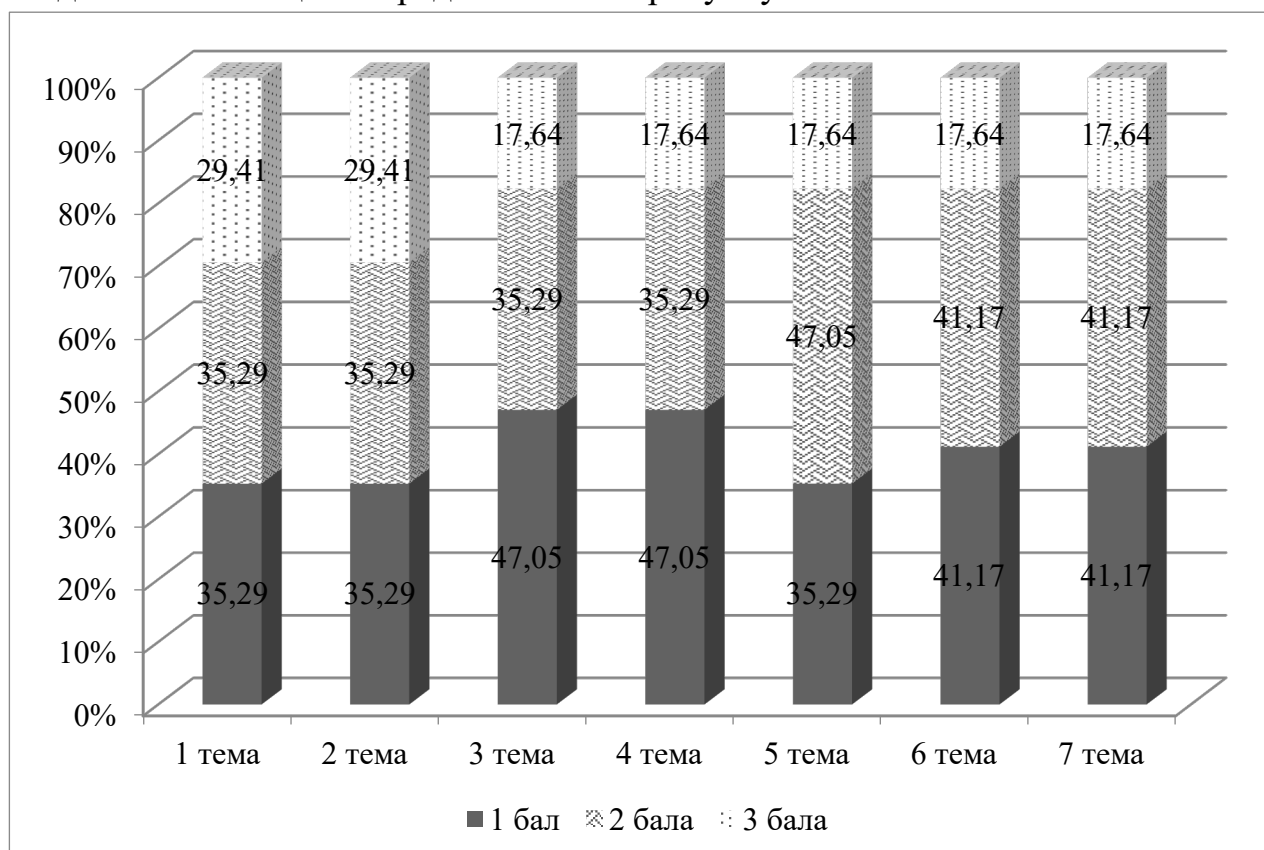


Рис. 3.11. Розподіл відповідей тренерів (n=17) щодо значущості тем теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки в розділі «Періодизація підготовки плавців», у %: 1 тема – Етапи багаторічного вдосконалення плавців; 2 тема – Особливості побудови річної підготовки у плаванні; 3 тема – Особливості побудови програм мікро- та мезоциклів у плаванні; 4 тема – Особливості побудови програм тренувальних занять; 5 тема – Відбір та орієнтація в системі багаторічної підготовки плавців; 6 тема – Моделювання в плаванні; 7 тема – Прогнозування в плаванні

Аналіз відповідей тренерів показав, що більшість респондентів оцінили значущість тем в «два» бали, зокрема «Етапи багаторічного вдосконалення плавців». «Особливості побудови річної підготовки у плаванні», «Особливості побудови програм мікро- та мезоциклів у плаванні», «Особливості побудови програм тренувальних занять - в 35,29% випадків; «Відбір та орієнтація в системі багаторічної підготовки плавців» - в 47,05% випадків; «Моделювання в плаванні» – в 41,17% випадків; «Прогнозування в плаванні» - в 41,17% випадків; на оцінку в «один» бал зазначені вище теми були оцінені в 35,29%, 35,29%, 35,29%, 47,05%, 47,05%, 35,29%, 41,17% та 41,17% випадків відповідно; на оцінку «три» - в 29,41%, 29,41%, 17,64% решта відповідно. Варто зазначити, що на думку 88,23% тренерів (рис. 3.12) доцільність в додаванні ще будь-яких тем відсутня, а проаналізований вище перелік є вичерпним.

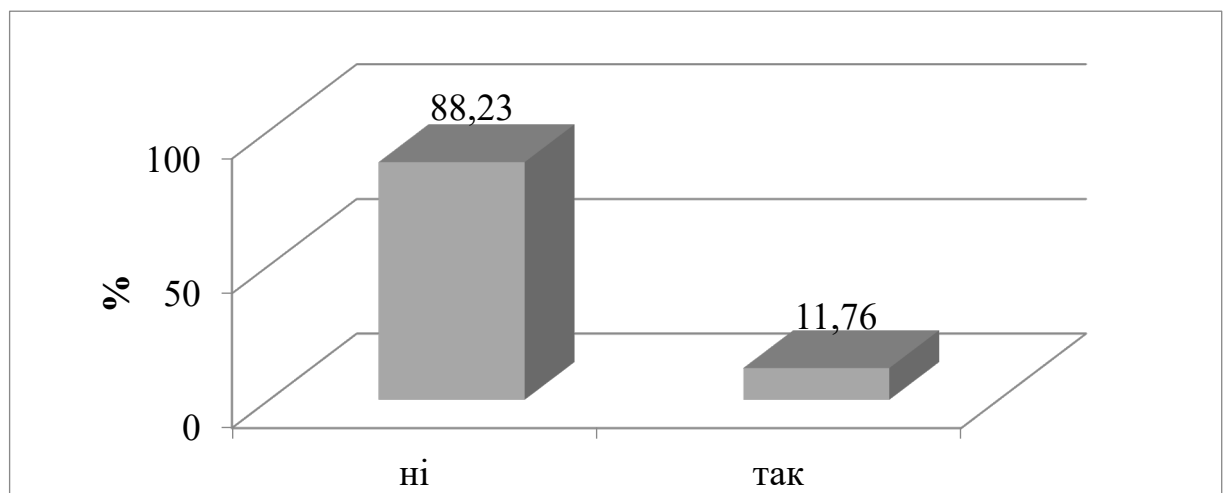


Рис. 3.12. Розподіл відповідей тренерів (n=17) на питання «Чи вважаєте Ви за необхідне додати ще розділи теоретичної підготовки на етапі початкової підготовки?», у %

Якщо говорити про задоволеність тренерів щодо змісту теоретичної підготовки, що їм надається (рис.3.13), то 70,58% опитаних висловили свою незадоволеність щодо наявного змісту теоретичної підготовки, що регламентована навчальною програмою підготовки плавців і лише 29,41% все влаштовувало.

Таким чином, отримані результати опитування тренерів свідчить про необхідність перегляду наявної структури і змісту програми теоретичної підготовки на етапі початкової підготовки плавців

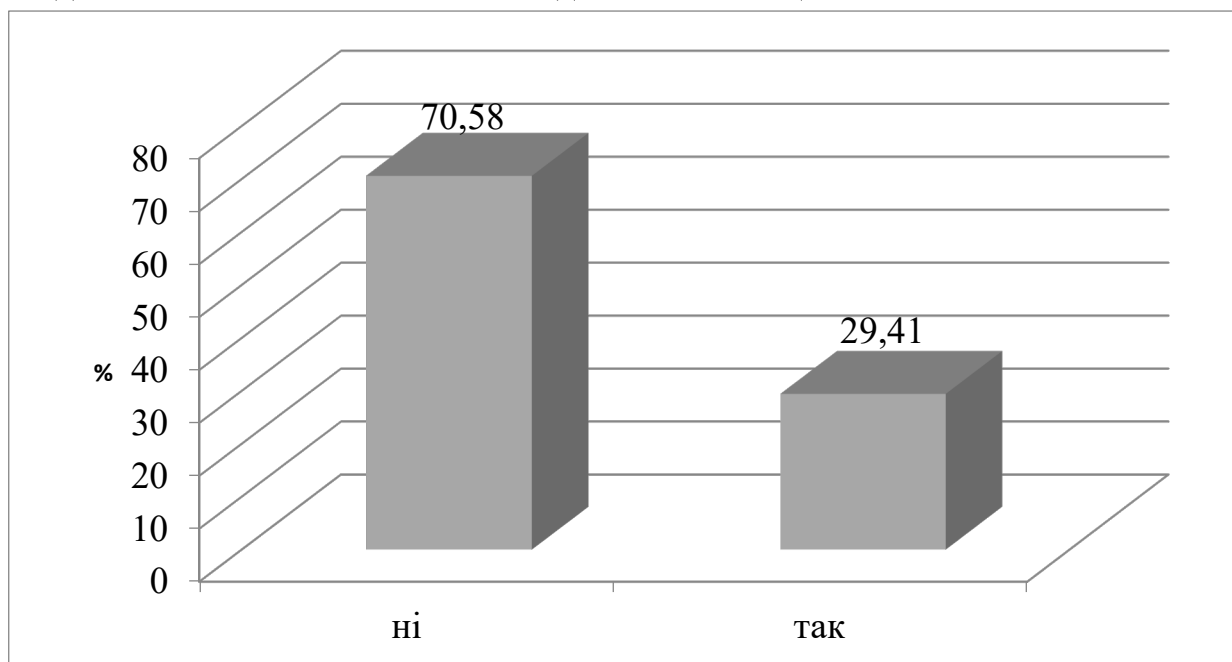


Рис. 3.13. Розподіл відповідей тренерів (n=17) щодо задоволеності наявним змістом теоретичної підготовки, у %

Аналізуючи відповіді на запитання респондентів на запитання анкети «Чи вивчаєте Ви самостійно інформаційні джерела щодо плавання» було встановлено, що 47,05% тренерів займаються самостійним опрацюванням теоретичних джерел, 35,29% роблять це час від часу та 17,66% - не приділяють уваги цьому питанню.

Цікавим є отримані відповіді тренерів щодо самостійного опрацювання теоретичного матеріалу (рис. 3.14): одну годину на тиждень приділяють 11,76% тренерів, дві години на тиждень – 46,17% тренерів, три годин на місяць – 29,41% тренерів, чотири години на місяць – 17,64% опитаних.

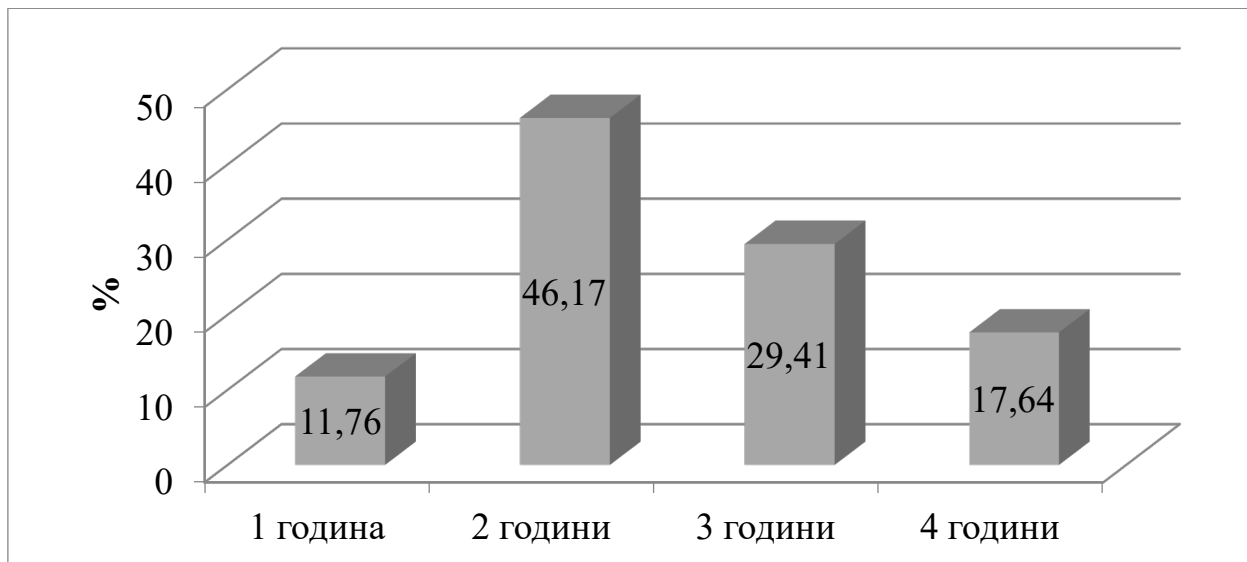


Рис. 3.14. Розподіл відповідей тренерів (n=17) щодо часу, який приділяється на самостійне опрацювання теоретичного матеріалу, у %

З метою визначення спільної думки тренерів стосовно розподілу часу на теоретичну підготовку на етапі початкової підготовки було запропоновано декілька варіантів відповідей результати яких представлено на рисунку 3.15.

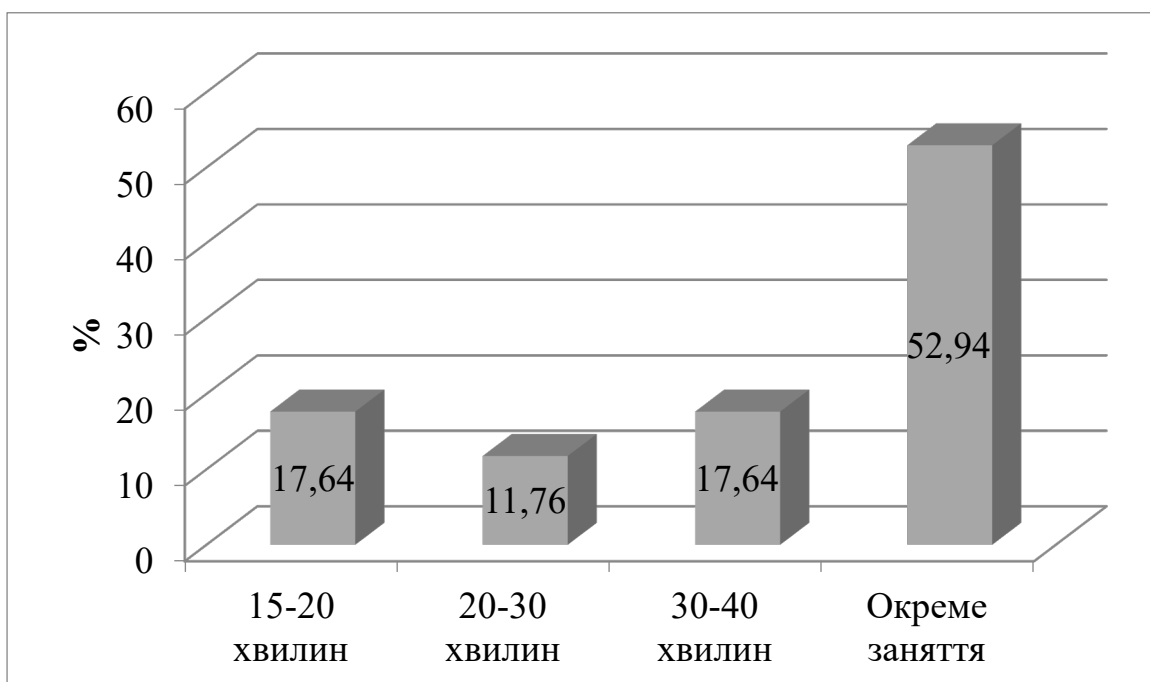


Рис. 3.15. Розподіл відповідей тренерів (n=17) щодо розподілу часу на теоретичну підготовку плавців на етапі початкової підготовки в рамках тренувального заняття, у %

Аналіз відповідей тренерів показав, що для цього етапу найчастіше обиралися такі варіанти: окреме заняття (52,94 %), 15-20 хв та 30-40 хвилин на тиждень (17,64 %); найменша кількість відповідей була надана за варіант 20-30 хвилин на тиждень. Отже, аналіз результатів опитування тренерів з плавання щодо розподілу часу з теоретичної підготовки на етапі початкової підготовки довів, що більше половини респондентів віддають перевагу окремому заняттю.

Розподіл відповідей тренерів щодо періодичності проведення занять з теоретичної підготовки плавців на етапі початкової підготовки, у % представлено на рисунку 3.16.

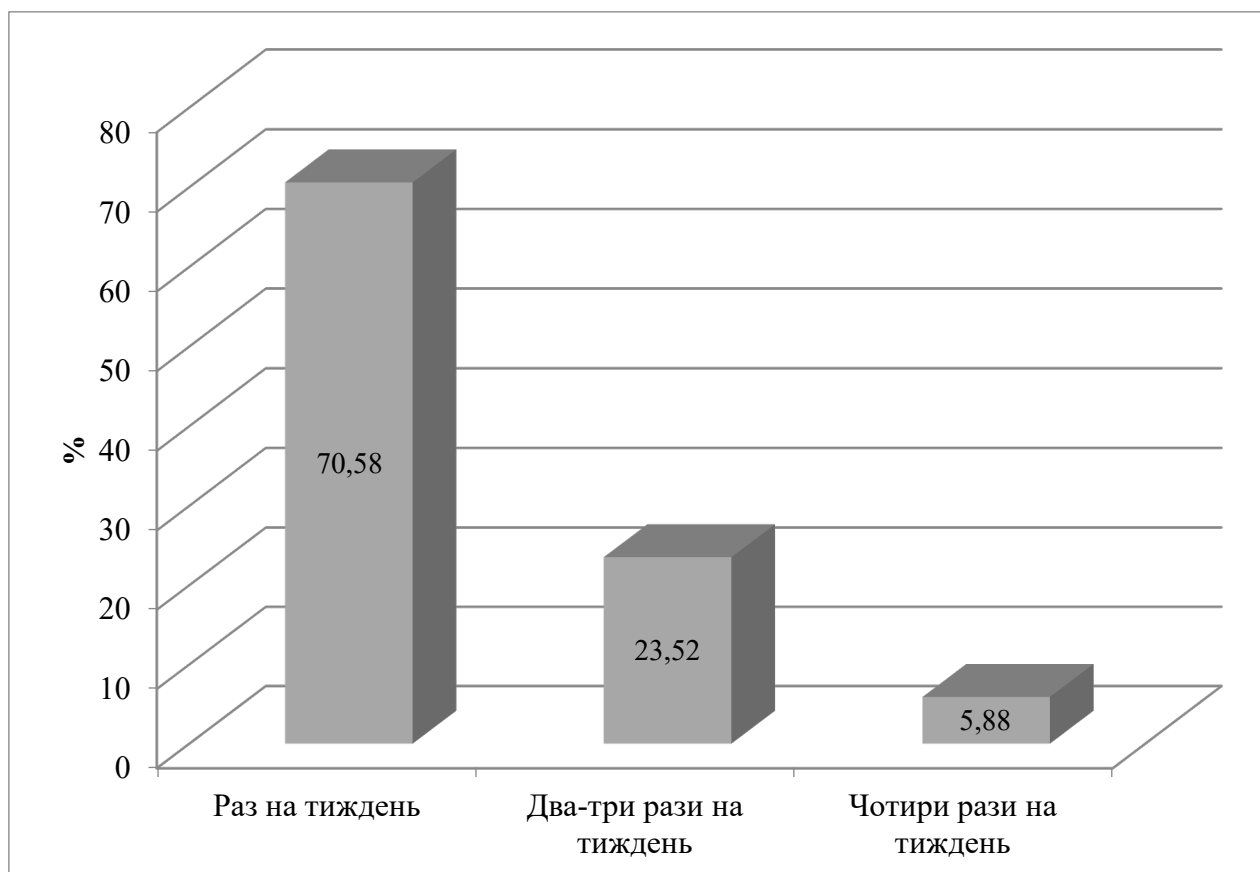


Рис. 3.16. Розподіл відповідей тренерів (n=17) щодо періодичності проведення занять з теоретичної підготовки плавців на етапі початкової підготовки, у %

Як видно з результатів аналізу відповідей тренерів 70,58% респондентів віддали перевагу за періодичність занять теоретичною підготовкою один раз на тиждень, значно менша частина опитаних вбачають доцільним проведення занять два-три рази на тиждень, ще менший відсоток опитаних (5,88%) – чотири рази на тиждень.

Результати розподілу значущості джерел інформації для набуття теоретичних відомостей з плавання за відповідями тренерів наведені в таблиці 3.12.

Думки тренерів щодо значущості джерел інформації були неоднозначними і орієнтовані підтримку здебільшого комп'ютерних ігор, враховуючи вік плавця та етап підготовки. На етапі початкової підготовки пріоритетність розподілу джерел інформації була такою за результатами відповідей тренерів: сучасні наукові періодичні видання – $2,05 \pm 0,21$ бала, спеціалізовані вебінари та семінари – $2,29 \pm 0,20$ бала, книги – $3,11 \pm 0,18$ бала; пошукові сервіси та інтернет - $3,23 \pm 0,26$ бала; телевізійні програми – $2,05 \pm 0,21$ бала; навчально-освітні програми (у тому числі доступні в мережі інтернет) – $2,41 \pm 0,19$ бала; відкриті лекції – $1,70 \pm 0,18$ бала; ігри комп'ютерні – $4,41 \pm 0,17$ бала; ігри настільні – $3,58 \pm 0,27$ бала; родина – $3,05 \pm 0,20$ бала; тренер – $3,82 \pm 0,23$ бала; друзі - $3,17 \pm 0,21$ бала.

У ході анкетування також було визначено думку тренерів щодо ефективності застосування різноманітних джерел інформації для теоретичної підготовки.

Розподіл відповідей тренерів щодо значущості джерел інформації для набуття теоретичних відомостей з плавання плавців на етапі початкової підготовки, у % представлено на рисунку 3.17.

Встановлено, що на сьогоднішній день важливу інформацію з теоретичної підготовки в плаванні більшість тренерів вважають за необхідність отримувати плавцями за рахунок пошукових сервісів Інтернету, книг та зі слів тренера.

Пошукові сервіси мережі Інтернет (google.com.ua, bing.com, yahoo.com, shukalka.com.ua, meta.ua, guugle.com.ua та ін.) дозволяють спортсменам та їхнім тренерам самостійно знаходити необхідну інформацію з плавання.

Такі дані опитування можна пояснити сучасним запитом дітей на отримання інформації з вищезазначених джерел спортсменами, вік яких відповідає молодшому шкільному.

Таблиця 3.12

Значущість джерела інформації для набуття теоретичних відомостей з плавання, в балах

№	Джерела інформації		Значущість джерела
1.	Сучасні наукові періодичні видання		2,05±0,21
2.	Спеціалізовані вебінари та семінари		2,29±0,20
3.	Книги		3,11±0,18
4.	Пошукові сервіси інтернет		3,23±0,26
5.	Телевізійні програми		2,05±0,21
6.	Навчально-освітні програми (у тому числі доступні в мережі інтернет)		2,41±0,19
7.	Відкриті лекції		1,70±0,18
8.	Ігри	Комп'ютерні	4,41±0,17
9.		Настільні	3,58±0,27
10.	Родина		3,05±0,20

11.	Тренер	3,82±0,23
12.	Друзі	3,17±0,21

На думку більшості тренерів, отримання теоретичної інформації із сучасних наукових періодичних видань, спеціалізованих вебінарів та семінарів, телевізійних програм і відкритих лекцій є «не ефективним» на початковому етапі підготовки.

Варто зупинитися на детальному аналізі відповідей тренерів щодо значущості джерела інформації «Комп'ютерні ігри» з п'яти можливих балів.

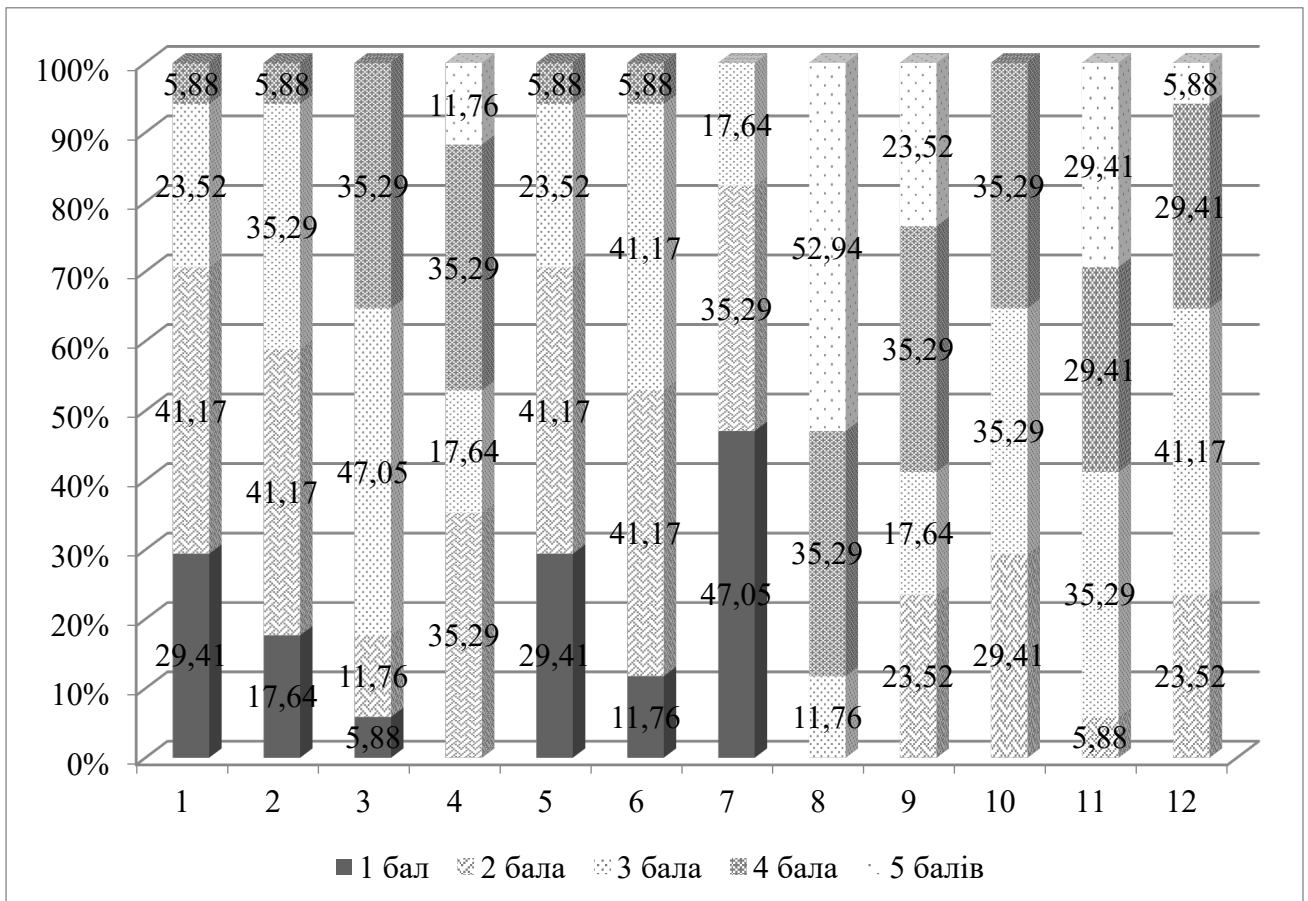


Рис. 3.17. Розподіл відповідей тренерів (n=17) щодо значущості джерел інформації для набуття теоретичних відомостей з плавання плавців на етапі початкової підготовки, у %: 1 – Сучасні наукові періодичні видання; 2 – Спеціалізовані вебінари та семінари; 3 – Книги; 4 – Пошукові сервіси інтернет; 5 – Телевізійні програми; 6 – Навчально-освітні програми (у

тому числі доступні в мережі інтернет); 7 – Відкриті лекції; 8 – ігри комп'ютерні; 9 – ігри настільні; 10 – родина, 11 – тренер; 12 – друзі.

Більше половини опитаних тренерів (52,94%) віддали значущість цій темі і оцінили її в максимальну кількість балів – «п'ять», дещо менший відсоток респондентів (35,29%) оцінили на «чотири» бали і зовсім незначна частка – 11,76% зазначили відповідність на «три».

Схожа тенденція прослідковувалася в значущості тренера для надання теоретичної інформації: 29,41% віддали значущість цій темі і оцінили її в максимальну кількість балів – «п'ять», дещо менший відсоток респондентів (35,29%) оцінили на «три» бали і зовсім незначна частка – 5,88% зазначили відповідність на «два» бали.

Отже, існує судження тренерів, що потреба в застосуванні таких джерел інформації, як пошукові сервіси мережі Інтернет, комп'ютерні та настільні ігри і книги є важливими на етапі початкової підготовки плавців. На противагу цьому, значущість використання сучасних наукових періодичних видань, спеціалізованих вебінарів та семінарів, телевізійних програм і відкритих лекцій є низькими на етапі початкової підготовки.

Значущість методів теоретичної підготовки плавців на етапі початкової підготовки представлена в таблиці 3.13.

Таблиця 3.13

Значущість методів теоретичної підготовки плавців на етапі початкової підготовки, в балах

№	Методи теоретичної підготовки	Значущість методу ($M \pm m$)
1.	Вербальні (словесні)	3,05 $\pm$ 0,32
2.	Наочні (ілюстрування, демонстрування)	2,23 $\pm$ 0,26
3.	Ігровий	4,58 $\pm$ 0,14
4.	Змагальний	4,35 $\pm$ 0,19

5.	Інформаційного пошуку	2,82±0,23
6.	Інтерактивні методи («мозковий штурм», метод асоціацій, створення проблемної ситуації)	2,94±0,27
7.	Самоосвіта	1,05±0,05

Аналізуючи відповіді фахівців (таблиця 3.13) було встановлено таку значущість тем: «Вербальні (словесні)» – 3,05±0,32 бала, «Наочні (ілюстрування, демонстрування)» – 2,23±0,26, «Ігровий» – 4,58±0,14 бала, «Змагальний» – 4,35±0,19 бала, «Інтерактивні методи («мозковий штурм», метод асоціацій, створення проблемної ситуації)» – 2,94±0,27 бала, «Самоосвіта» – 1,05±0,05 бала.

Варто зазначити, що фахівці в майже одностайно підтримали важливість застосування комп'ютерних ігор для отримання теоретичних знань з плавання на етапі початкової підготовки, адже такий варіант представлення інформації буде цікавим для плавців цього віку та сприятиме отриманню нової інформації.

Розподіл відповідей тренерів щодо значущості методів теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки представлено на рисунку 3.18.

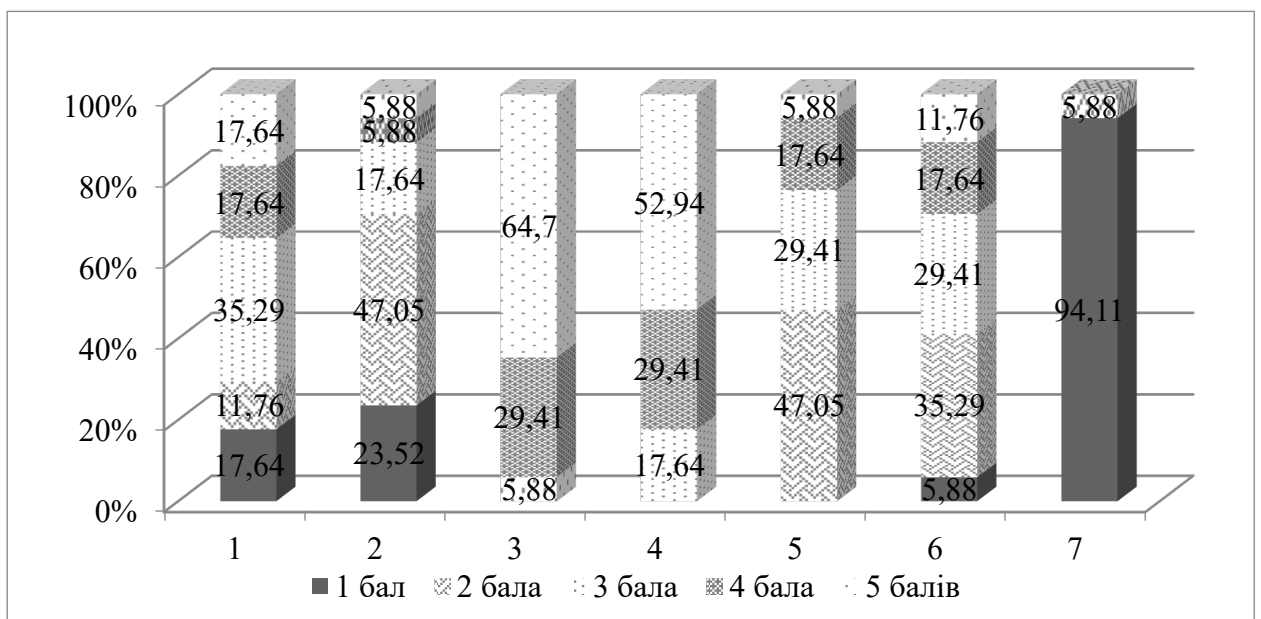


Рис. 3.18. Розподіл відповідей тренерів (n=17) щодо ефективності методів теоретичної підготовки плавців на етапі початкової підготовки, у

№: 1 – Вербальні (словесні), 2 – Наочні (ілюстрування, демонстрування), 3 – Ігровий, 4 – Змагальний, 5 – Інформаційного пошуку, 6 – Інтерактивні методи («мозковий штурм», метод асоціацій, створення проблемної ситуації), 7 – Самоосвіта.

Аналіз відповідей тренерів показав (рис. 3.18), що метод «Самоосвіта» в більшості випадків (94,11%) був оцінений респондентами в «один» бал, незначна частка тренерів (5,88%) – в «два» бали; «Наочні» методи є майже неефективними і були оцінені 47,05% тренерів в «два» бали як і методи «Інформаційного пошуку».

Щодо ігрового методу, то думки фахівців майже однотайні: 64,7% тренерів вважають його значущим і оцінили відповідно в «п'ять» балів, 29,41 % – оцінили в «чотири» бали, 5,88% – в «три» бали, а «змагального» – відповідно 52,94%, 29,41% та 5,88%.

Результати оцінки відповідей тренерів щодо їх бажання отримувати нові теоретичні знання з плавання показали (рис. 3.19), що переважна більшість тренерів (76,47%) бажають отримувати нові знання, 17,64% – бажають цього час від часу і лише 5,88% – не мають потребу в нових знаннях.

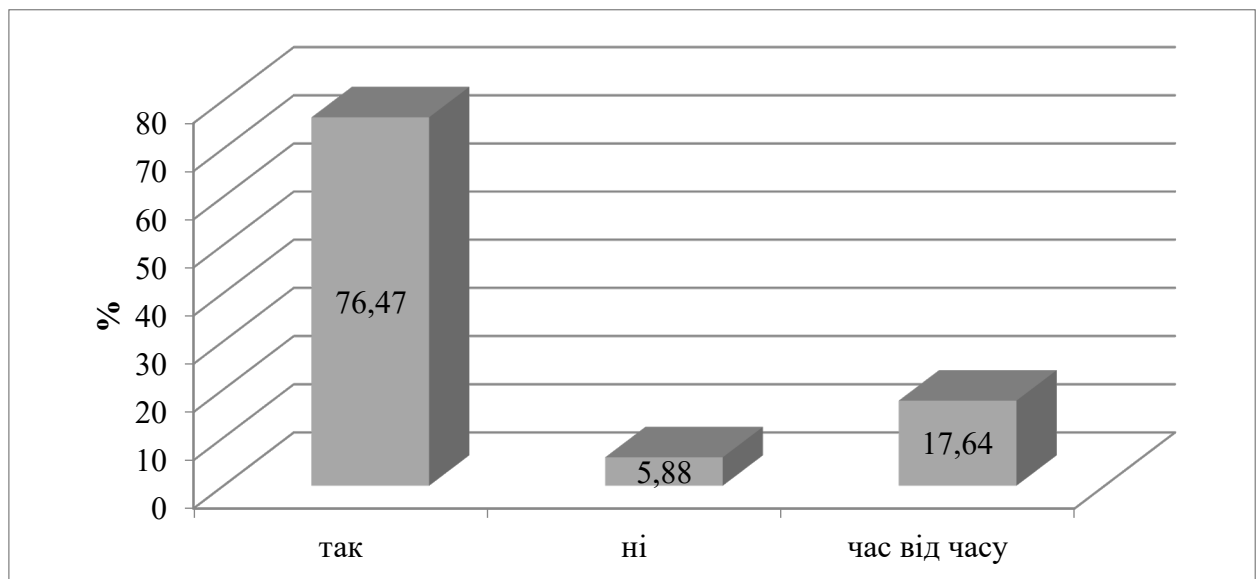


Рис. 3.19. Розподіл відповідей тренерів (n=17) щодо необхідності отримувати нові теоретичні знання з плавання, у %

Цікавим, на наш погляд, були отримані результати опитування тренерів щодо їх власного рівня теоретичної підготовленості (рис.3.20).

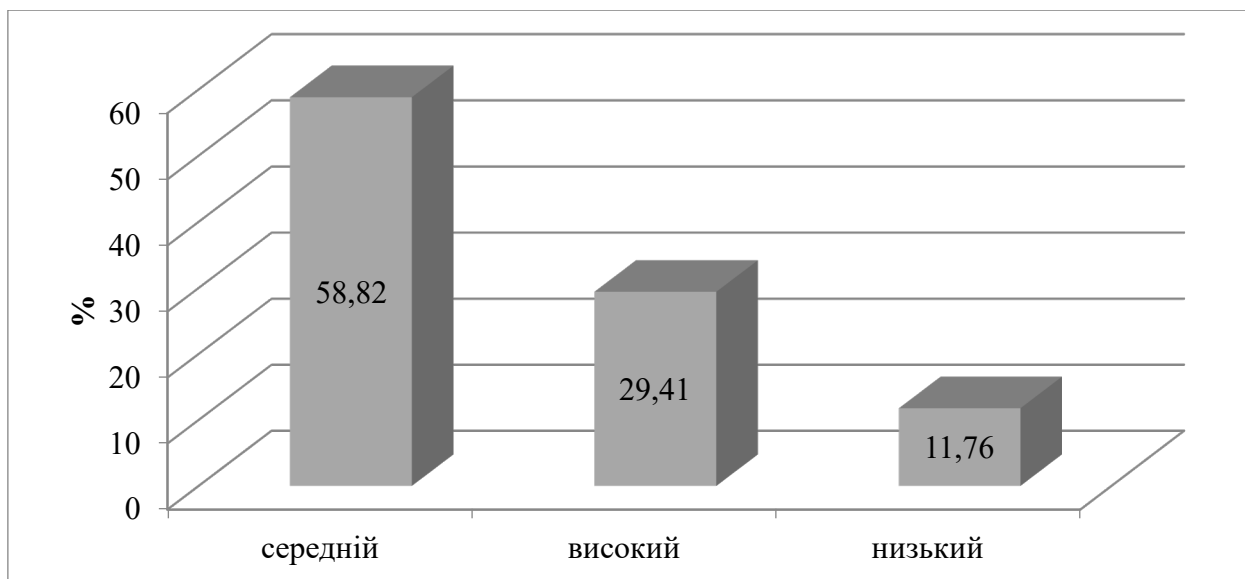


Рис. 3.20. Розподіл відповідей тренерів (n=17) щодо рівня власної теоретичної підготовленості з плавання, у %

Результати опитування продемонстрували, що 58,82% тренерів вважають, що в них середній рівень теоретичної підготовки, 29,41% - високий і 11,76% - низький.

Розподіл відповідей тренерів (рис. 3.21) щодо задоволеності рівнем теоретичної підготовки своїх вихованців на етапі початкової підготовки показав, що лише 17,64% опитаних респондентів задоволені рівнем теоретичної підготовки, а решта – 82,35% цілком незадоволені.

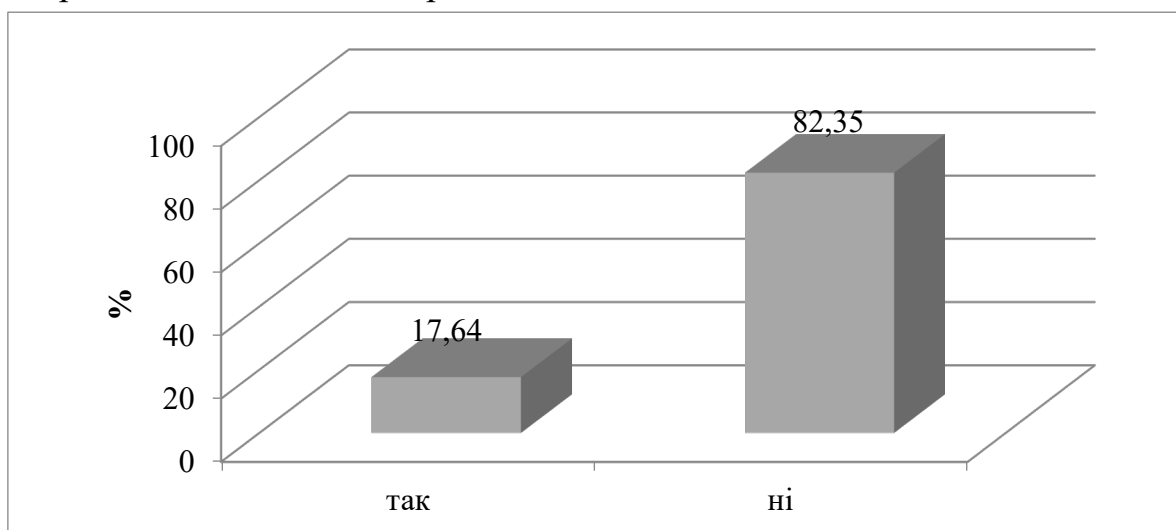


Рис. 3.21. Розподіл відповідей тренерів (n=17) щодо задоволеності рівнем теоретичної підготовки своїх вихованців на етапі початкової підготовки, у %

На рис. 3.22 представлено розподіл відповідей тренерів щодо надання допомоги батькам спортсменів в отриманні необхідної теоретичної інформації з плавання на етапі початкової підготовки.

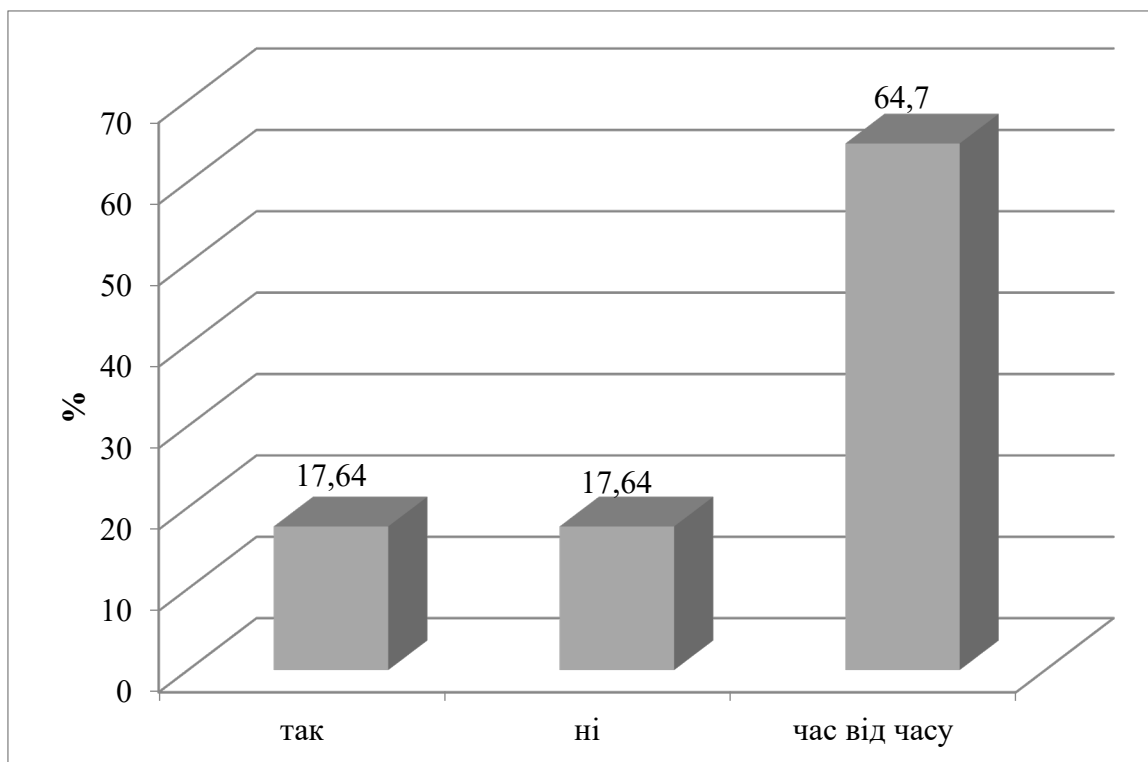


Рис. 3.22. Розподіл відповідей тренерів (n=17) щодо надання допомоги батькам спортсменів в отриманні необхідної теоретичної інформації щодо плавання, у %

За результатами відповідей респондентів встановлено, що лише 17,64% тренерів надають допомогу батькам спортсменів і така ж кількість опитаних – не надає; в більшості випадків (64,7%) тренери час від часу допомагали батькам в отриманні необхідної інформації.

В таблиці 3.14 представлено розподіл значущості форм проведення занять з теоретичної підготовки для плавців на етапі початкової підготовки.

За результатами опитаних тренерів показано, що найбільш пріоритетною формою проведення занять з теоретичної підготовки є групова, що набрала $4,58 \pm 0,12$ бала, дещо меншою – індивідуальна ($3,05 \pm 0,18$ бала) і зовсім незначущою виявилася спільна форма із залученням усіх плавців різного віку та кваліфікації - $1,94 \pm 0,15$ бала.

Таблиця 3.14

Значущість форм проведення занять з теоретичної підготовки для плавців на етапі початкової підготовки, в балах

№	Форми занять	Значущість форми (M±m)
1.	Індивідуальні (для одного спортсмена)	$3,05 \pm 0,18$
2.	Групові (для групи спортсменів)	$4,58 \pm 0,12$
3.	Спільна (усі плавці різного віку та кваліфікації)	$1,94 \pm 0,15$

Розподіл відповідей тренерів щодо форм проведення теоретичних занять для плавців на етапі початкової підготовки представлено на рисунку 3.23.

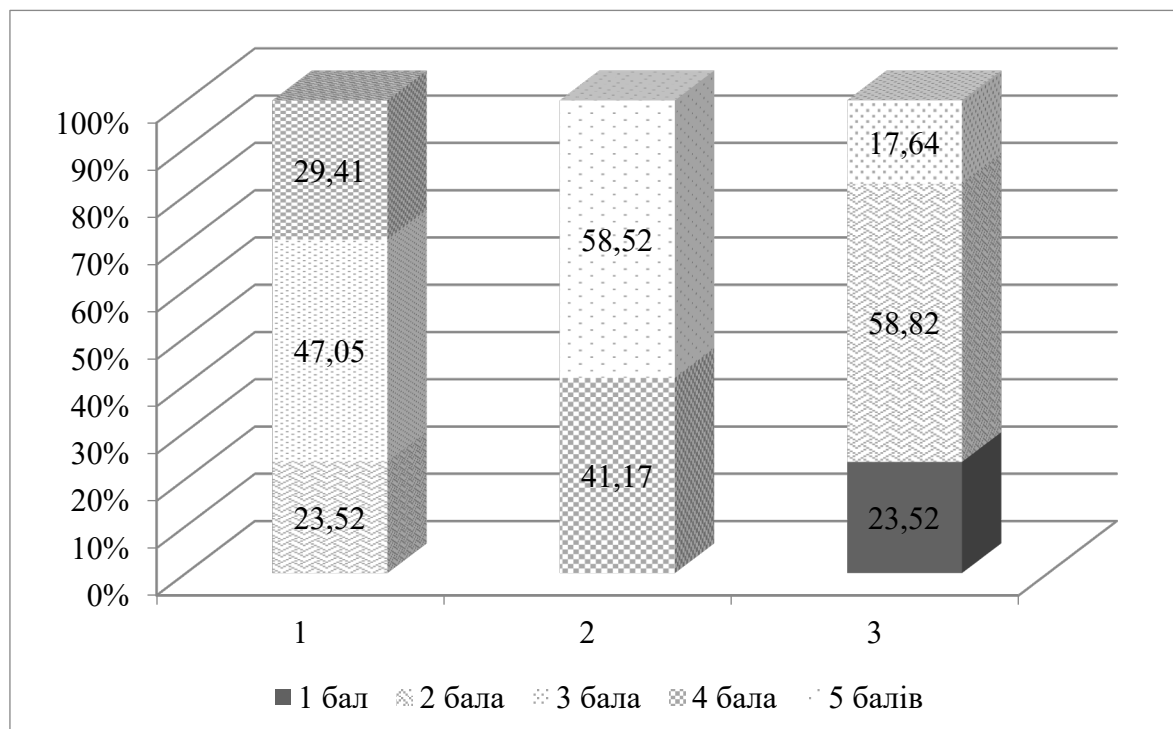


Рис. 3.23. Розподіл відповідей тренерів (n=17) щодо форм проведення теоретичних занять для плавців на етапі початкової підготовки, у %: 1 – Індивідуальні (для одного спортсмена), 2 – Групові (для групи спортсменів), 3 – Спільна (усі плавці різного віку та кваліфікації)

Аналіз відповідей тренерів показав (рис. 3.23) значущість групового методу проведення занять, що був оцінений респондентами в «п'ять» балів більше половиною респондентів (58,52%), дещо менший відсоток тренерів (41,17%) – в «чотири» бали, значущість індивідуальної форми була оцінена на «два» бали 23,52% тренерів, на «три» - 47,05%, на «чотири» - 29,41%.

В таблиці 3.15 представлено розподіл значущості методів контролю теоретичної підготовленості плавців на етапі початкової підготовки.

Таблиця 3.15

Значущість методів контролю теоретичної підготовленості плавців на етапі початкової підготовки, в балах

№	Методи контролю	Значущість методу (M±m)
1.	Усне опитування	2,82±0,17
2.	Письмове опитування	1,00±0,01
3.	Контрольна робота	1,29±0,11
4.	Тестування	4,47±0,12

Значущість методів контролю теоретичної підготовленості плавців на етапі початкової підготовки за відповідями тренерів розподілилась наступним чином: усне опитування – 2,82±0,17 бала, письмове опитування – 1,00±0,01 бала, контрольна робота – 1,29±0,11 бала, тестування – 4,47±0,12 бала.

Таким чином, найбільш важливим методом контролю теоретичної підготовленості виявилось тестування, що також підтверджується набраними балами в більшості випадків на «чотири» і «п'ять» (рис. 3.24).

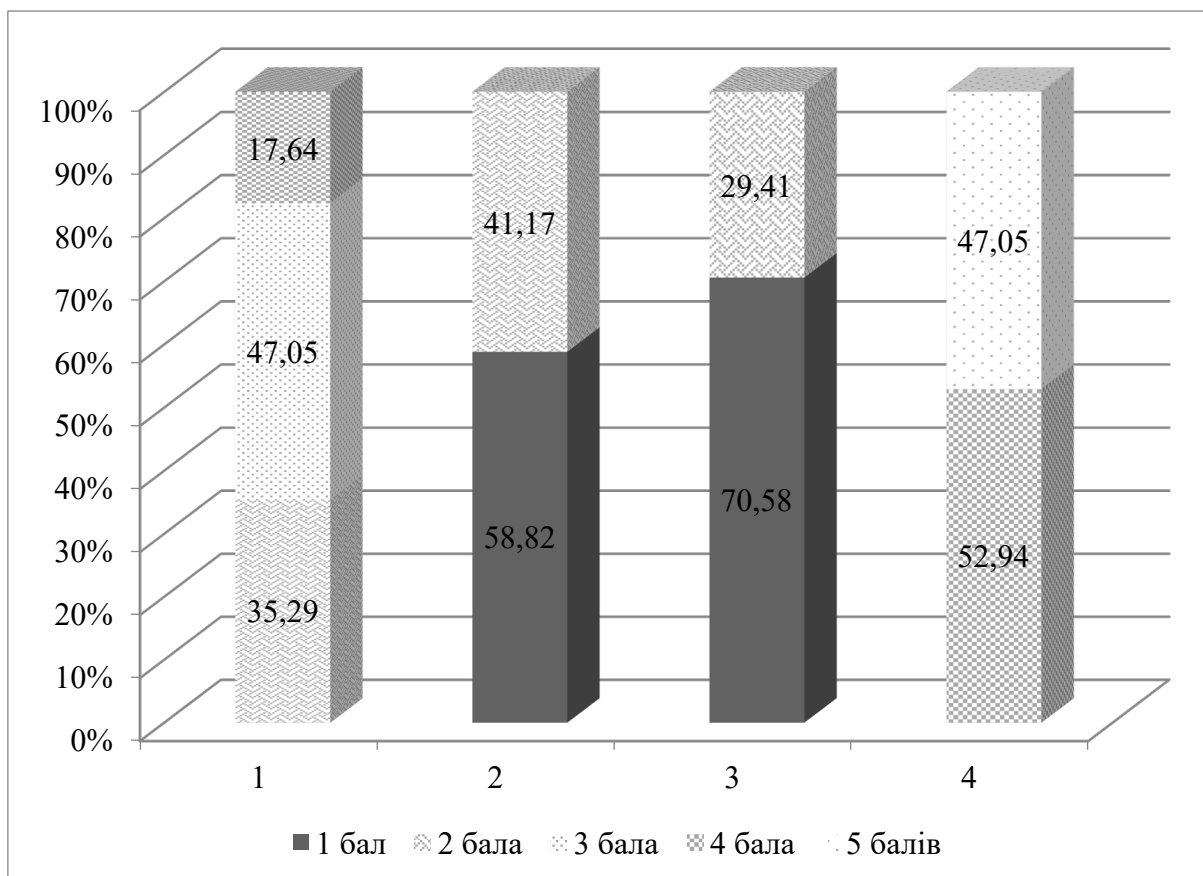


Рис. 3.24. Розподіл відповідей тренерів (n=17) щодо ефективності методів контролю теоретичної підготовки плавців на етапі початкової підготовки, у %: 1 – Усне опитування, 2 – Письмове опитування, 3 – Контрольна робота, 4 – Тестування

Аналіз відповідей тренерів показав (рис. 3.24), що «Усне опитування» в більшості випадків (47,05%) було оцінений респондентами в «три» бали, дещо менший відсоток тренерів (35,29%) – в «два» бали, решта (17,64%) – в «чотири» бали. Щодо письмового опитування та контрольної роботи більшість опитаних респондентів оцінили відповідні розділи в «один» бал – в 58,82% та 70,58% випадків, решта відповідей відповідала оцінці «два» - в 41,17% та 29,41% випадків.

Розглядаючи значущість методу «Тестування», більшість тренерів (52,94%) оцінили його в «чотири» бали, 47,05% тренерів – в «п'ять» балів, що ще раз виокремлює важливість цього методу на етапі початкової підготовки.

3.2. Ставлення кваліфікованих плавців до теоретичної підготовки

Грунтовний аналіз наявних науково-методичних джерел, а також актуальних навчальних програм для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву з плавання дозволив розробити змістовне наповнення анкет для опитування кваліфікованих спортсменів з плавання.

Загальна кількість опитаних кваліфікованих плавців становила 32 особи, середній вік опитаних спортсменів був $17,40 \pm 0,48$ років, осіб чоловічої статі – 68%, жіночої – 32%. стаж занять спортом – $10,62 \pm 0,47$ років.

Серед опитаних 4 плавця (32%) Майстри спорту міжнародного класу, 10 (31,25%) – Майстри спорту України, 18 (56,25%) – Кандидати у майстри спорту України.

Анкета для плавців включає 11 змістових запитань, більшість з яких потребують визначення значущості варіанта відповідей від 1 до 5, де 1 – незначущий, 5 – значущий.

Результати відповідей плавців на перше питання щодо важливості розділів теоретичної підготовки представлені в таблиці 3.16.

Встановлено, що більшість опитаних плавців проранжували розділи теоретичної підготовки з такими балами: «Історія розвитку плавання» – $4,21 \pm 0,12$ бала з максимально можливих 5 балів; «Безпека життєдіяльності та правила поведінки на воді» – $4,46 \pm 0,10$ бала; «Гуманітарні знання у підготовці плавців» – $4,18 \pm 0,14$ бала; «Режим харчування і гігієна плавця» – $3,93 \pm 0,15$ бала; «Зміст спортивної підготовки в плаванні» – $4,46 \pm 0,10$ бала; «Змагальна діяльність у плаванні» – $4,18 \pm 0,12$ бала; «Матеріально-технічне забезпечення підготовки плавців» – $4,37 \pm 0,11$ бала. Водночас такі розділи як «Медико-біологічні основи підготовки плавців», «Загальні основи підготовки у плаванні» та «Періодизація підготовки плавців» на думку як плавців, так і тренерів не є пріоритетними на етапі початкової підготовки в плаванні, про що

свідчила відповідна кількість набраних балів $-2,62 \pm 0,18$, $2,56 \pm 0,15$ та $2,03 \pm 0,15$ бала.

Таблиця 3.16

**Значущість розділів теоретичної підготовки з плавання на етапі
початкової підготовки, в балах**

№	Розділи теоретичної підготовки	Значущість розділу ($M \pm m$)
1.	Історія розвитку плавання	$4,21 \pm 0,12$
2.	Безпека життєдіяльності та правила поведінки на воді	$4,46 \pm 0,10$
3.	Гуманітарні знання у підготовці плавців	$4,18 \pm 0,14$
4.	Режим харчування і гігієна плавця	$3,93 \pm 0,12$
5.	Медико-біологічні основи підготовки плавців	$2,62 \pm 0,18$
6.	Зміст спортивної підготовки в плаванні	$4,46 \pm 0,10$
7.	Загальні основи підготовки у плаванні	$2,56 \pm 0,15$
8.	Змагальна діяльність у плаванні	$4,18 \pm 0,12$
9.	Матеріально-технічне забезпечення підготовки плавців	$4,37 \pm 0,11$
10.	Періодизація підготовки плавців	$2,03 \pm 0,15$

Розподіл відповідей плавців щодо значущості розділів теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки у % представлено на рисунку 3.25.

Аналіз відповідей тренерів показав (рис. 3.25), що 1 розділ «Історія розвитку плавання» в більшості випадків (46,85%) був оцінений респондентами в «чотири» бали, дещо менший відсоток тренерів (37,50%) – в «п'ять» балів, решта (15,62%) – в «три бали». Щодо важливості цього розділу,

то думки кваліфікованих плавців і тренерів повністю збігаються і це потребує обов'язкового включення в програму теоретичної підготовки.

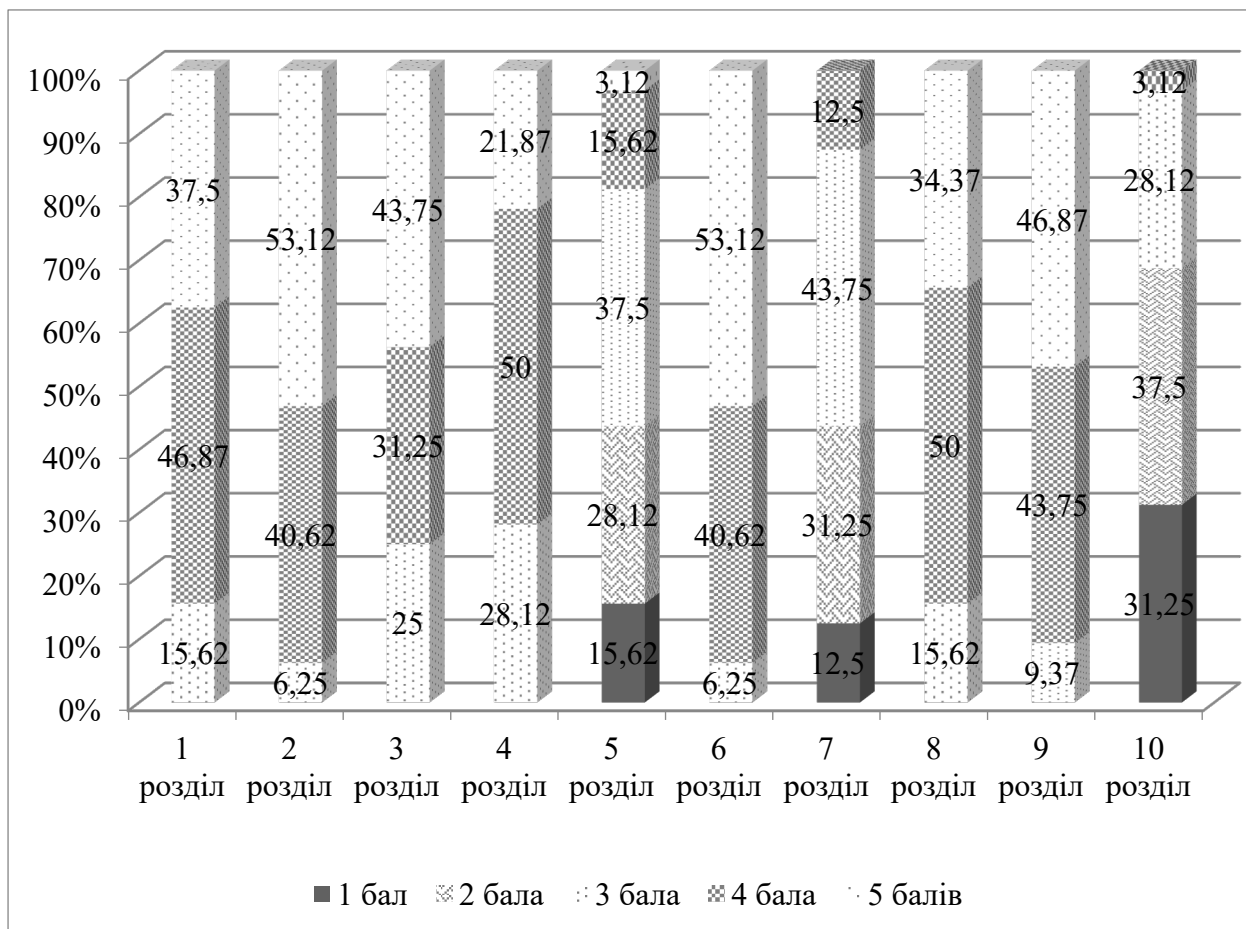


Рис. 3.25. Розподіл відповідей плавців (n=32) щодо значущості розділів теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки у %: 1 розділ – Історія розвитку плавання; 2 розділ – Безпека життєдіяльності та правила поведінки на воді; 3 розділ – Гуманітарні знання у підготовці плавців; 4 розділ – Режим харчування і гігієна плавця; 5 розділ – Медико-біологічні основи підготовки плавців; 6 розділ – Зміст спортивної підготовки в плаванні; 7 розділ – Загальні основи підготовки у плаванні; 8 розділ – Змагальна діяльність у плаванні; 9 розділ – Матеріально-технічне забезпечення підготовки плавців; 10 – Періодизація підготовки плавців

Розглядаючи значущість розділу «Безпека життєдіяльності та правила поведінки на воді», більшість кваліфікованих плавців (53,12%) оцінили його в «п'ять» балів, 40,62% тренерів – в «чотири» балів і лише 6,25 % респондентів

– в «три» бали. В «один» і «два» бали жоден з плавців, як і тренерів не оцінили зазначений вище розділ.

Так, на думку більшості опитаних (43,75 %), на етапі початкової підготовки значущість розділу «Гуманітарні знання у підготовці плавців» відповідає максимальним «п'яти» балам, «чотирьом» балам – на думку 31,25% плавців, «трьом» - 25% плавців.

Аналіз відповідей плавців переконливо показав, що розділ «Режим харчування і гігієна плавця» в більшості випадків (50,00%) був оцінений респондентами в «чотири» бали, дещо менший відсоток тренерів (28,12%) – в «три» бали, решта (11,76%) – в «п'ять» балів.

Щодо п'ятого розділу «Медико-біологічні основи підготовки плавців», то думки спортсменів відрізнялися: 15,67% плавців вважають його недоцільним на етапі початкової підготовки плавців і оцінили відповідно в «один» бал, 28,12% - в «два» бали, майже половина респондентів (37,50%) – оцінили в «три» бали, 15,62% - в «чотири» бали і лише 3,12% вважають його вкрай важливим.

Розглядаючи значущість шостого розділу «Зміст спортивної підготовки в плаванні», майже половина плавців (40,62%) оцінили його в «чотири» бали, 53,12% - в «п'ять» балів і лише 6,25 % респондентів – в «три» бали. В «один» і «два» бали жоден з респондентів не оцінили зазначений вище розділ.

Аналіз відповідей плавців показав, що 7 розділ «Загальні основи підготовки у плаванні» однозначної думки спортсменів не дістав. В більшості випадків (43,75%) був оцінений респондентами в «три» бали, дещо менший відсоток тренерів (31,25%) – в «два» бали. Проте слід зазначити, що сформувалися ще дві значні відсоткові частки спільних думок плавців з плавання. Одна з них (12,50 %) наполягає на значущості цього розділу в «один» бал, а інша (12,50 %) вважає його дуже важливим на етапі початкової підготовки плавців.

Щодо восьмого розділу «Змагальна діяльність у плаванні», то думки спортсменів також відрізнялися: 50,00% плавців вважають його значущим і

оцінили відповідно в «чотири» бали, 34,37% – оцінили в «п'ять» балів, 15,62% – в «три» бали.

Так, на думку більшості опитаних (43,75 %), на етапі початкової підготовки значущість розділу «Матеріально-технічне забезпечення підготовки плавців» відповідає «чотирьом» балам, 46,85% – «п'яти» балам, 9,37% – «трьом» балам.

Аналіз відповідей спортсменів наочно показав, що 10 розділ «Періодизація підготовки плавців» в більшості випадків (37,50%) був оцінений респондентами в «два» бали, дещо менший відсоток плавців (31,25%) – в «один» бал, решта (28,12%) – в «три» бали.

Таким чином, підбиваючи підсумок відповідей плавців і тренерів можна зробити висновок, що найбільш доцільними розділами теоретичної підготовки на початковому етапі підготовки плавців є «Історія розвитку плавання», «Безпека життєдіяльності та правила поведінки на воді», «Гуманітарні знання у підготовці плавців», «Режим харчування і гігієна плавця», «Зміст спортивної підготовки в плаванні», «Змагальна діяльність у плаванні», «Матеріально-технічне забезпечення підготовки плавців», «Періодизація підготовки плавців».

Детальний аналіз змістовного наповнення окремих вище представлених розділів теоретичної підготовки дозволив встановити найбільш значущі теми, які рекомендовані кваліфікованими плавцями до включення в програмний матеріал підготовки плавців на етапі початкової підготовки.

Встановлено, що в межах розділу «Історія вашого виду спорту» більшість опитаних фахівців-практиків такі теми, як «Історичні аспекти виникнення та розвитку виду спорту в Україні та світі» та «Ваш вид спорту на Іграх Олімпіад» відзначили «важливими» лише на ранніх етапах багаторічного спортивного вдосконалення (таблиця 3.17).

Таблиця 3.17

Значущість тем теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки в розділі «Історія розвитку плавання», в балах

№	Теми розділу «Історія розвитку плавання»	Значущість теми (M±m)
1.	Історичні аспекти розвитку плавання в Україні та світі	4,43±0,11
6.	Плавання на Іграх Олімпіад	4,43±0,10
7.	Видатні спортсмени та тренери з плавання	4,37±0,10
8.	Роль Національного олімпійського комітету України у розвитку плавання	2,31±0,18

За результатами, представленими в таблиці 3.17. видно, що найбільш доцільними темами в розділі «Історія розвитку плавання» на думку плавців є «Історичні аспекти розвитку плавання в Україні та світі» – 4,43±0,11 бала, «Плавання на Іграх Олімпіад» – 4,43±0,10 бала та «Видатні спортсмени та тренери з плавання» – 4,37±0,10 бала. Саме ці теми сприятимуть формуванню зацікавленості дітей до плавання на етапі початкової підготовки. Роль Національного олімпійського комітету України у розвитку плавання визнано плавцями не дуже значущою темою, яка набрала в середньому 2,31±0,18 бала.

Розподіл відповідей спортсменів щодо значущості тем теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки в розділі «Історія розвитку плавання» представлено на рисунку 3.26.

Аналіз відповідей спортсменів показав (рис. 3.26), що тема «Історичні аспекти розвитку плавання в Україні та світі» в більшості випадків (53,12%) була оцінена респондентами в «п'ять» балів, дещо менший відсоток тренерів (37,50%) – в «чотири» бали, решта (9,37%) – в «три бали».

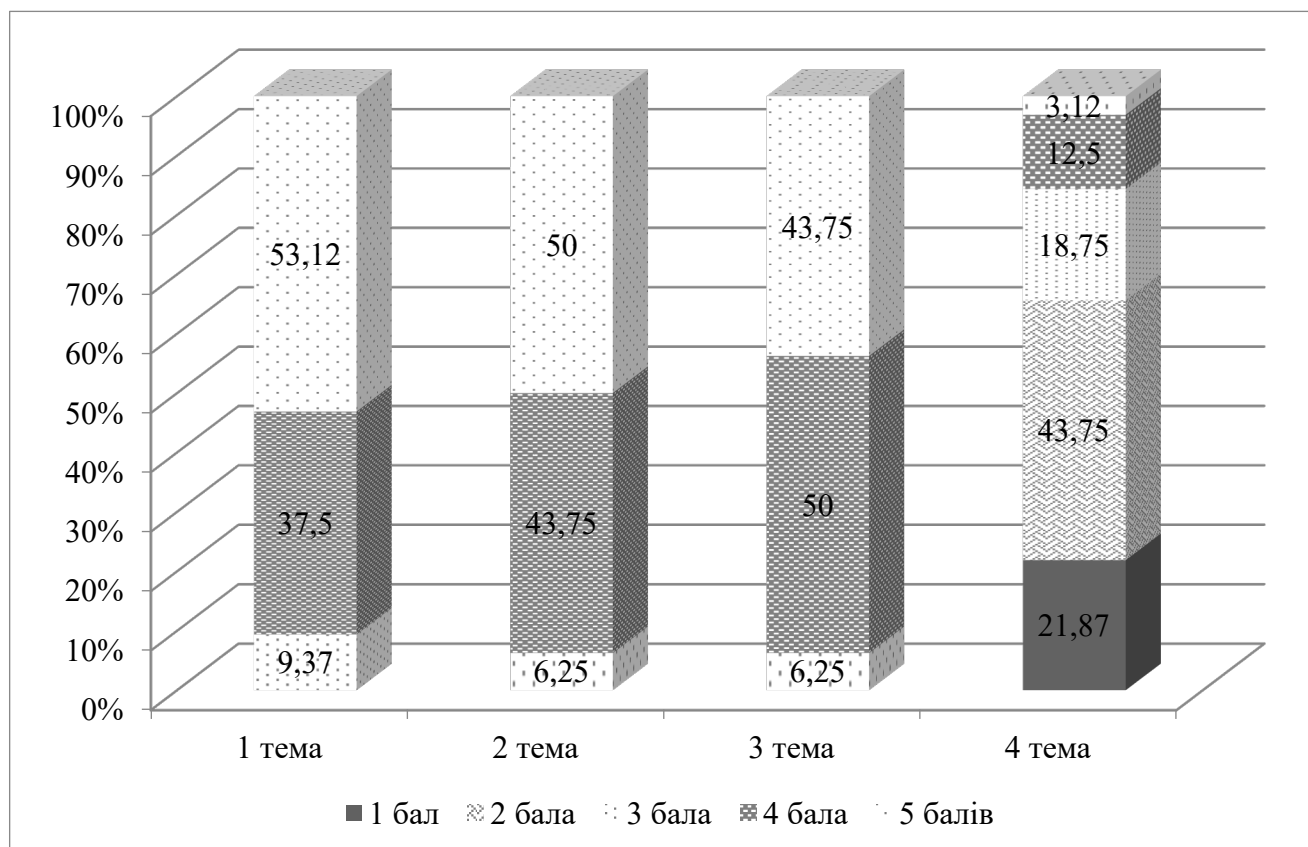


Рис. 3.26. Розподіл відповідей плавців (n=32) щодо значущості тем теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки в розділі «Історія розвитку плавання», у %: 1 тема – Історичні аспекти розвитку плавання в Україні та світі; 2 тема – Плавання на Іграх Олімпіад; 3 тема – Видатні спортсмени та тренери з плавання; 4 тема – Роль Національного олімпійського комітету України у розвитку плавання

Друга тема «Плавання на Іграх Олімпіад» половиною спортсменів (50,00%) була оцінена в «п'ять» балів, дещо менший відсоток плавців (37,50%) – в «чотири» бали, решта (9,37%) – в «три бали».

Третя тема «Видатні спортсмени та тренери з плавання» половиною спортсменів (50,00%) була оцінена в «три» бали, дещо меншою частиною кваліфікованих спортсменів (43,75%) – в «п'ять» балів, решта (6,25%) – в «три бали».

Четверта тема «Роль Національного олімпійського комітету України у розвитку плавання» 43,75% спортсменів була оцінена в «два» бали, дещо

меншою частиною кваліфікованих спортсменів (21,87%) – в «один» бал, 18,75% – в «три» бали, 12,50% – в «чотири» бали, 3,12% – в «п'ять» балів.

За результатами, представленими в таблиці 3.18. видно, що найбільш доцільними темами в розділі «Безпека життєдіяльності та правила поведінки на воді», що набрали більше чотирьох балів на думку кваліфікованих плавців є «Правила поведінки на воді» – $4,31 \pm 0,12$ бала, «Техніка безпеки та дії у критичних ситуаціях» – $4,28 \pm 0,12$ бала та «Характеристика травм у плавців. Причини виникнення та профілактика» – $4,21 \pm 0,12$ бали.

Таблиця 3.18

Значущість тем теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки в розділі «Безпека життєдіяльності та правила поведінки на воді», в балах

№	Теми розділу «Безпека життєдіяльності та правила поведінки на/у воді»	Значущість теми ($M \pm m$)
1.	Способи рятування потерпілого	$2,34 \pm 0,14$
2.	Правила поведінки на воді	$4,31 \pm 0,12$
3.	Надання першої допомоги	$2,12 \pm 0,15$
4.	Техніка безпеки та дії у критичних ситуаціях	$4,28 \pm 0,11$
5.	Прийоми звільнення від захватів та перша допомога	$1,75 \pm 0,13$
6.	Характеристика травм у плавців. Причини виникнення та профілактика	$4,21 \pm 0,12$

Розподіл відповідей тренерів щодо значущості тем теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки в розділі «Безпека життєдіяльності та правила поведінки на воді» представлено на рисунку 3.27.

Перша тема «Способи рятування потерпілого» половиною спортсменів (50,00%) була оцінена в «два» бали, дещо менший відсоток плавців (28,12%) – в «три» бали, решта (9,37%) – в «чотири бали».

Аналіз відповідей кваліфікованих спортсменів щодо правил поведінки на воді був рівнозначно оцінений 43,75% плавців на «чотири» і «п'ять» балів, 12,5% плавців віддали перевагу цій темі в «три бали».

Третя тема «Надання першої допомоги» була також рівнозначно оцінена 34,37% плавцями на «два» і «три» бали половиною спортсменів (50,00%) була оцінена в «три» бали, значно меншою частиною кваліфікованих спортсменів (3,12%) – в «п'ять» балів, решта (28,12%) – в «один» бали».

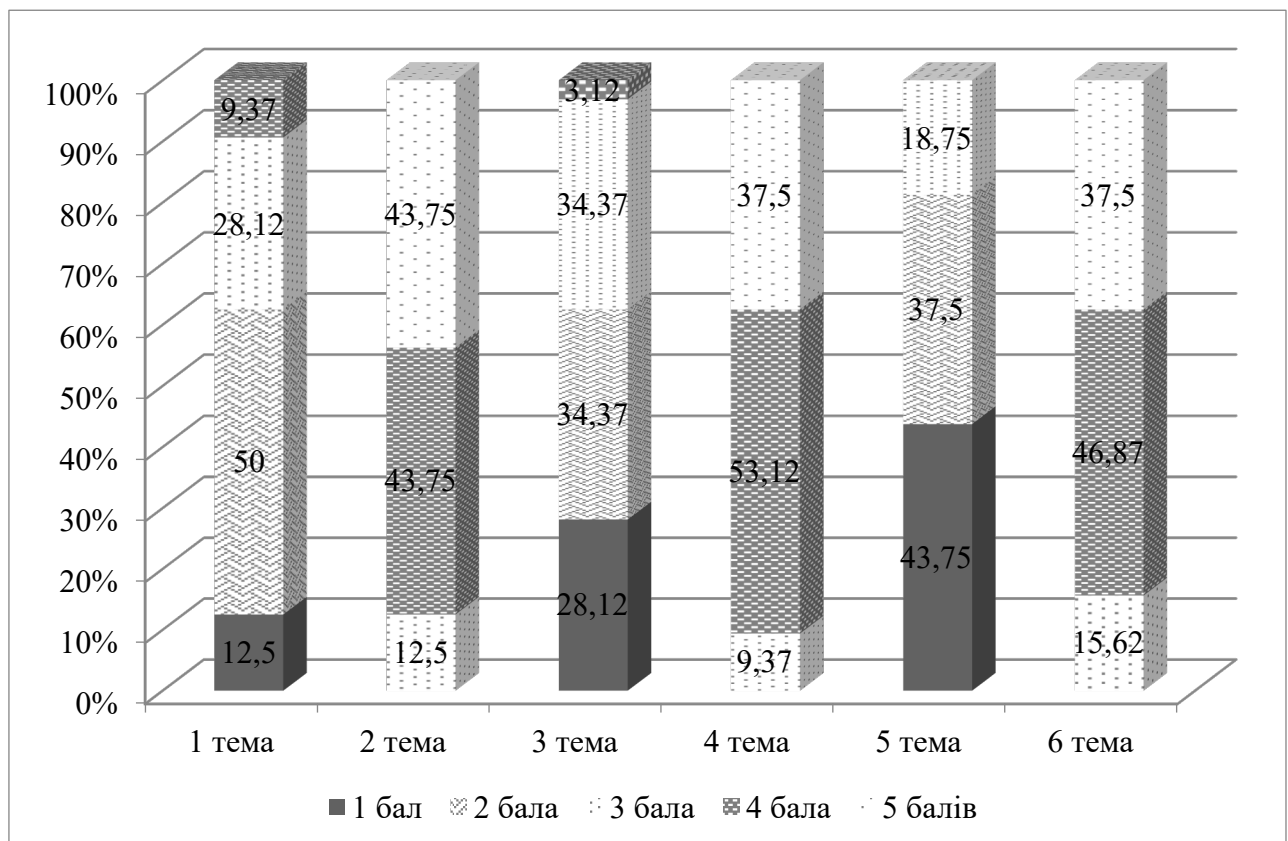


Рис. 3.27. Розподіл відповідей плавців (n=32) щодо значущості тем теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки в розділі «Безпека життєдіяльності та правила поведінки на воді», у %: 1 тема – Способи рятування потерпілого; 2 тема – Правила поведінки на воді; 3 тема – Надання першої допомоги; 4 тема – Техніка безпеки і дії у критичних ситуаціях; 5 тема – Прийоми звільнення від захватів та перша допомога; 6 тема – Характеристика травм у плавців. Причини виникнення та профілактика

Четверта тема «Техніка безпеки та дії у критичних ситуаціях» 53,12% спортсменів була оцінена в «чотири» бали, дещо меншою частиною кваліфікованих спортсменів (37,5%) – в «п'ять» балів, 9,37% – в «три» бали.

П'ята тема «Прийоми звільнення від захватів та перша допомога» 18,75% спортсменів була оцінена в «три» бали, дещо більшою частиною кваліфікованих спортсменів (37,5%) – в «два» бали, 43,75% – в «один» бал.

Шоста тема «Характеристика травм у плавців. Причини виникнення та профілактика» більшістю (46,87%) плавцями була оцінена в «чотири» бали, дещо меншою частиною кваліфікованих спортсменів (37,5%) – в «п'ять» балів, 15,62% – в «три» бали.

В таблиці 3.19. представлена важливість тем з теоретичної підготовки в плаванні на етапі початкової підготовки у розділі «Гуманітарні знання у підготовці плавців».

Таблиця 3.19

Значущість тем теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки у розділі «Гуманітарні знання у підготовці плавців», в балах

№	Теми розділу «Гуманітарні знання у підготовці плавців»	Значущість теми (M±m)
1.	Фізична культура та спорт в Україні та світі	1,78±0,13
2.	Стан і розвиток виду спорту в Україні та світі	2,25±0,17
3.	Основні проблеми розвитку виду спорту в Україні та світі на сучасному етапі	2,00±0,15
4.	Спортивна термінологія	4,21±0,12
5.	Олімпійська освіта	4,09±0,14
6.	Адаптивний спорт	2,18±0,14
7.	Діяльність МОК, НОК, Національних та міжнародних спортивних федерацій	2,00±0,14

Важливість тем в розділі «Гуманітарні знання у підготовці плавців» на думку плавців розподілилась наступним чином: «Фізична культура та спорт в Україні та світі» – $1,78 \pm 0,13$ бала, «Стан і розвиток виду спорту в Україні та світі» – $2,25 \pm 0,17$ бала, «Основні проблеми розвитку виду спорту в Україні та світі на сучасному етапі» – $2,00 \pm 0,15$ бала, «Спортивна термінологія» – $4,21 \pm 0,12$ бала, «Олімпійська освіта» – $4,09 \pm 0,14$ бала, «Адаптивний спорт» – $2,18 \pm 0,14$ бала, «Діяльність МОК, НОК, національних та міжнародних спортивних федерацій» – $2,00 \pm 0,14$ бала.

На рис. 3.28. представлено результати розподілу відповідей плавців щодо значущості тем теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки в розділі «Гуманітарні знання у підготовці плавців».

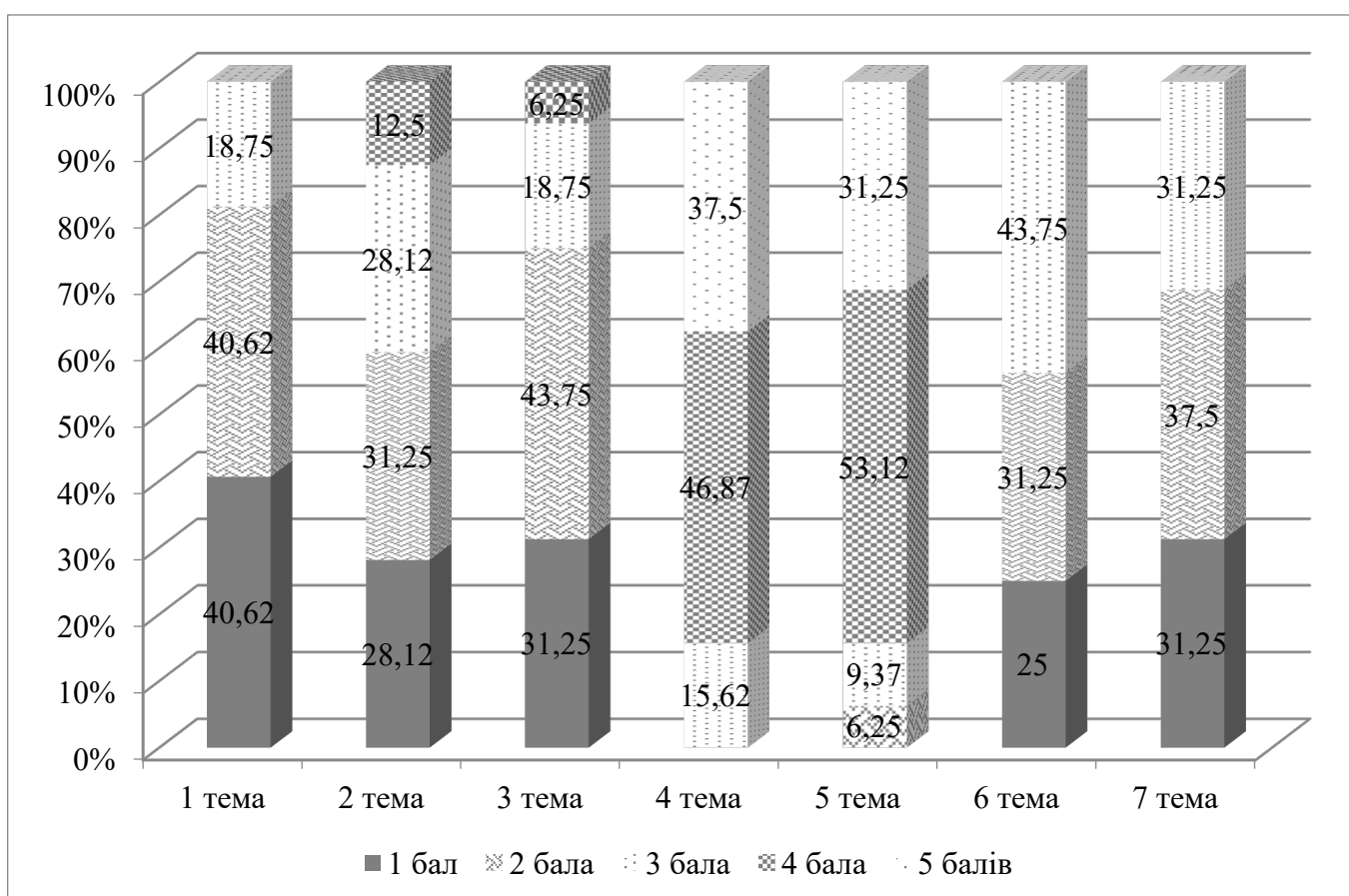


Рис. 3.28. Розподіл відповідей плавців (n=32) щодо значущості тем теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки в розділі «Гуманітарні знання у підготовці плавців», у %: 1 тема – Фізична культура та спорт в Україні та світі; 2 тема – Стан і розвиток виду спорту в

Україні та світі; 3 тема – Основні проблеми розвитку виду спорту в Україні та світі на сучасному етапі; 4 тема – Спортивна термінологія; 5 тема – Олімпійська освіта; 6 тема – Адаптивний спорт; 7 тема – Діяльність МОК, НОК, національних та міжнародних спортивних федерацій

Аналіз відповідей плавців показав (рис. 3.28) значущість теми «Спортивна термінологія», що була оцінена респондентами в «чотири» бали майже половиною респондентів (46,87%), дещо менший відсоток тренерів (37,50%) – в «п'ять» балів, решта (15,62%) – в «три бали».

Також важливою в цьому розділі кваліфіковані спортсмени відзначили тему «Олімпійська освіта: 53,12% плавців вважають її значущою і оцінили відповідно в «чотири» бали, 31,25 % – оцінили в «п'ять» балів, 9,37% – в «три» бали, 6,25% - в «два» бали.

В таблиці 3.20 представлена значущість тем теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки в розділі «Режим харчування і гігієна плавця».

Таблиця 3.20

Значущість тем теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки в розділі «Режим харчування і гігієна плавця», в балах

№	Теми розділу «Режим харчування і гігієна плавця»	Значущість теми (M±m)
1.	Енергетичні потреби і раціон харчування для плавців	2,12±0,14
2.	Особливості харчування юних спортсменів	3,87±0,15
3.	Режим пиття. Вітаміни і мінерали у раціоні спортсменів	4,12±0,15
4.	Гігієна, загартовування, режим харчування	4,25±0,10

За результатами, представленими в таблиці 3.20 видно, що найбільш доцільними темами в розділі «Режим харчування і гігієна плавця» за відповідями кваліфікованих плавців є майже всі теми цього розділу: «Особливості харчування юних спортсменів» – $3,87 \pm 0,15$ бала, «Режим пиття. Вітаміни і мінерали у раціоні спортсменів» – $4,12 \pm 0,15$ бала та «Гігієна, загартовування, режим харчування» – $4,25 \pm 0,10$ бала. Саме ці теми були визнані значущими в теоретичній підготовці плавців на етапі початкової підготовки. Незначну кількість балів було віддано як спортсменами, так і тренерами на тему: «Енергетичні потреби і раціон харчування для плавців», яка отримала лише $2,12 \pm 0,14$ балів і визнана складною для сприйняття плавцями в цьому віці.

Розподіл відповідей плавців щодо значущості тем теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки в розділі «Режим харчування і гігієна плавця» представлено на рисунку 3.29.

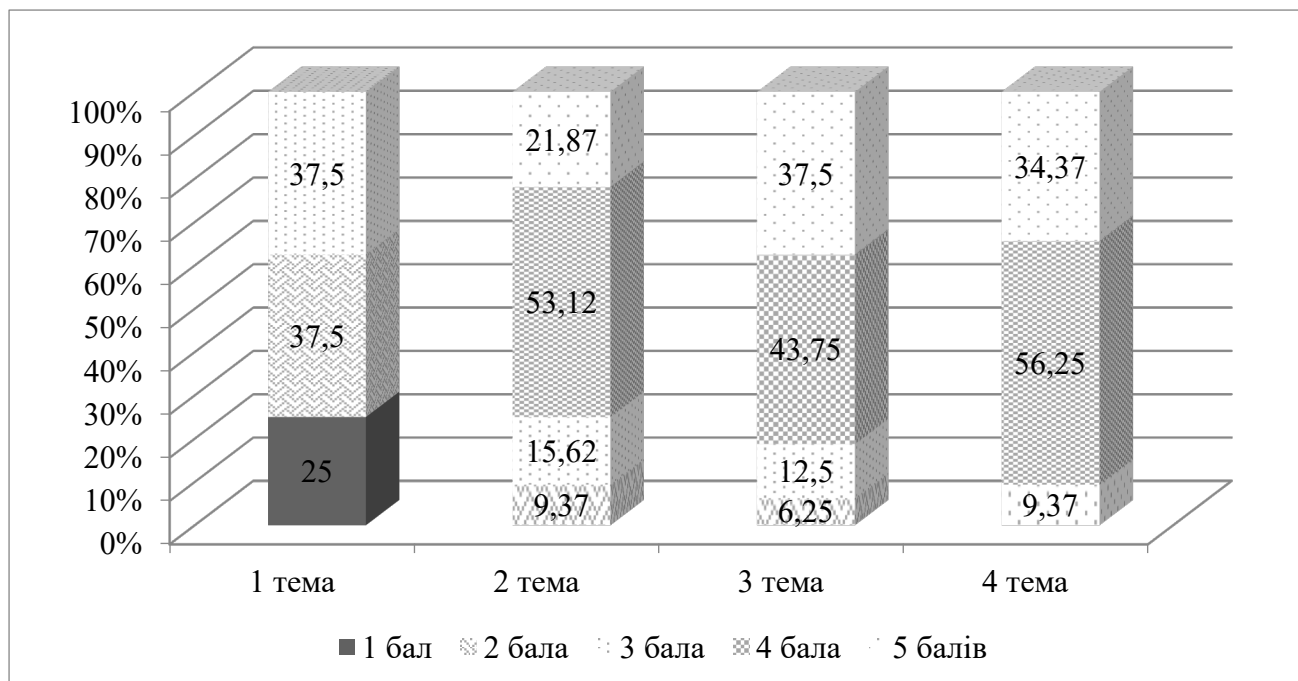


Рис. 3.29. Розподіл відповідей плавців (n=32) щодо значущості тем теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки в розділі «Режим харчування і гігієна плавця», у %: 1 тема – Енергетичні потреби і раціон харчування для плавців; 2 тема – Особливості харчування

юних спортсменів; 3 тема – Режим пиття. Вітаміни і мінерали у раціоні спортсменів; 4 тема – Гігієна, загартовування, режим харчування

Аналіз відповідей плавців показав (рис. 3.29) значущість теми «Особливості харчування юних спортсменів», що була оцінена респондентами в «чотири» бали більше половиною респондентів (53,12%), дещо менший відсоток плавців (21,87%) – в «п'ять» балів, решта (15,62%) – в «три» бали. Так, на думку частини опитаних (37,5 %), на етапі початкової підготовки значущість теми «Режим пиття. Вітаміни і мінерали у раціоні спортсменів» відповідає «п'яти» балам, 43,75% – «чотирьом» балам, 12,50% – «трьом» балам. Водночас за результатами опитування тренерів така тема, як «Гігієна, загартовування, режим харчування» заслуговує на «чотири» бали серед 56,25% опитаних, на «п'ять» – серед 34,37% та на «три» бали – серед 9,37% плавців.

Значущість тем теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки в розділі «Медико-біологічні основи підготовки плавців» представлена в таблиці 3.21.

Аналізуючи відповіді плавців в розділі «Медико-біологічні основи підготовки плавців» було встановлено, що спортсмени не віддали належної значущості темам в цьому розділі, як і самому розділі. Зазначені нижче теми набрали таку кількість балів: «Медичний контроль та самоконтроль» – $1,84 \pm 0,13$ бала, «Щоденник спортсмена» – $2,25 \pm 0,13$ бала, «Втома та відновлення організму» – $1,87 \pm 0,13$ бала, «Характеристика засобів підвищення фізичної працездатності» – $2,06 \pm 0,13$ бала; «Відомості про будову та функції організму людини» – $1,96 \pm 0,12$ бала, «Вплив фізичних вправ на організм спортсмена» – $1,78 \pm 0,13$ бала, «Характеристика засобів відновлення» – $2,03 \pm 0,18$ бала.

Таблиця 3.21

Значущість тем теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки в розділі «Медико-біологічні основи підготовки плавців», в балах

№	Теми розділу «Медико-біологічні основи підготовки плавців»	Значущість теми (M±m)
1.	Медичний контроль та самоконтроль	1,84±0,13
2.	Щоденник спортсмена	2,25±0,13
3.	Втома та відновлення організму	1,87±0,13
4.	Характеристика засобів підвищення фізичної працездатності	2,06±0,13
5.	Відомості про будову та функції організму людини	1,96±0,12
6.	Вплив фізичних вправ на організм спортсмена	1,78±0,13
7.	Характеристика засобів відновлення	2,03±0,13

Розподіл відповідей плавців щодо значущості тем теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки в розділі «Медико-біологічні основи підготовки плавців» представлено на рисунку 3.30.

Аналіз відповідей спортсменів показав (рис. 3.30) значущість теми «Медичний контроль та самоконтроль», що була оцінена респондентами в «три» бали (21,87%), дещо більший відсоток тренерів (40,62%) – в «два» бали, решта (37,50%) – в «один» бал.

Значущість теми «Щоденник спортсмена» була оцінена в «один» бал 18,75% респондентами, в «два» бали – 37,50% респондентами, в «три» бали – 43,75% респондентами; щодо теми «Втома та відновлення організму», то відповідна кількість балів була надана 34,37%, 43,75% та 21,87% тренерів.

Значущість теми «Характеристика засобів підвищення фізичної працездатності» була оцінена в «один» бал 25,00% респондентами, в «два» бали – 43,75% респондентами, в «три» бали – 31,25% респондентами.

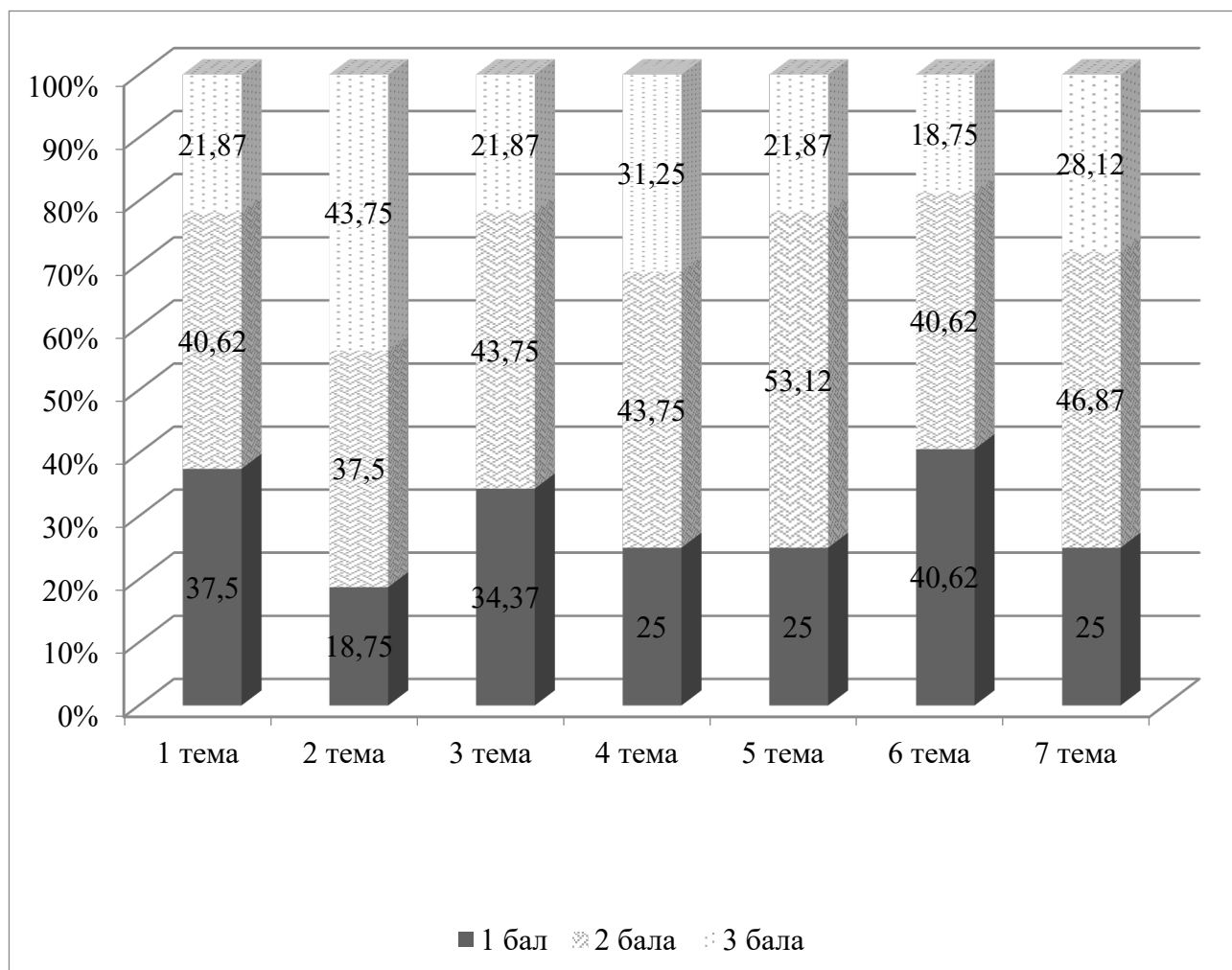


Рис. 3.30. Розподіл відповідей плавців (n=32) щодо значущості тем теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки в розділі «Медико-біологічні основи підготовки плавців», у %: 1 тема – Медичний контроль та самоконтроль; 2 тема – Щоденник спортсмена; 3 тема – Втома та відновлення організму; 4 тема – Характеристика засобів підвищення фізичної працездатності; 5 тема – Відомості про будову та функції організму людини; 6 тема – Вплив фізичних вправ на організм спортсмена; 7 тема – Характеристика засобів відновлення

Значущість теми «Відомості про будову та функції організму людини» була оцінена в «один» бал 25,00% респондентами, в «два» бали – 53,12% респондентами, в «три» бали – 21,87% респондентами.

Значущість тем теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки в розділі «Зміст спортивної підготовки в плаванні» представлена в таблиці 3.22.

Таблиця 3.22

Значущість тем теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки в розділі «Зміст спортивної підготовки в плаванні», в балах

№	Теми розділу «Зміст спортивної підготовки в плаванні»	Значущість теми (M±m)
1.	Формування знань про техніку виду спорту	4,12±0,15
2.	Формування знань про тактику виду спорту	2,09±0,13
3.	Формування знань про особливості фізичної підготовки спортсменів	1,90±0,13
4.	Знання з інтегральної підготовки	2,03±0,13
5.	Знання з психологічної підготовки	1,93±0,14

Аналізуючи відповіді тренерів в розділі «Зміст спортивної підготовки в плаванні» було встановлено, що плавці, як і тренери віддали належну значущість лише одній темі «Формування знань про техніку виду спорту» – 4,12±0,15 бала; решта тем не зазнали великої уваги тренерів: «Формування знань про тактику виду спорту» – 2,09±0,13 бала, «Формування знань про особливості фізичної підготовки спортсменів» – 1,90±0,13 бала, «Знання з інтегральної підготовки» – 2,03±0,13 бала та «Знання з психологічної підготовки» – 1,93±0,14 бала.

Розподіл відповідей плавців щодо значущості тем теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки в розділі «Зміст спортивної підготовки в плаванні» представлено на рисунку 3.31.

Варто зупинитися на детальному аналізі відповідей плавців щодо значущості одної теми «Формування знань про техніку виду спорту» з п'яти представлених.

37,50% плавців віддали значущість цій темі і оцінили її на максимальну кількість балів – «п'ять», дещо більший відсоток респондентів (43,75%) оцінили на «чотири» бали і зовсім незначна частка – 12,50% зазначили відповідність на «три».

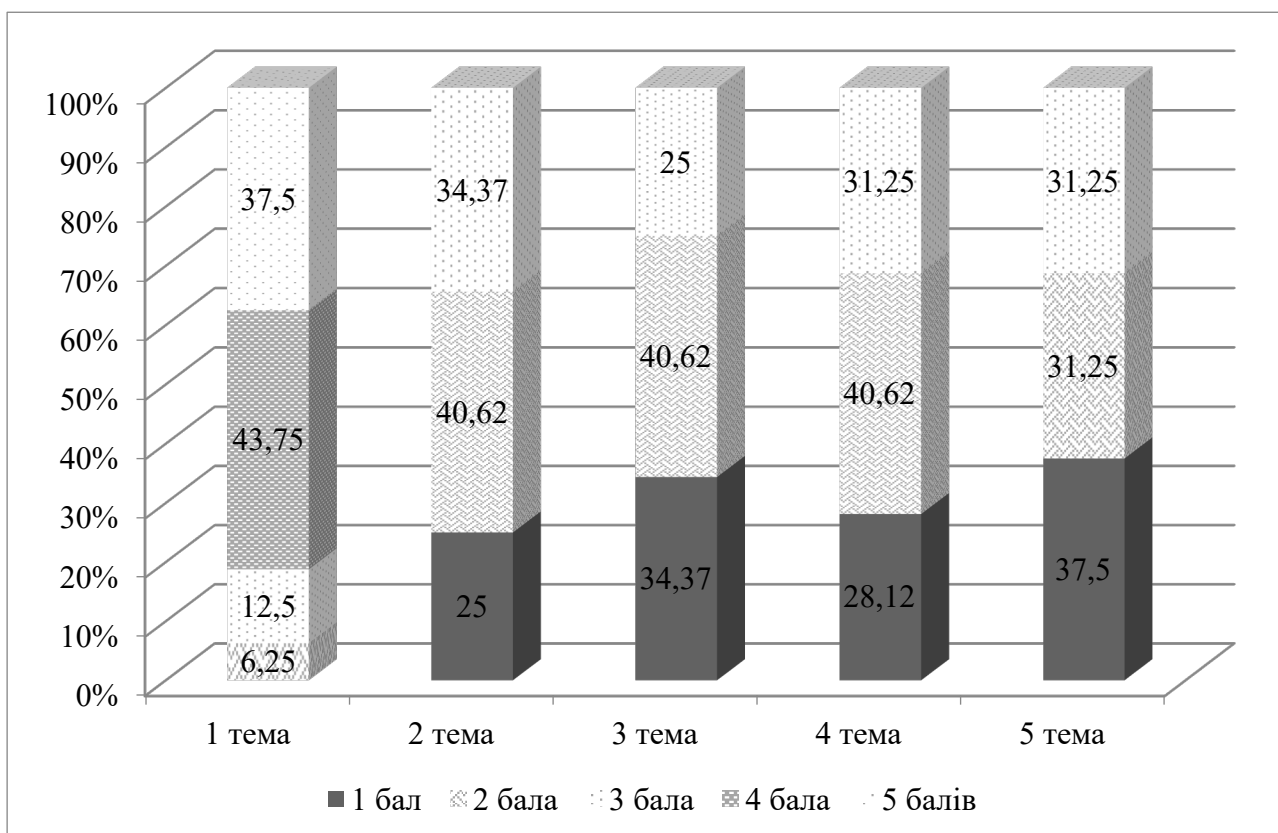


Рис. 3.31. Розподіл відповідей плавців (n=32) щодо значущості тем теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки в розділі «Зміст спортивної підготовки в плаванні», у %: 1 тема – Формування знань про техніку виду спорту; 2 тема – Формування знань про тактику виду спорту; 3 тема – Формування знань про особливості фізичної підготовки спортсменів; 4 тема – Знання з інтегральної підготовки; 5 тема – Знання з психологічної підготовки

Значущість теми «Формування знань про тактику виду спорту» була оцінена в «один» бал 25,00% респондентами, в «два» бали – 40,62% респондентами, в «три» бали – 34,37% респондентами. Схожі відповіді надали спортсмени щодо теми «Знання з інтегральної підготовки».

Значущість тем теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки в розділі «Загальні основи підготовки у плаванні» представлена в таблиці 3.23. Жодна з зазначених тем в цьому розділі не отримала належної підтримки з боку спортсменів на етапі початкової підготовки плавців. Аналізуючи відповіді фахівців в розділі «Загальні основи підготовки у плаванні» було встановлено таку значущість тем: «Навантаження та його вплив на організм плавців» – $2,12 \pm 0,14$ бала, «Основи адаптації до фізичних навантажень та умов зовнішнього середовища» – $1,87 \pm 0,13$ бала, «Режими енергозабезпечення м'язової діяльності у плаванні» – $2,00 \pm 0,12$ бала; «Формування функціональних систем організму плавця» – $1,75 \pm 0,14$ бала; – «Закономірності, функції та принципи спортивної підготовки» - $1,90 \pm 0,12$ бала; «Засоби та методи спортивної підготовки» – $2,00 \pm 0,14$ бала.

Таблиця 3.23

Значущість тем теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки в розділі «Загальні основи підготовки у плаванні», в балах

№	Теми розділу «Загальні основи підготовки у плаванні»	Значущість теми (M±m)
1.	Навантаження та його вплив на організм плавців	$2,12 \pm 0,14$
2.	Основи адаптації до фізичних навантажень та умов зовнішнього середовища	$1,87 \pm 0,13$
3.	Режими енергозабезпечення м'язової діяльності у плаванні	$2,00 \pm 0,12$
4.	Формування функціональних систем організму плавця	$1,75 \pm 0,14$
5.	Закономірності, функції та принципи спортивної підготовки	$1,90 \pm 0,12$
6.	Засоби та методи спортивної підготовки	$2,00 \pm 0,14$

Розподіл відповідей плавців щодо значущості тем теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки в розділі «Загальні основи підготовки у плаванні» представлено на рисунку 3.32.

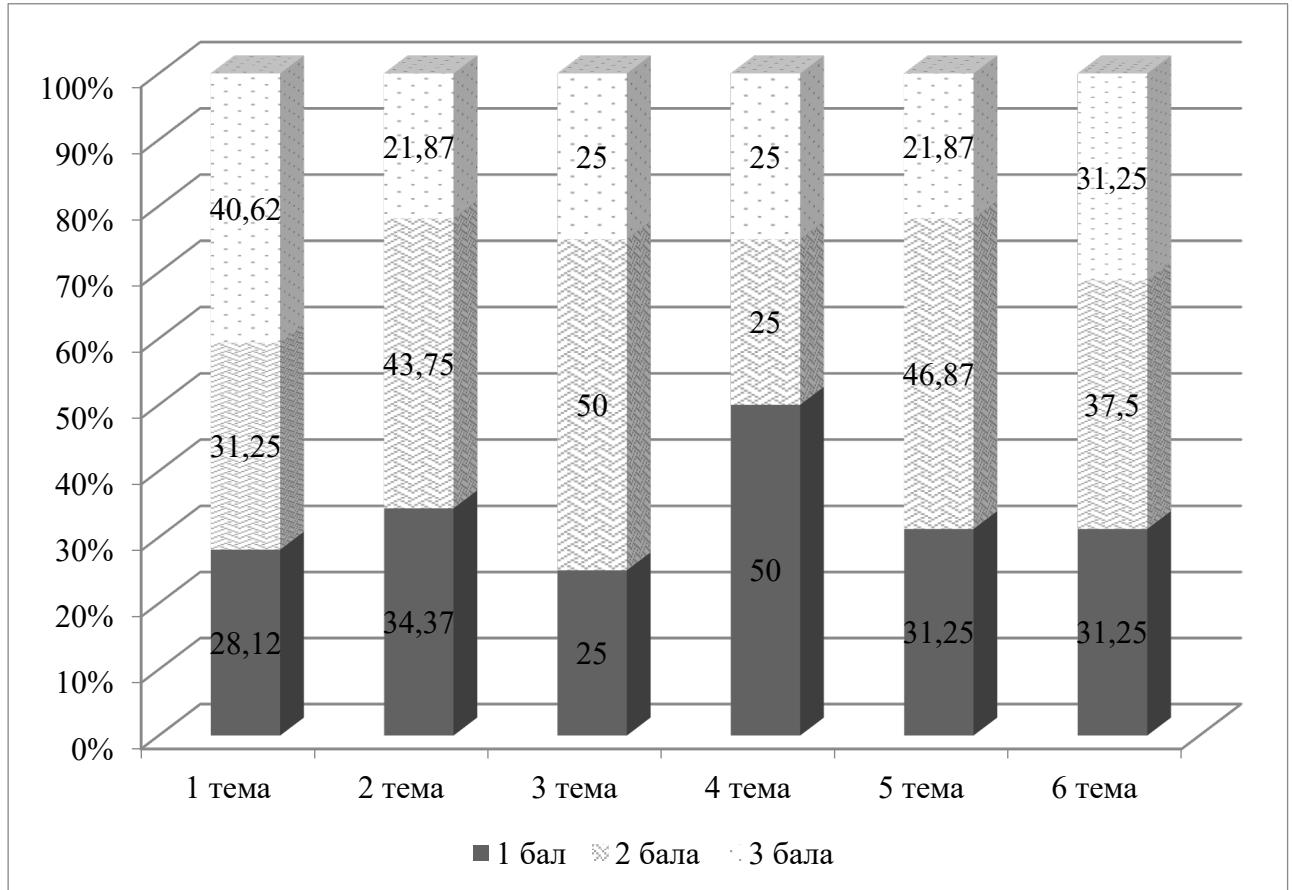


Рис. 3.32. Розподіл відповідей плавців (n=32) щодо значущості тем теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки в розділі «Загальні основи підготовки у плаванні», у %: 1 тема – Навантаження та його вплив на організм плавців; 2 тема – Основи адаптації до фізичних навантажень та умов зовнішнього середовища; 3 тема – Режим енергозабезпечення м'язової діяльності у плаванні; 4 тема – Формування функціональних систем організму плавця; 5 тема – Закономірності, функції та принципи спортивної підготовки; 6 тема – Засоби та методи спортивної підготовки

Аналіз відповідей тренерів показав, що більшість респондентів оцінили значущість тем в «два» бали, зокрема «Навантаження та його вплив на організм плавців» - в 31,25% випадків; «Основи адаптації до фізичних навантажень та умов зовнішнього середовища» - в 43,75% випадків; «Режими енергозабезпечення м'язової діяльності у плаванні» - в 50,00% випадків; «Формування функціональних систем організму плавця» – в 25% випадків; «Закономірності, функції та принципи спортивної підготовки» - в 46,85% випадків; «Засоби та методи спортивної підготовки» - в 37,50% випадків; на оцінку в «один» бал зазначені вище теми були оцінені в 28,12%, 34,37%, 25,00%, 50,0%, 31,25% та 31,25% відповідно.

Значущість тем теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки в розділі «Змагальна діяльність у плаванні» представлена в таблиці 3.24.

Таблиця 3.24

Значущість тем теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки в розділі «Змагальна діяльність у плаванні», в балах

№	Теми розділу «Змагальна діяльність у плаванні»	Значущість теми (M±m)
1.	Види спортивних змагань	1,93±0,13
2.	Умови змагань, які впливають на змагальну діяльність плавців	2,06±0,13
3.	Структура змагальної діяльності в плаванні	1,90±0,12
4.	Правила, організація і проведення змагань з плавання	4,18±0,13
5.	Особливості суддівства змагань	1,90±0,12
6.	Єдина спортивна класифікація України, спортивні розряди та звання	1,87±0,14
7.	Основні документи з виду спорту	1,84±0,14

В цьому розділі переважна більшість тем не отримала високої оцінки з боку спортсменів на етапі початкової підготовки плавців. Аналізуючи відповіді плавців в розділі «Змагальна діяльність у плаванні» було встановлено таку значущість тем: «Види спортивних змагань» – $1,93 \pm 0,13$ бала, «Умови змагань, які впливають на змагальну діяльність плавців» – $2,06 \pm 0,13$, «Структура змагальної діяльності в плаванні» – $1,90 \pm 0,12$ бала, «Правила, організація і проведення змагань з плавання» – $4,18 \pm 0,13$ бала, «Особливості суддівства змагань» – $1,90 \pm 0,12$ бала, «Єдина спортивна класифікація України, спортивні розряди та звання» - $1,87 \pm 0,14$ бала, «Основні документи з виду спорту» - $1,84 \pm 0,14$ бала.

Розподіл відповідей плавців щодо значущості тем теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки в розділі «Змагальна діяльність у плаванні» представлено на рисунку 3.33.

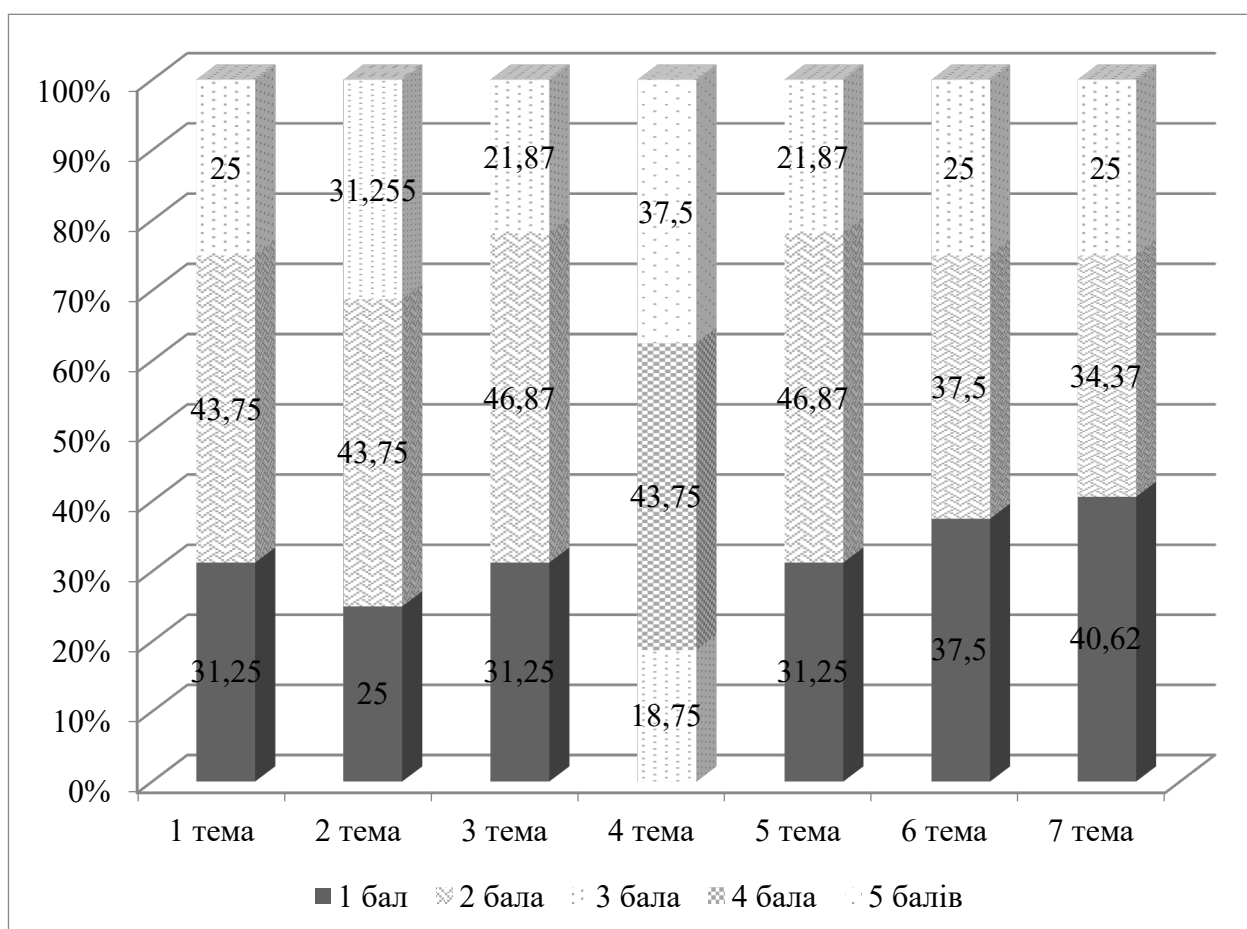


Рис. 3.33. Розподіл відповідей плавців (n=32) щодо значущості тем теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки в

розділі «Змагальна діяльність у плаванні», у %: 1 тема – Види спортивних змагань; 2 тема – Умови змагань, які впливають на змагальну діяльність плавців; 3 тема – Структура змагальної діяльності в плаванні; 4 тема – Правила, організація і проведення змагань з плавання; 5 тема – Особливості суддівства змагань; 6 тема – Єдина спортивна класифікація України, спортивні розряди та звання; 7 тема - Основні документи з виду спорту.

Аналіз відповідей спортсменів показав, що більшість респондентів оцінили значущість тем в «два» бали, зокрема «Види спортивних змагань» - в 43,75% випадків; «Умови змагань, які впливають на змагальну діяльність плавців» - в 43,75% випадків; «Структура змагальної діяльності в плаванні» - в 46,87% випадків; «Особливості суддівства змагань» – в 46,87% випадків; «Єдина спортивна класифікація України, спортивні розряди та звання» - в 37,50% випадків; «Основні документи з виду спорту» - в 34,37% випадків; на оцінку в «один» бал зазначені вище теми були оцінені в 31,25%, 25,00%, 31,25%, 31,25%, 37,50% та 40,62% відповідно.

Значущість тем теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки в розділі «Матеріально-технічне забезпечення підготовки плавців» представлена в таблиці 3.25.

Аналізуючи відповіді спортсменів в розділі «Матеріально-технічне забезпечення підготовки плавців» було встановлено таку значущість тем: «Загальна характеристика спортивних споруд та обладнання» – $1,87 \pm 0,14$ бала, «Спортивний інвентар. Правила збереження та експлуатації» – $4,12 \pm 0,12$, «Вимоги до місць проведення занять та змагань» – $4,31 \pm 0,11$ бала, «Екіпіровка плавця» – $2,00 \pm 0,14$ бала.

Таблиця 3.25

Значущість тем теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки в розділі «Матеріально-технічне забезпечення підготовки плавців», в балах

№	Теми розділу «Матеріально-технічне забезпечення підготовки плавців»	Значущість теми (M±m)
1.	Загальна характеристика спортивних споруд та обладнання	1,87±0,14
2.	Спортивний інвентар. Правила збереження та експлуатації	4,12±0,12
3.	Вимоги до місць проведення занять та змагань	4,31±0,11
4.	Екіпіровка плавця	2,00±0,14

Таким чином, найбільш значущими темами в цьому розділі як плавцями, так і тренерами визначено «Спортивний інвентар. Правила збереження та експлуатації» та «Вимоги до місць проведення занять та змагань», що є важливими для вивчення на етапі початкової підготовки плавців.

Розподіл відповідей тренерів щодо значущості тем теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки в розділі «Матеріально-технічне забезпечення підготовки плавців» представлено на рисунку 3.34.

Аналіз відповідей спортсменів щодо оцінки деяких тем відрізнявся: на оцінку в «один» бал заслуговували такі теми як «Загальна характеристика спортивних споруд та обладнання спортивних змагань» та «Екіпіровка плавця», на що погодилося відповідно 37,50% та 34,37% опитаних; на оцінку «три» відповідали зазначені вище теми згідно 25,00% та 34,37% тренерів.

Важливими темами в розділі «Матеріально-технічне забезпечення підготовки плавців» були «Спортивний інвентар. Правила збереження та експлуатації» та «Вимоги до місць проведення занять та змагань», що за оцінкою плавців відповідали «п'яти» балам у 31,25% та 40,62%, «чотирьом» - у 50% респондентів відповідно.

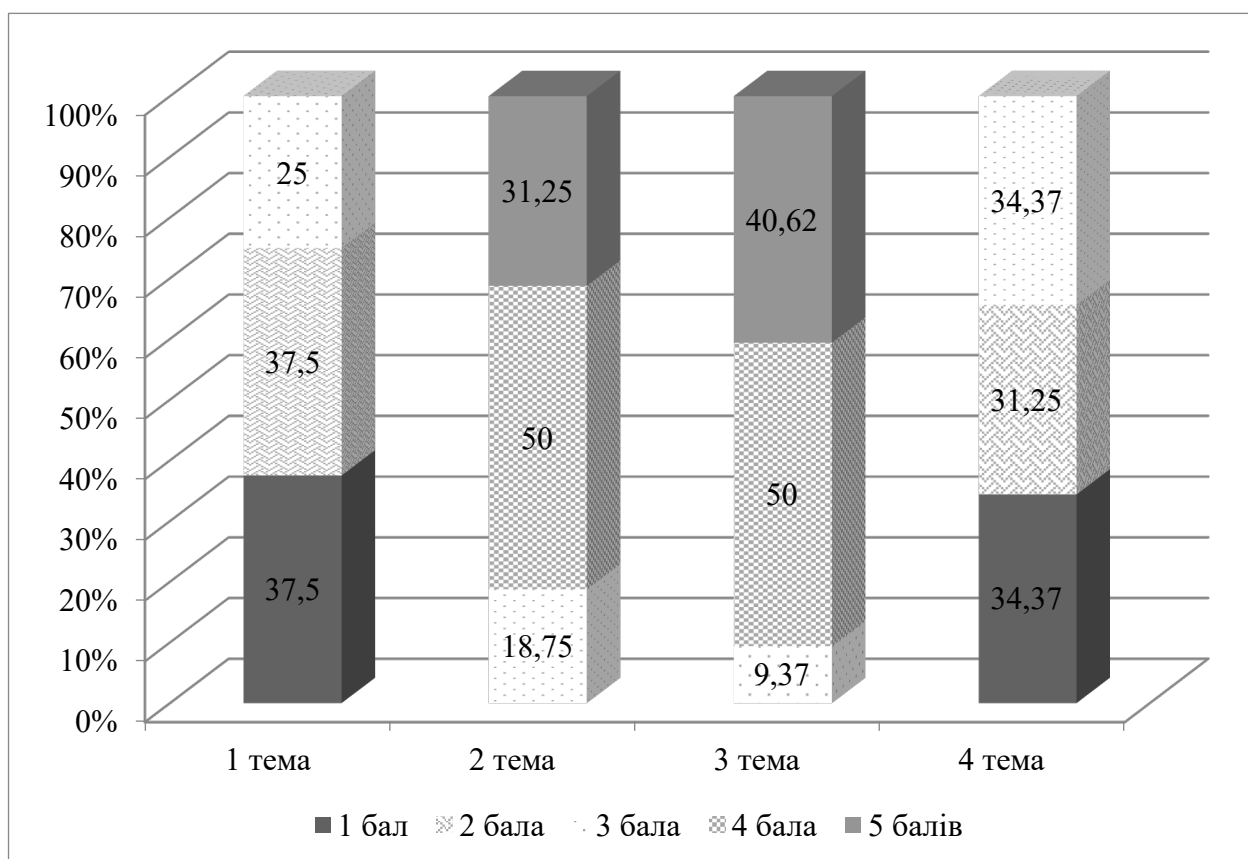


Рис. 3.34. Розподіл відповідей плавців (n=32) щодо значущості тем теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки в розділі «Матеріально-технічне забезпечення підготовки плавців», у %: 1 тема – Загальна характеристика спортивних споруд та обладнання; 2 тема – Спортивний інвентар. Правила збереження та експлуатації; 3 тема – Вимоги до місць проведення занять та змагань; 4 тема – Екіпіровка плавця.

Значущість тем теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки в розділі «Періодизація підготовки плавців» представлена в таблиці 3.26.

В розділі «Періодизація підготовки плавців» плавцями було встановлено мінімальну значущість тем, що підкреслило їх недоцільність вивчення на етапі початкової підготовки: «Етапи багаторічного вдосконалення плавців» – $2,18 \pm 0,13$ бала, «Особливості побудови річної підготовки у плаванні» – $1,94 \pm 0,20$ бала, «Особливості побудови програм мікро- та мезоциклів у плаванні» – $2,87 \pm 0,23$ бала, «Особливості побудови програм тренувальних занять» – $1,93 \pm 0,13$ бала, «Відбір та орієнтація в системі багаторічної

підготовки плавців» - $1,90 \pm 0,12$ бала, «Моделювання в плаванні» - $1,93 \pm 0,14$ бала, «Прогнозування в плаванні» - $2,03 \pm 0,14$ бала.

Таблиця 3.26

Значущість тем теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки в розділі «Періодизація підготовки плавців», в балах

№	Теми розділу «Періодизація підготовки плавців»	Значущість теми ($M \pm m$)
1.	Етапи багаторічного вдосконалення плавців	$2,18 \pm 0,13$
2.	Особливості побудови річної підготовки у плаванні	$2,87 \pm 0,23$
3.	Особливості побудови програм мікро- та мезоциклів у плаванні	$1,93 \pm 0,13$
4.	Особливості побудови програм тренувальних занять	$1,90 \pm 0,12$
5.	Відбір та орієнтація в системі багаторічної підготовки плавців	$1,90 \pm 0,12$
6.	Моделювання в плаванні	$1,93 \pm 0,14$
7.	Прогнозування в плаванні	$2,03 \pm 0,14$

Розподіл відповідей плавців щодо значущості тем теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки в розділі «Періодизація підготовки плавців» представлено на рисунку 3.35.

Аналіз відповідей плавців показав, що більшість респондентів оцінили значущість тем в «два» бали, зокрема «Етапи багаторічного вдосконалення плавців». «Особливості побудови річної підготовки у плаванні», «Особливості побудови програм мікро- та мезоциклів у плаванні», «Особливості побудови програм тренувальних занять» - в 35,29% випадків; «Відбір та орієнтація в системі багаторічної підготовки плавців» - в 47,05% випадків; «Моделювання в плаванні» - в 41,17% випадків; «Прогнозування в плаванні» - в 41,17% випадків; на оцінку в «один» бал зазначені вище теми були оцінені в 35,29%,

35,29%, 35,29%, 47,05%, 47,05%, 35,29%, 41,17% та 41,17% випадків відповідно; на оцінку «три» - в 29,41%, 29,41%, 17,64% решта відповідно.

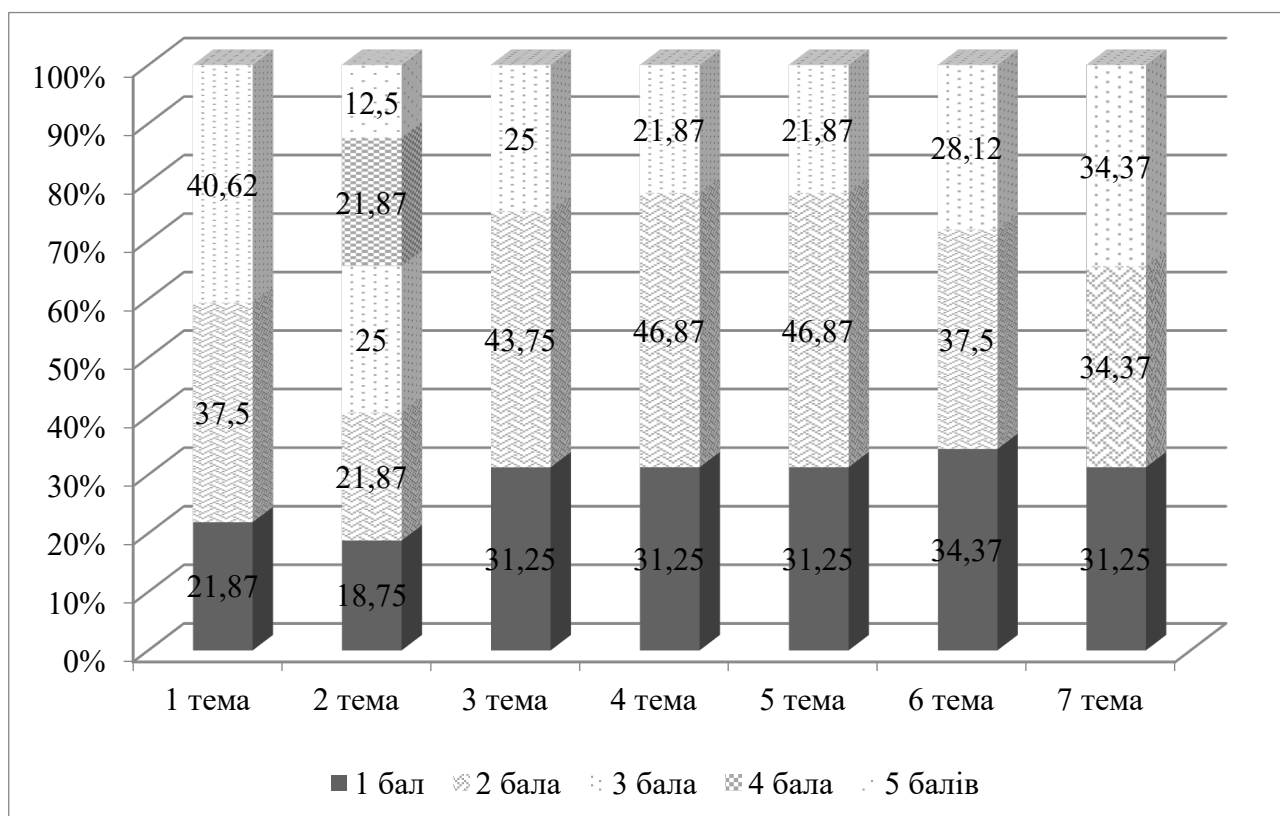


Рис. 3.35. Розподіл відповідей плавців (n=32) щодо значущості тем теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки в розділі «Періодизація підготовки плавців», у %: 1 тема – Етапи багаторічного вдосконалення плавців; 2 тема – Особливості побудови річної підготовки у плаванні; 3 тема – Особливості побудови програм мікро- та мезоциклів у плаванні; 4 тема – Особливості побудови програм тренувальних занять; 5 тема – Відбір та орієнтація в системі багаторічної підготовки плавців; 6 тема – Моделювання в плаванні; 7 тема – Прогнозування в плаванні

Цікавими, на наш погляд, є відповіді кваліфікованих спортсменів (рис. 3.36) щодо доцільності додавання ще будь-яких розділів теоретичної підготовки на етапі початкової підготовки тем відсутня. На думку 84,37% плавців в цьому не має доцільності, 15,62% респондентів вважають за необхідне додати ще розділи теоретичної підготовки на етапі початкової підготовки.

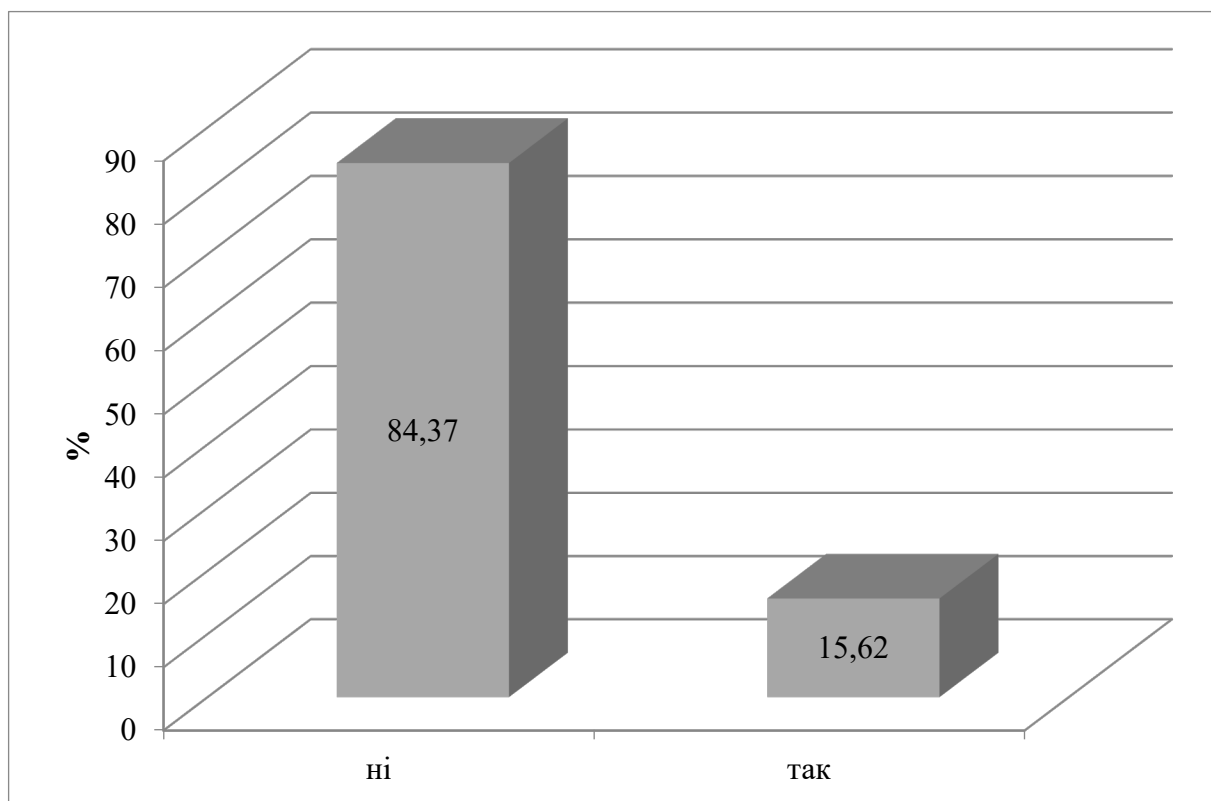


Рис. 3.36. Розподіл відповідей плавців (n=32) на питання «Чи вважаєте Ви за необхідне додати ще розділи теоретичної підготовки на етапі початкової підготовки?», у %

Якщо говорити про задоволеність наявним змістом теоретичної підготовки в навчальних програмах ДЮСШ (рис.3.37), то 65.62% плавців висловили свою незадоволеність щодо наявного змісту теоретичної підготовки, що регламентована навчальною програмою підготовки плавців і лише 34,37% все влаштовувало.

Таким чином, отримані результати опитування плавців і тренерів свідчить про необхідність перегляду наявної структури і змісту програми теоретичної підготовки на етапі початкової підготовки плавців. Аналізуючи відповіді на запитання респондентів на запитання анкети «Чи вивчаєте Ви самостійно інформаційні джерела щодо плавання» (рис. 3.38) було встановлено, що 43,75% плавців займаються самостійним опрацюванням теоретичних джерел, 18,75% роблять це час від часу та 37,50% - не приділяють уваги цьому питанню.

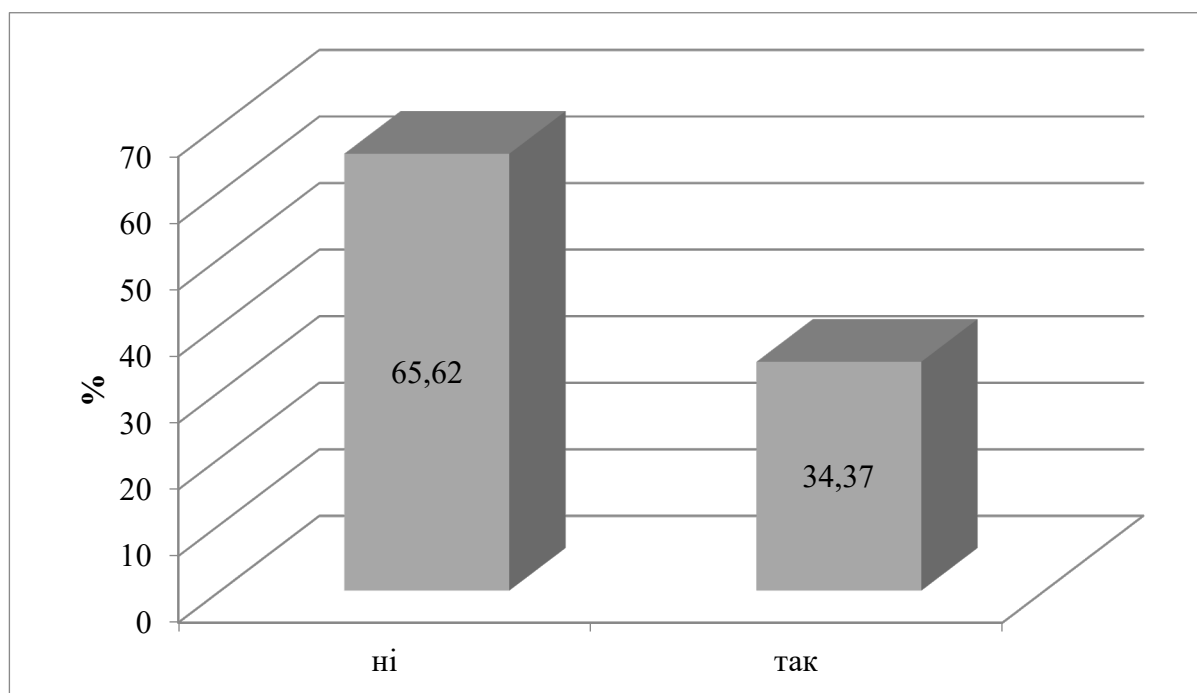


Рис. 3.37. Розподіл відповідей плавців (n=32) на питання «На Ваш погляд, чи існуюча навчальна програма з плавання для ДЮСШ охоплює всі необхідні розділи теоретичної підготовки?», у %

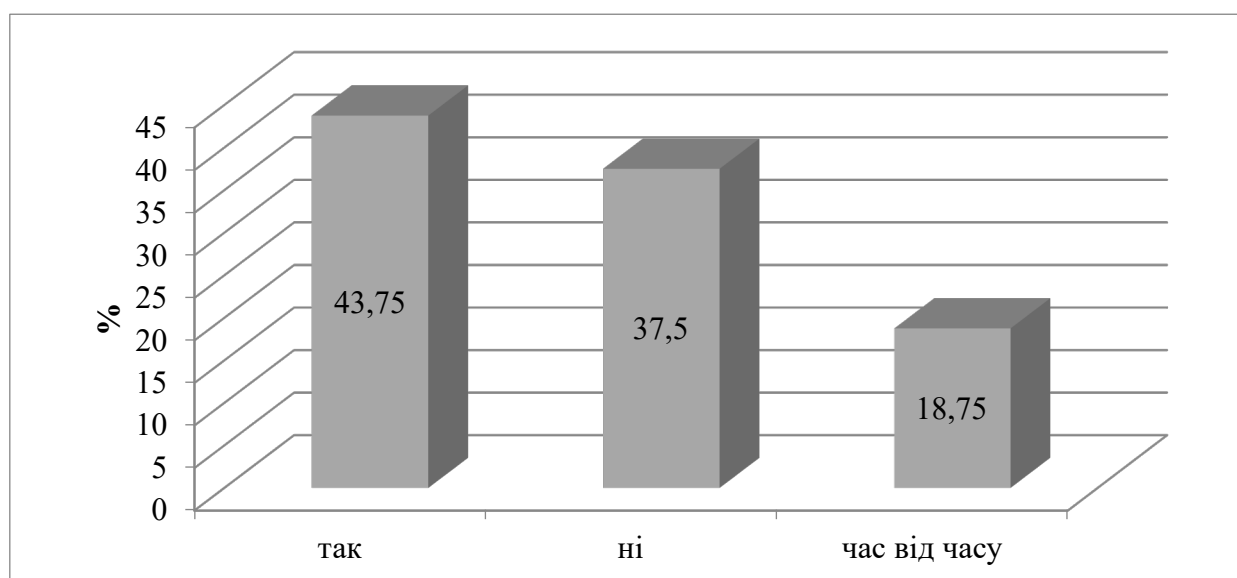


Рис. 3.38. Розподіл відповідей плавців (n=32) на питання «Чи вивчаєте Ви самостійно інформаційні джерела щодо плавання?», у %

Цікавим є отримані відповіді плавців щодо часу, який вони приділяють на самостійне опрацювання теоретичного матеріалу (рис. 3.39): одну годину на тиждень приділяють 28,12% плавців, дві години на тиждень – 18,75%

плавців, три години на місяць – 37,50% плавців, чотири години на місяць – 15,62% опитаних.

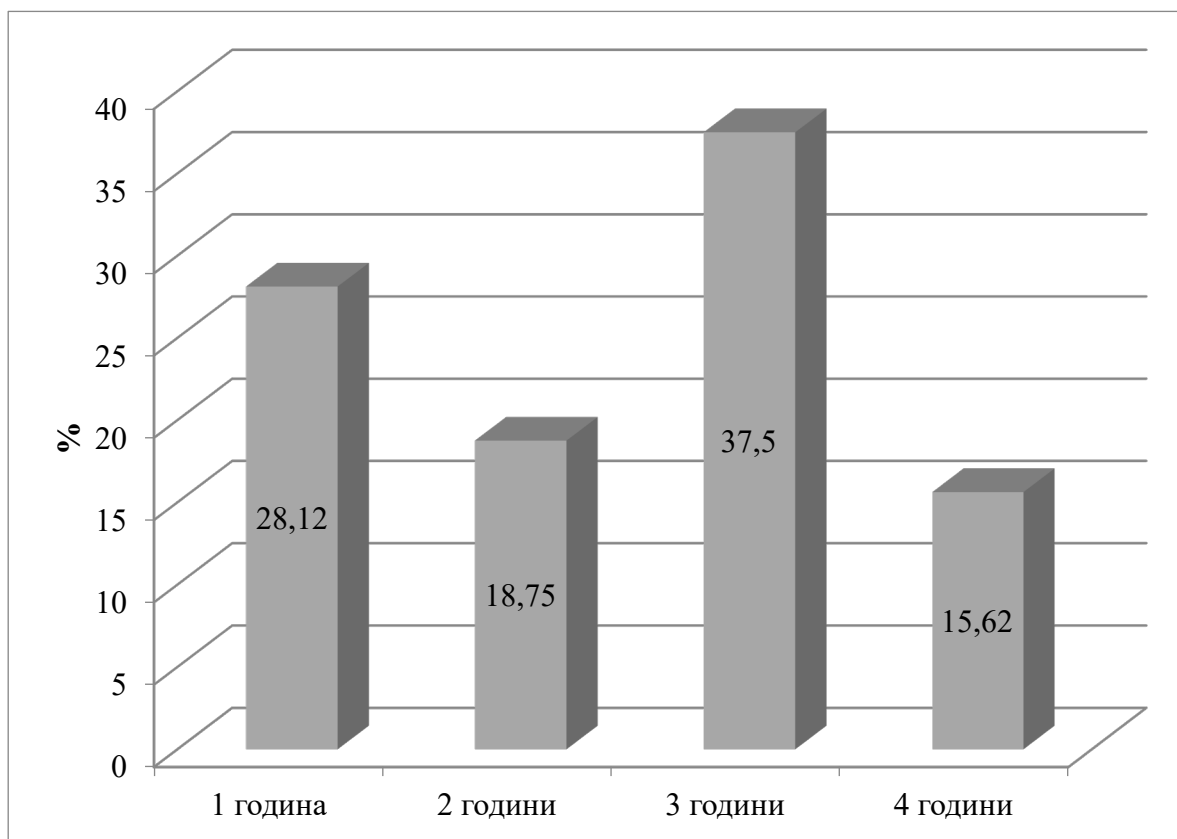


Рис. 3.39. Розподіл відповідей плавців (n=32) на питання «Скільки часу Ви приділяєте на самостійне вивчення літератури?», у %

З метою визначення спільної думки плавців стосовно розподілу часу на теоретичну підготовку на етапі початкової підготовки було запропоновано декілька варіантів відповідей результати яких представлено на рисунку 3.40.

Аналіз відповідей плавців показав, що для цього етапу найчастіше обиралися такі варіанти: окреме заняття (40,62 %), 15-20 хвилин (9,37%) та 20-30 хвилин на тиждень (6,25 %); найменша кількість відповідей була надана за варіант 30-40 хвилин (43,75%) на тиждень. Отже, аналіз результатів опитування спортсменів з плавання щодо розподілу часу з теоретичної підготовки на етапі початкової підготовки довів, що майже половина респондентів віддали 30-40 хвилинам.

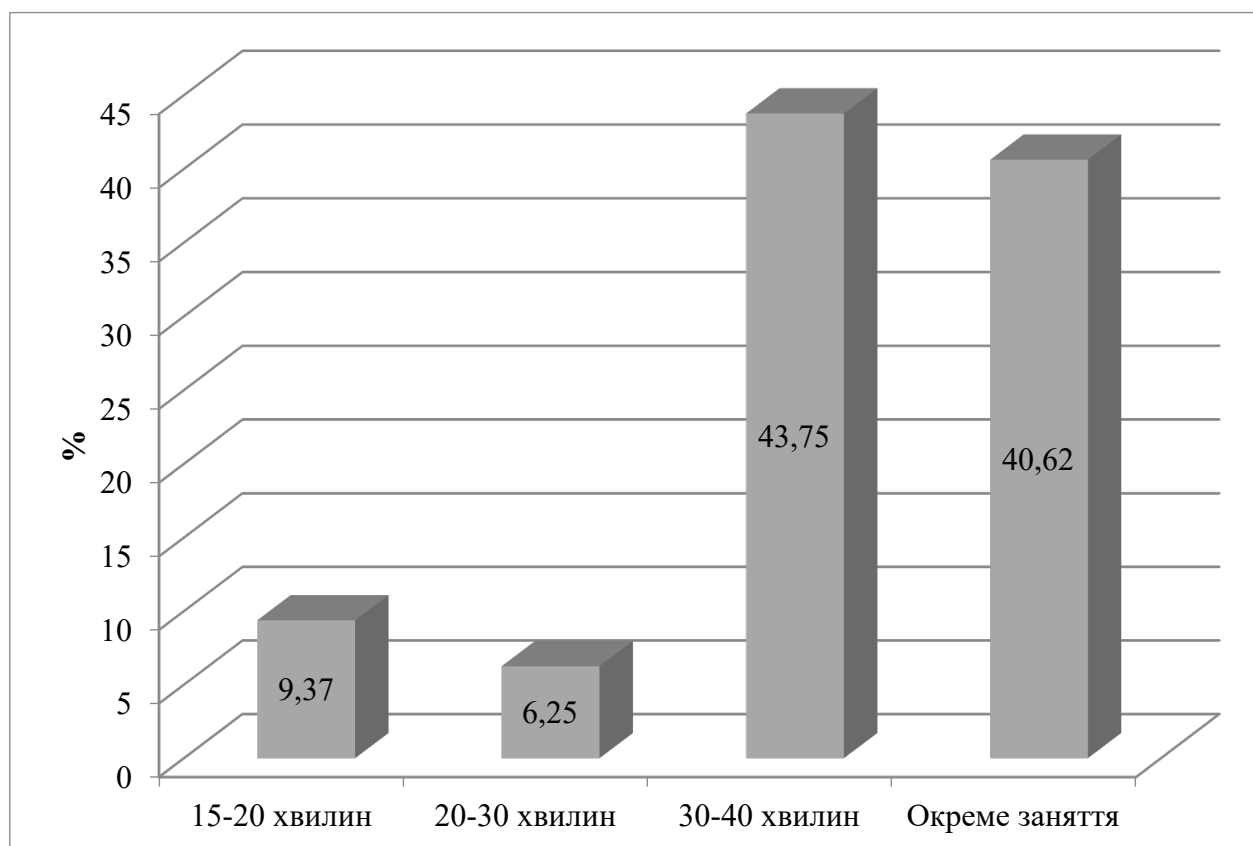


Рис. 3.40. Розподіл відповідей плавців (n=32) на питання «Скільки часу в рамках тренувального заняття доцільно приділяти теоретичній підготовці?», у %

Розподіл відповідей плавців щодо періодичності проведення занять з теоретичної підготовки плавців на етапі початкової підготовки, у % представлено на рисунку 3.41.

За результатами відповідей респондентів встановлено, що 65,62% плавців вважають за доцільне проводити заняття з теоретичної підготовки раз на тиждень, 21,87% - два-три рази на тиждень, 12,5% - чотири рази на тиждень.

У ході анкетування також було визначено думку плавців щодо ефективності застосування різноманітних джерел інформації для теоретичної підготовки.

Розподіл відповідей плавців щодо значущості джерел інформації для набуття теоретичних відомостей з плавання плавців на етапі початкової підготовки, у % представлено в таблиці 3.27.

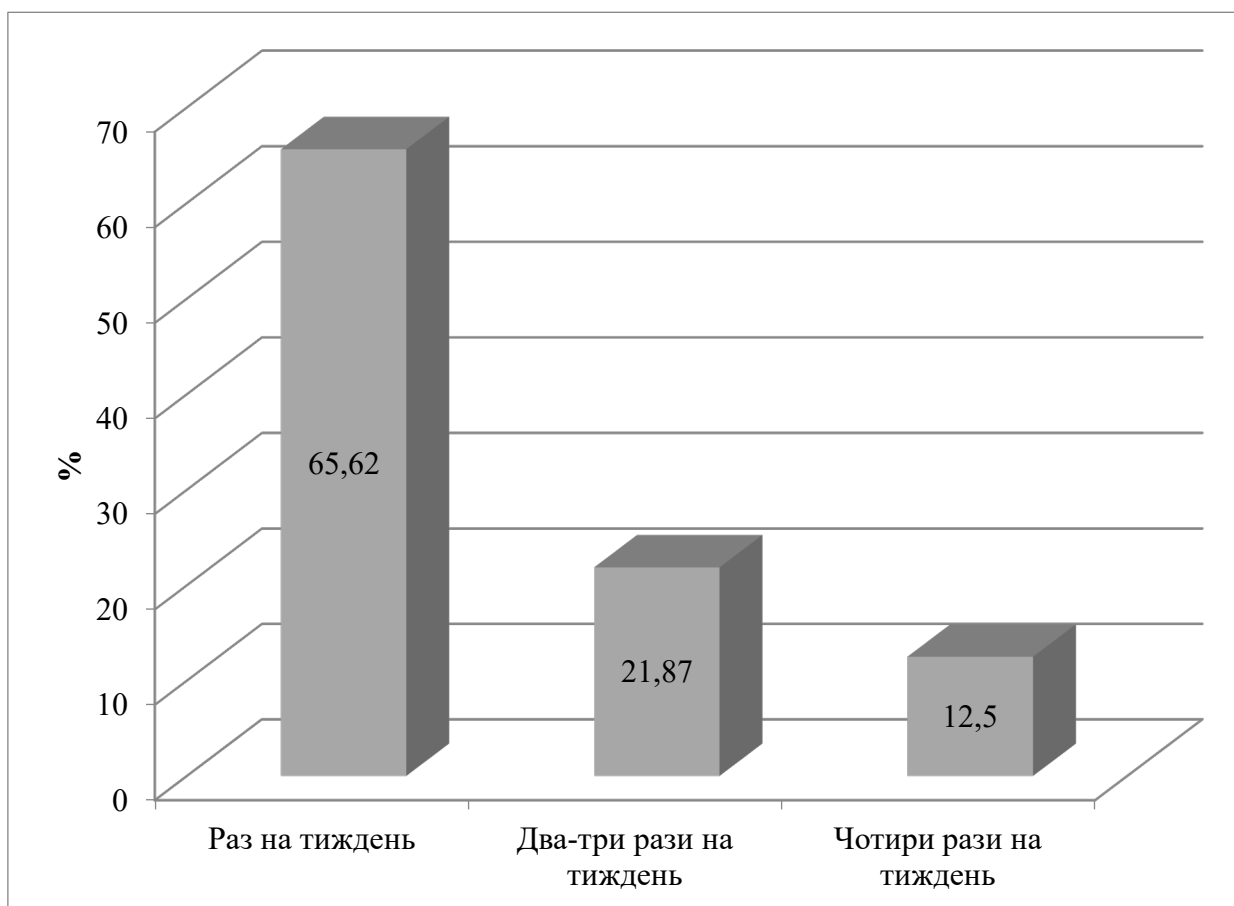


Рис. 3.41. Розподіл відповідей плавців (n=32) на питання «Скільки разів доцільно проводити теоретичні заняття на етапі початкової підготовки?», у %

Встановлено, що на сьогоднішній день важливу інформацію з теоретичної підготовки в плаванні більшість плавців, як і тренерів вважають за необхідність отримувати за рахунок пошукових сервісів Інтернету, книг та зі слів тренера. Пошукові сервіси мережі Інтернет (google.com.ua, bing.com, yahoo.com, shukalka.com.ua, meta.ua, guugle.com.ua та ін.) дозволяють спортсменам та їхнім тренерам самостійно знаходити необхідну інформацію з плавання.

Таблиця 3.27

Значущість джерела інформації для набуття теоретичних відомостей з плавання, в балах

№	Джерела інформації	Значущість джерела
---	--------------------	--------------------

1.	Сучасні наукові періодичні видання		2,03±0,13
2.	Спеціалізовані вебінари та семінари		2,15±0,13
3.	Книги		2,59±0,16
4.	Пошукові сервіси інтернет		2,96±0,20
5.	Телевізійні програми		1,90±0,14
6.	Навчально-освітні програми (у тому числі доступні в мережі інтернет)		3,59±0,24
7.	Відкриті лекції		1,96±0,13
8.	Ігри	Комп'ютерні	4,28±0,12
9.		Настільні	2,81±0,22
10.	Родина		2,43±0,17
11.	Тренер		2,93±0,22
12.	Друзі		2,53±0,18

Судження плавців щодо значущості джерел інформації були неоднозначними і орієнтовані підтримку здебільшого комп'ютерних ігор, враховуючи вік плавця та етап підготовки. На етапі початкової підготовки пріоритетність розподілу джерел інформації була такою за результатами відповідей плавців: сучасні наукові періодичні видання – 2,03±0,13 бала, спеціалізовані вебінари та семінари – 2,15±0,13 бала, книги – 2,59±0,16 бала; пошукові сервіси та інтернет - 2,96±0,20 бала; телевізійні програми – 1,90±0,14 бала; навчально-освітні програми (у тому числі доступні в мережі інтернет) – 3,59±0,24 бала; відкриті лекції – 1,96±0,13 бала; ігри комп'ютерні – 4,28±0,12 бала; ігри настільні – 2,81±0,22 бала; родина – 2,43±0,17 бала; тренер – 2,93±0,22 бала; друзі – 2,53±0,18 бала.

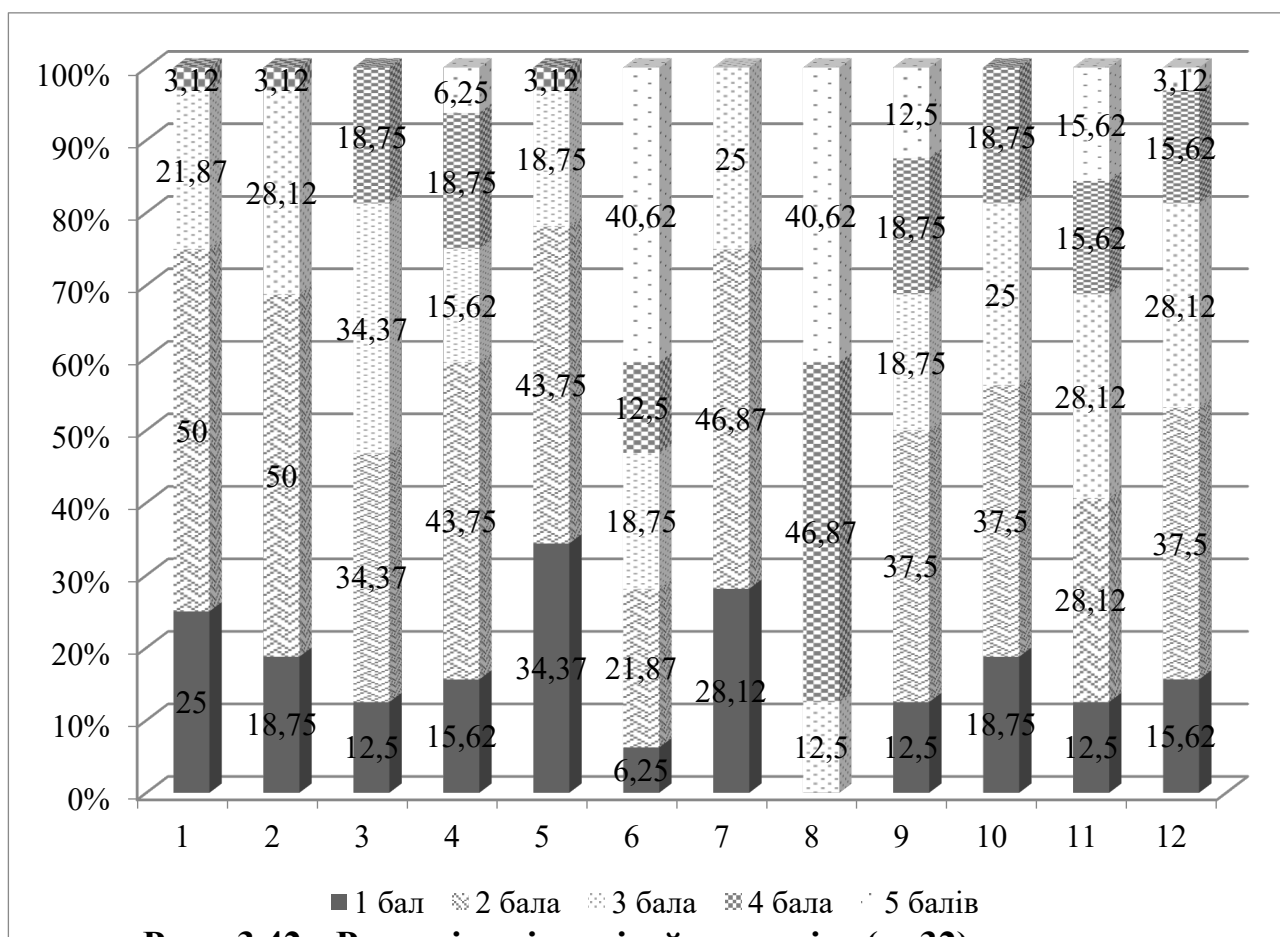


Рис. 3.42. Розподіл відповідей плавців (n=32) щодо значущості джерел інформації для набуття теоретичних відомостей з плавання плавців на етапі початкової підготовки, у %: 1 – Сучасні наукові періодичні видання; 2 – Спеціалізовані вебінари та семінари; 3 – Книги; 4 – Пошукові сервіси інтернет; 5 – Телевізійні програми; 6 – Навчально-освітні програми (у тому числі доступні в мережі інтернет); 7 – Відкриті лекції; 8 – ігри комп'ютерні; 9 – ігри настільні; 10 – родина, 11 – тренер; 12 – друзі.

На думку більшості плавців, отримання теоретичної інформації із сучасних наукових періодичних видань, спеціалізованих вебінарів та семінарів, телевізійних програм і відкритих лекцій є «не ефективним» на початковому етапі підготовки (рис. 3.42).

Майже половина опитаних плавців (40,62%) віддали значущість темі «Навчально-освітні програми (у тому числі доступні в мережі інтернет)» і оцінили її в максимальну кількість балів – «п'ять», дещо менший відсоток респондентів (21,87%) оцінили на «два» бали і зовсім незначна частка – 6,25% зазначили відповідність на «один».

Схожа тенденція прослідковувалася в значущості комп'ютерних ігор для надання теоретичної інформації: 40,62% віддали значущість цій темі і оцінили її в максимальну кількість балів – «п'ять», дещо більший відсоток респондентів (46,87%) оцінили на «чотири» бали і зовсім незначна частка – 12,5% зазначили відповідність на «три» бали.

Отже, існує судження плавців, що потреба в застосуванні таких джерел інформації, як пошукові сервіси мережі Інтернет, комп'ютерні та настільні ігри і книги є важливими на етапі початкової підготовки плавців. На противагу цьому, значущість використання сучасних наукових періодичних видань, спеціалізованих вебінарів та семінарів, телевізійних програм і відкритих лекцій є низькими на етапі початкової підготовки.

Значущість методів теоретичної підготовки плавців на етапі початкової підготовки за відповідями плавців представлена в таблиці 3.28.

Аналізуючи відповіді фахівців (таблиця 3.28) було встановлено таку значущість тем: «Вербальні (словесні)» – $2,81 \pm 0,19$ бала, «Наочні (ілюстрування, демонстрування)» – $2,18 \pm 0,17$, «Ігровий» – $4,37 \pm 0,11$ бала, «Змагальний» – $4,21 \pm 0,12$ бала, «Інтерактивні методи («мозковий штурм», метод асоціацій, створення проблемної ситуації)» – $3,18 \pm 0,18$ бала, «Самоосвіта» – $1,40 \pm 0,11$ бала.

Варто зазначити, що спортсмени майже одноставно підтримали важливість застосування ігрового методу для отримання теоретичних знань з плавання на етапі початкової підготовки, адже такий варіант представлення інформації буде цікавим для плавців цього віку та сприятиме отриманню нової інформації.

Таблиця 3.28

Значущість методів теоретичної підготовки плавців на етапі початкової підготовки, в балах

№	Методи теоретичної підготовки	Значущість методу ($M \pm m$)
1.	Вербальні (словесні)	$2,81 \pm 0,19$

2.	Наочні (ілюстрування, демонстрування)	2,18±0,17
3.	Ігровий	4,37±0,11
4.	Змагальний	4,21±0,12
5.	Інформаційного пошуку	2,62±0,14
6.	Інтерактивні методи («мозковий штурм», метод асоціацій, створення проблемної ситуації)	3,18±0,18
7.	Самоосвіта	1,40±0,11

Розподіл відповідей плавців щодо значущості методів теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки представлено на рисунку 3.43.

Аналіз відповідей плавців показав (рис. 3.43), що метод «Самоосвіта» в більшості випадків (68,75%) був оцінений респондентами в «один» бал, незначна частка тренерів (21,87%) – в «два» бали; «Наочні» методи є майже неефективними і були оцінені 40,62% плавців в «два» бали як і методи «Інформаційного пошуку» (43,75%).

Щодо ігрового методу», то думки фахівців майже однотайні: 46,87% тренерів вважають його значущим і оцінили відповідно в «п'ять» балів, 43,75 % – оцінили в «чотири» бали, 9,37% – в «три» бали, а «змагального» – відповідно 37,5%, 46,87% та 15,62%.

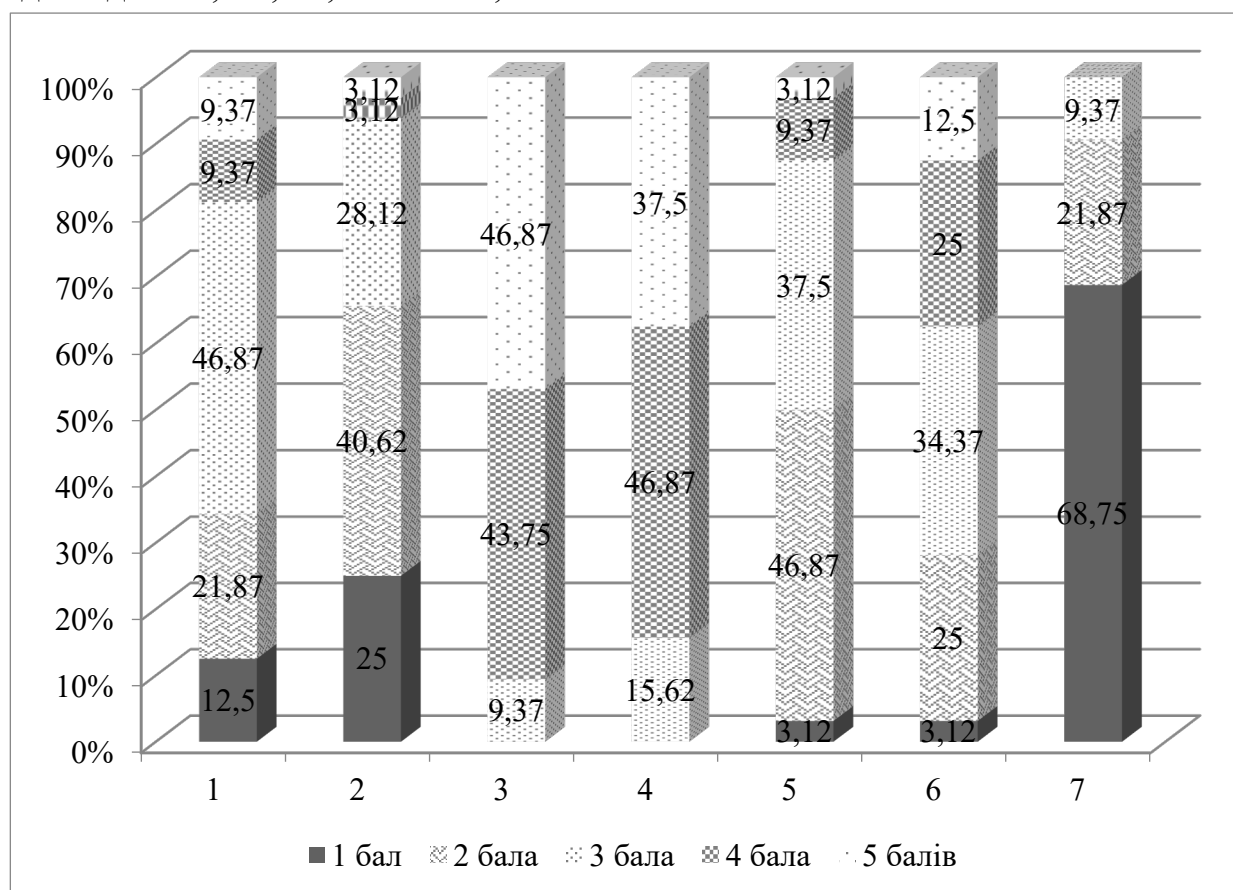


Рис. 3.43. Розподіл відповідей плавців (n=32) щодо ефективності методів теоретичної підготовки плавців на етапі початкової підготовки, у %: 1 – Вербальні (словесні), 2 – Наочні (ілюстрування, демонстрування), 3 – Ігровий, 4 – Змагальний, 5 – Інформаційного пошуку, 6 – Інтерактивні методи («мозковий штурм», метод асоціацій, створення проблемної ситуації), 7 – Самоосвіта

В таблиці 3.29 представлено розподіл значущості форм проведення занять з теоретичної підготовки для плавців на етапі початкової підготовки.

За результатами опитаних плавців показано, що найбільш пріоритетною формою проведення занять з теоретичної підготовки є групова, що набрала $4,58 \pm 0,12$ бала, дещо меншою – індивідуальна ($3,05 \pm 0,18$ бала) і зовсім незначущою виявилася спільна форма із залученням усіх плавців різного віку та кваліфікації - $1,94 \pm 0,15$ бала.

Таблиця 3.29

Значущість форм проведення занять з теоретичної підготовки для плавців на етапі початкової підготовки, в балах

№	Форми занять	Значущість форми (M±m)
1.	Індивідуальні (для одного спортсмена)	$3,56 \pm 0,17$
2.	Групові (для групи спортсменів)	$4,46 \pm 0,08$
3.	Спільна (усі плавці різного віку та кваліфікації)	$1,90 \pm 0,13$

Розподіл відповідей плавців щодо форм проведення теоретичних занять для плавців на етапі початкової підготовки представлено на рисунку 3.44.

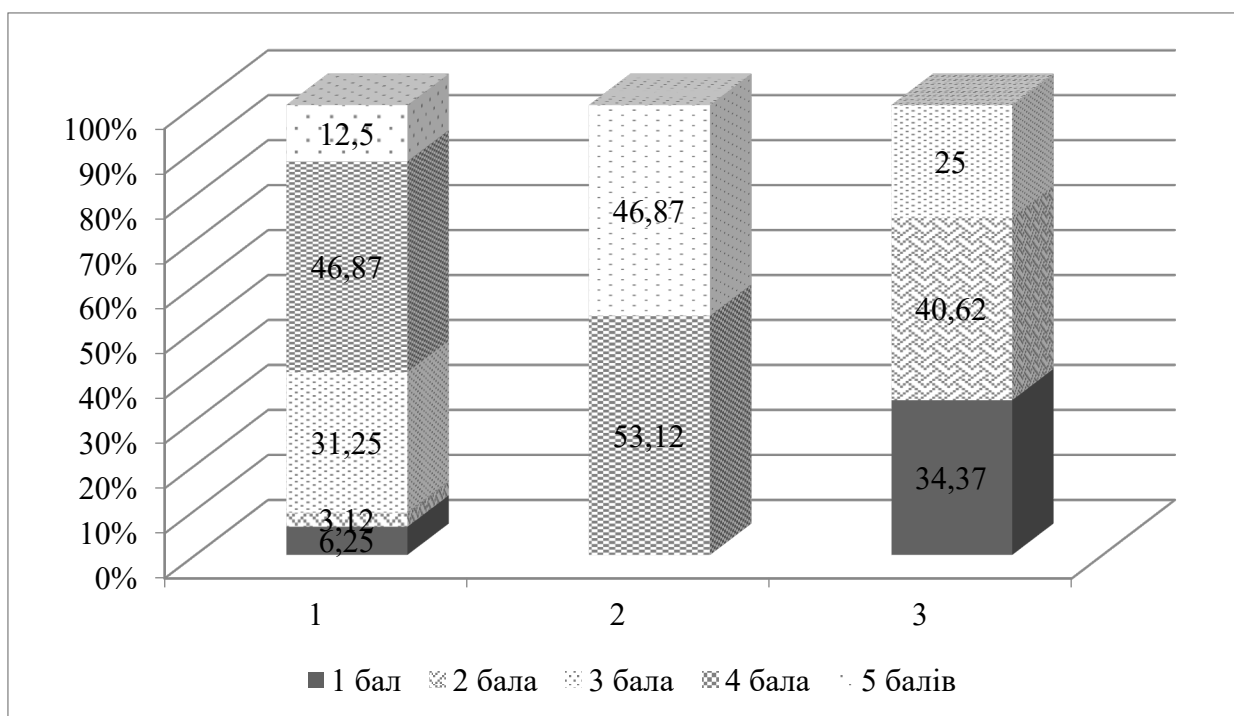


Рис. 3.44. Розподіл відповідей плавців (n=32) щодо форм проведення теоретичних занять для плавців на етапі початкової підготовки, у %: 1 – Індивідуальні (для одного спортсмена), 2 – Групові (для групи спортсменів), 3 – Спільна (усі плавці різного віку та кваліфікації)

Аналіз відповідей плавців показав (рис. 3.44) значущість групового методу проведення занять, що був оцінений респондентами в «чотири» бали більше половиною респондентів (53,12%), дещо менший відсоток тренерів (46,87%) – в «5» балів, значущість індивідуальної форми була оцінена на «два» бали 31,25% плавців, на «три» - 46,87%, на «чотири» - 12,50%.

В таблиці 3.30 представлено розподіл значущості методів контролю теоретичної підготовленості плавців на етапі початкової підготовки.

Таблиця 3.30

Значущість методів контролю теоретичної підготовленості плавців на етапі початкової підготовки, в балах

№	Методи контролю	Значущість методу (M±m)
1.	Усне опитування	2,84±0,13

2.	Письмове опитування	1,34±0,09
3.	Контрольна робота	1,75±0,13
4.	Тестування	4,46±0,08

Значущість методів контролю теоретичної підготовленості плавців на етапі початкової підготовки за відповідями спортсменів розподілилась наступним чином: усне опитування – $2,84 \pm 0,13$ бала, письмове опитування – $1,34 \pm 0,09$ бала, контрольна робота – $1,75 \pm 0,13$ бала, тестування – $4,46 \pm 0,08$ бала.

Таким чином, найбільш важливим методом контролю теоретичної підготовленості виявилось тестування, що також підтверджується набраними балами в більшості випадків на «чотири» і «п'ять» (рис. 3.45).

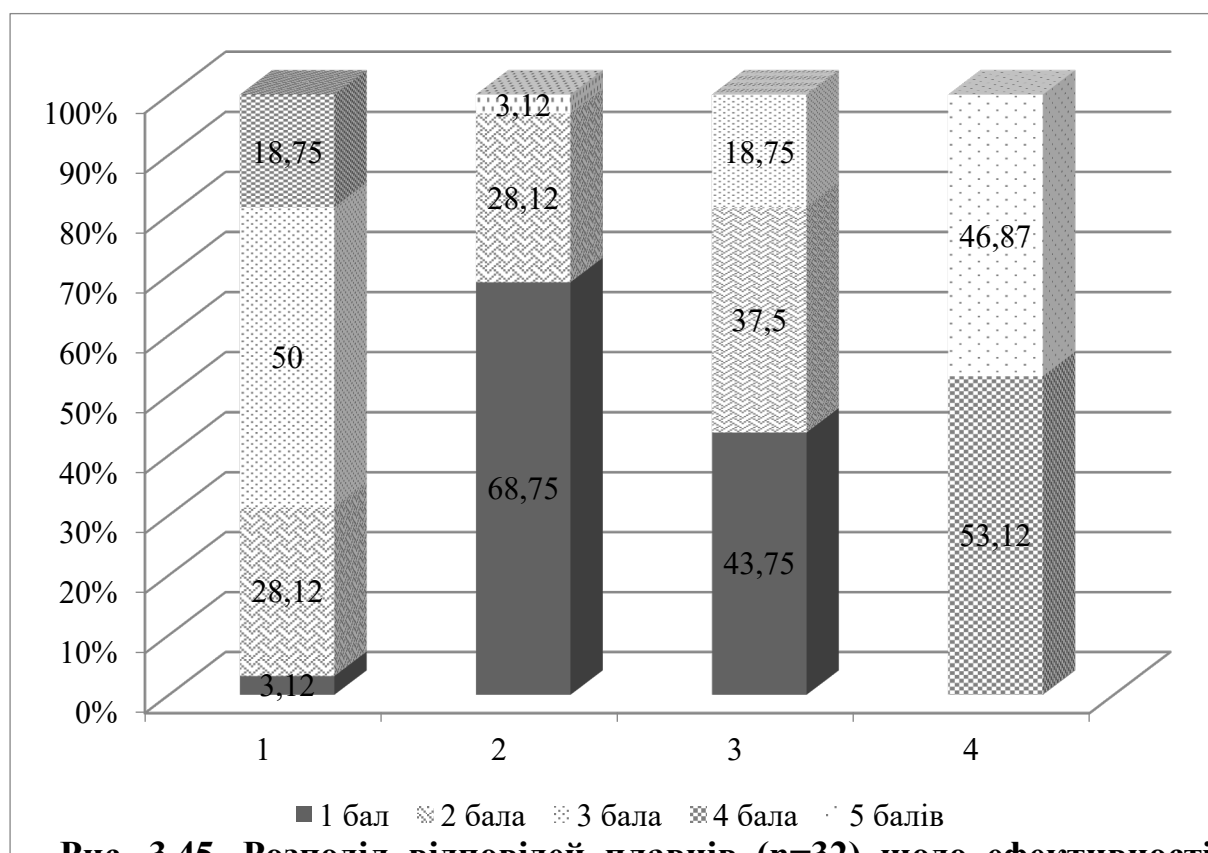


Рис. 3.45. Розподіл відповідей плавців (n=32) щодо ефективності методів контролю теоретичної підготовки плавців на етапі початкової

підготовки, у %: 1 – Усне опитування, 2 – Письмове опитування, 3 – Контрольна робота, 4 – Тестування

Аналіз відповідей плавців показав (рис. 3.45), що «Усне опитування» в більшості випадків (50,00%) було оцінений респондентами в «три» бали, дещо менший відсоток плавців (28,12%) – в «два» бали, решта (18,75%) – в «чотири» бали. Щодо письмового опитування та контрольної роботи більшість опитаних респондентів оцінили відповідні розділи в «один» бал – в 68,75% та 43,75% випадків, решта відповідей відповідала оцінці «два» - в 28,12% та 37,5% випадків.

Розглядаючи значущість методу «Тестування», більшість плавців (53,12%) оцінили його в «чотири» бали, 46,87% плавців – в «п'ять» балів, що ще раз виокремлює важливість цього методу на етапі початкової підготовки.

Висновки до розділу 3

Таким чином, з'ясування ставлення фахівців, які здійснюють практичну тренерську діяльність та кваліфікованих спортсменів дозволило встановити найбільш доцільні розділи та теми теоретичної підготовки на початковому етапі підготовки плавців.

Щодо ефективності методів теоретичної підготовки встановлено, що на початкових етапах підготовки пріоритетними методами є потреба в застосуванні методів інформаційного пошуку, ігрового та змагального за результатами опитування тренерів і кваліфікованих спортсменів.

Отже, провівши анкетування тренерів показано їхню потребу в поглибленні власних теоретичних знань з плавання, встановлено значущість окремих тем в розділах теоретичної підготовки розподілу навантаження з теоретичної підготовки на різних етапах спортивного вдосконалення, пріоритетність інформаційних джерел у забезпеченні спортсменів інформацією, доцільність застосування різних засобів та методів теоретичної

підготовки, ефективність форм організації занять та контролю за рівнем теоретичної підготовленості плавців на початковому етапі підготовки плавців.

Для контролю за рівнем теоретичної підготовленості плавців на початковому етапі підготовки більшістю респондентів, як тренерів, так і плавців визнано тестування, неефективним – письмове опитування і контрольна робота.

Спільною для кваліфікованих спортсменів та тренерів є значущість таких розділів теоретичної підготовки спортсменів, як «Історія розвитку плавання», «Гуманітарні знання у підготовці плавців», «Режим харчування і гігієна плавця», «Зміст спортивної підготовки в плаванні», «Змагальна діяльність у плаванні», «Матеріально-технічне забезпечення підготовки плавців».

Таким чином, з'ясування ставлення фахівців, які здійснюють практичну тренерську діяльність та кваліфікованих спортсменів дозволило встановити найбільш доцільні розділи та теми теоретичної підготовки на початковому етапі підготовки плавців.

Основні результати за розділом представлені в роботах [31, 126].

РОЗДІЛ 4

ЗМІСТ ТА ЕФЕКТИВНІСТЬ АВТОРСЬКИХ ІНТЕРАКТИВНИХ ЗАСОБІВ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПЛАВЦІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

4.1. Зміст програми теоретичної підготовки плавців на етапі початкової підготовки

Результати проведеного шляхом анкетування опитування тренерів-викладачів та кваліфікованих спортсменів-плавців дали можливість виокремити найбільш значимі розділи знань та теми за даними розділами для етапу початкової підготовки в плаванні.

До структури та змісту теоретичної підготовки плавців на етапі початкової підготовки було включено теми, які в середньому були оцінені респондентами від 4 і більше балів.

Отже, для етапу початкової підготовки плавців респондентами було обрано 7 розділів знань та 15 тем за цими розділами.

Таким чином, за розділом знань «Історія розвитку плавання» у середньому більше 4 балів набрали три теми: «Історичні аспекти розвитку плавання в Україні та світі», «Плавання на Іграх Олімпіад», «Видатні спортсмени та тренери з плавання».

За розділом знань «Безпека життєдіяльності та правила поведінки на воді», також було обрано три теми: «Правила поведінки на воді», «Техніка безпеки та дії у критичних ситуаціях» та «Характеристика травм у плавців. Причини виникнення та профілактика».

Розділ «Гуманітарні знання у підготовці плавців» представлений двома темами: «Спортивна термінологія» та «Олімпійська освіта».

Розділ «Режим харчування і гігієна плавця» налічує теми: «Особливості харчування юних спортсменів», «Режим пиття. Вітаміни і мінерали у раціоні спортсменів» та «Гігієна, загартовування, режим харчування».

Розділ знань «Зміст спортивної підготовки в плаванні» представлений однією темою: «Формування знань про техніку виду спорту».

Водночас розділ знань: «Змагальна діяльність у плаванні» також представлений однією темою: «Правила, організація і проведення змагань з плавання».

За розділом знань: «Матеріально-технічне забезпечення підготовки плавців» обрано дві теми: «Спортивний інвентар. Правила збереження та експлуатації», «Вимоги до місць проведення занять та змагань».

На рисунку 4.1. представлено відсоткове співвідношення обсягу годин, що, на думку респондентів, слід відводити для розгляду окремих розділів теоретичної підготовки на етапі початкової підготовки.

Таким чином, враховуючи отримані результати опитування кваліфікованих плавців та тренерів-викладачів, було встановлено нагальну потребу у застосуванні інноваційних засобів теоретичної підготовки плавців на етапі початкової підготовки, що будуть включати комп'ютерні ігри [154]. Застосування комп'ютерних ігор саме на етапі початкової підготовки буде сприяти формуванню зацікавленості і інтересу у плавців щодо вивчення теоретичних аспектів підготовки спортсменів у плаванні.

Так, серед опитаних тренерів віддали перевагу застосуванню комп'ютерних ігор як засобу теоретичної підготовки є 88,23 % опитаних, а серед кваліфікованих спортсменів визнали їх доцільність – 87,49 %.

Таким чином, результати проведеного опитування дозволили розробити та реалізувати програму формувального експерименту із залученням плавців на етапі початкової підготовки.

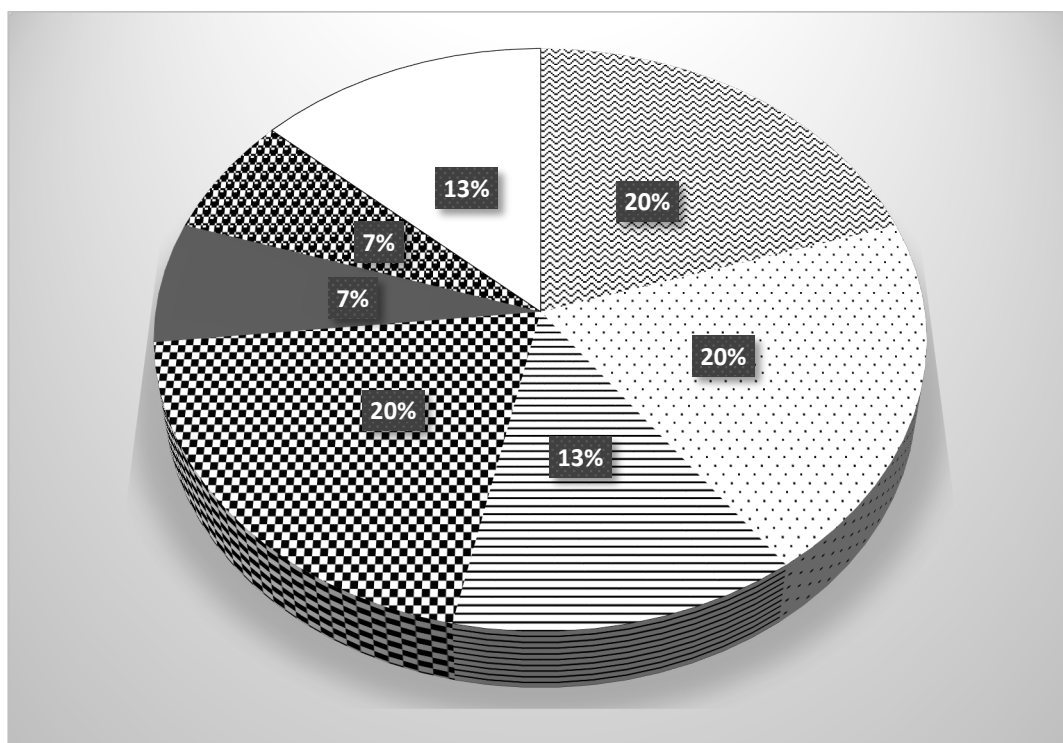


Рис. 4.1. Співвідношення обсягу годин, відведених для розгляду окремих розділів теоретичної підготовки на етапі початкової підготовки, у % (за результатами опитування тренерів-викладачів, $n=17$ та кваліфікованих спортсменів $n=32$):

-  - «Історія розвитку плавання»;
-  - «Безпека життєдіяльності та правила поведінки на воді»;
-  - «Гуманітарні знання у підготовці плавців»;
-  - «Режим харчування і гігієна плавця»;
-  - «Зміст спортивної підготовки в плаванні»;
-  - «Змагальна діяльність у плаванні»;
-  - «Матеріально-технічне забезпечення підготовки плавців»

Отже, було сформовано дві групи плавців: основна група та група порівняння по 19 осіб в кожній, які тренуються на етапі початкової підготовки. Для плавців основної групи було передбачено змістове наповнення занять із теоретичної підготовки, яке відбувалося за рахунок комп'ютерних ігор і відповідало визначеним розділам знань та темам тренерами та

кваліфікованими спортсменами. Для реалізації авторських засобів застосовувався ігровий та змагальний методи теоретичної підготовки. В групі порівняння змістовне наповнення ігор було однаковим з основною групою, водночас навчання відбувалося за рахунок стандартних методів, рекомендованих навчальною програмою.

Впровадження тренувальних програм з теоретичної підготовки відбувалося упродовж підготовчого періоду (8 місяців) на етапі початкової підготовки. Заняття відбувались один раз на тиждень по одній годині.

На констатувальному етапі педагогічного дослідження було проведено первинне опитування плавців щодо рівня їх теоретичної підготовленості, потім реалізувалося впровадження інтерактивних засобів із застосуванням комп'ютерних ігор упродовж 8 місяців та по його завершенні проведено повторне тестування для визначення ефективності запропонованої програми теоретичної підготовки.

Реалізація запропонованої програми теоретичної підготовки із використанням комп'ютерних ігор відбувалася наступним чином: спочатку з плавцями проводилася бесіда за відповідною темою заняття, потім відбувалося їх ознайомлення з сутністю гри на окремому персональному комп'ютері, проходження гри всіма учасниками, визначення переможців з урахуванням швидкості проходження гри та кількості зроблених помилок, а також обговорення результатів і аналіз помилок.

За обраними розділами і темами теоретичної підготовки плавців на етапі початкової підготовки було запропоновано п'ятнадцять комп'ютерних ігор.

За розділом знань «Історія розвитку плавання» було запропоновано чотири гри. В рамках теми «Історичні аспекти розвитку плавання в Україні та світі» була запропонована гра «Історія виникнення плавання», метою якої було стимулювання пізнавальної активності плавців, ознайомлення з історією виникнення та розвитку плавання як виду спорту. Сутність гри полягала в тому, що плавець на ігровому полі повинен був позначити правильні відповіді на запропоновані питання. Для цього за допомогою миші потрібно було

натиснути на відповідний варіант відповіді. Враховувалася швидкість виконання завдання та кількість зроблених помилок. Інтерфейс гри представлено на рисунку 4.2.

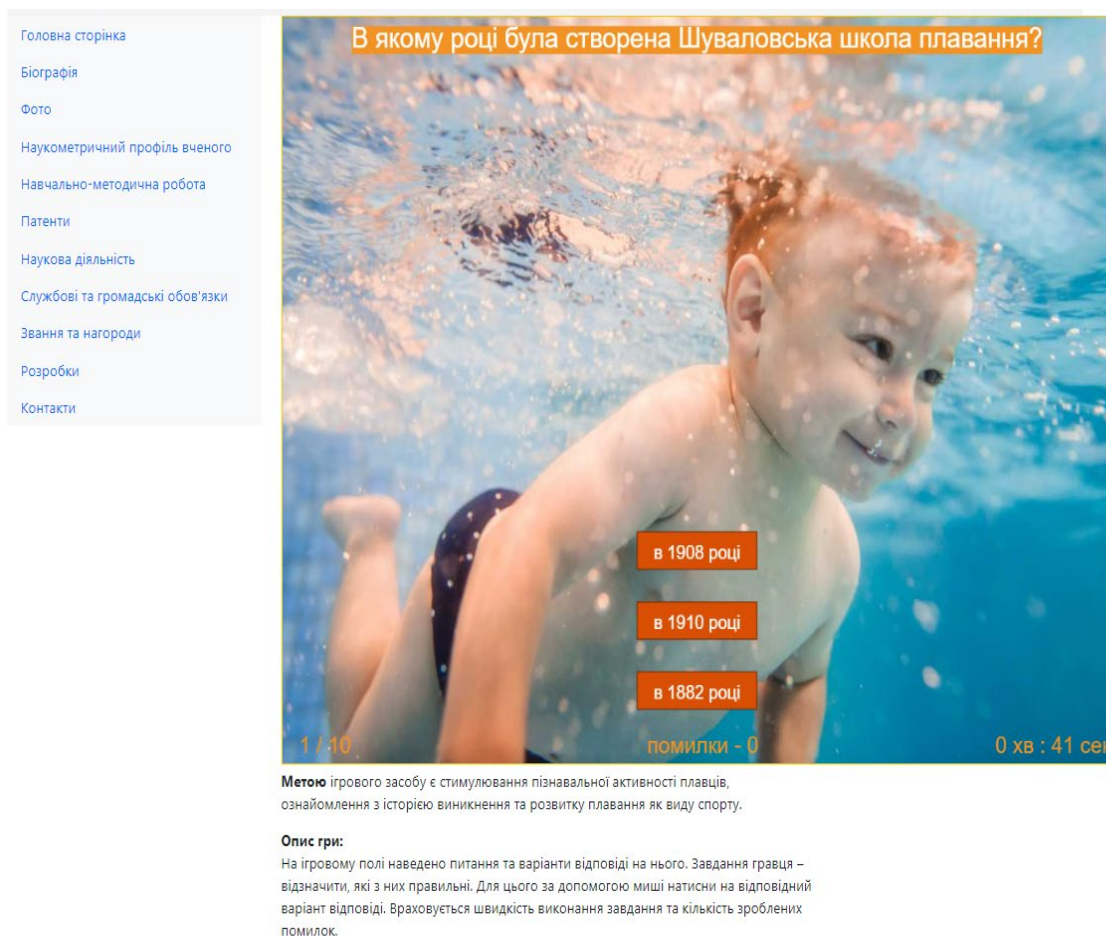


Рис. 4.2. Інтерфейс гри в рамках теми «Історичні аспекти розвитку плавання в Україні та світі»

В рамках теми «Плавання на Іграх Олімпіад» була запропонована гра «Олімпійські дисципліни спортивного плавання», яка також мала на меті стимулювання пізнавальної активності плавців, ознайомлення з олімпійськими дисциплінами плавання. Сутність гри полягала в тому, що на ігровому полі були представлені зображення різних дисциплін плавання. Завдання гравця – із запропонованих варіантів обрати саме ті зображення дисциплін плавання, які входять в програму Олімпійських ігор. Для цього за допомогою миші необхідно натиснути на відповідне зображення виду

плавання. Враховувалась швидкість виконання завдання та кількість зроблених помилок. Інтерфейс гри представлено на рисунку 4.3.



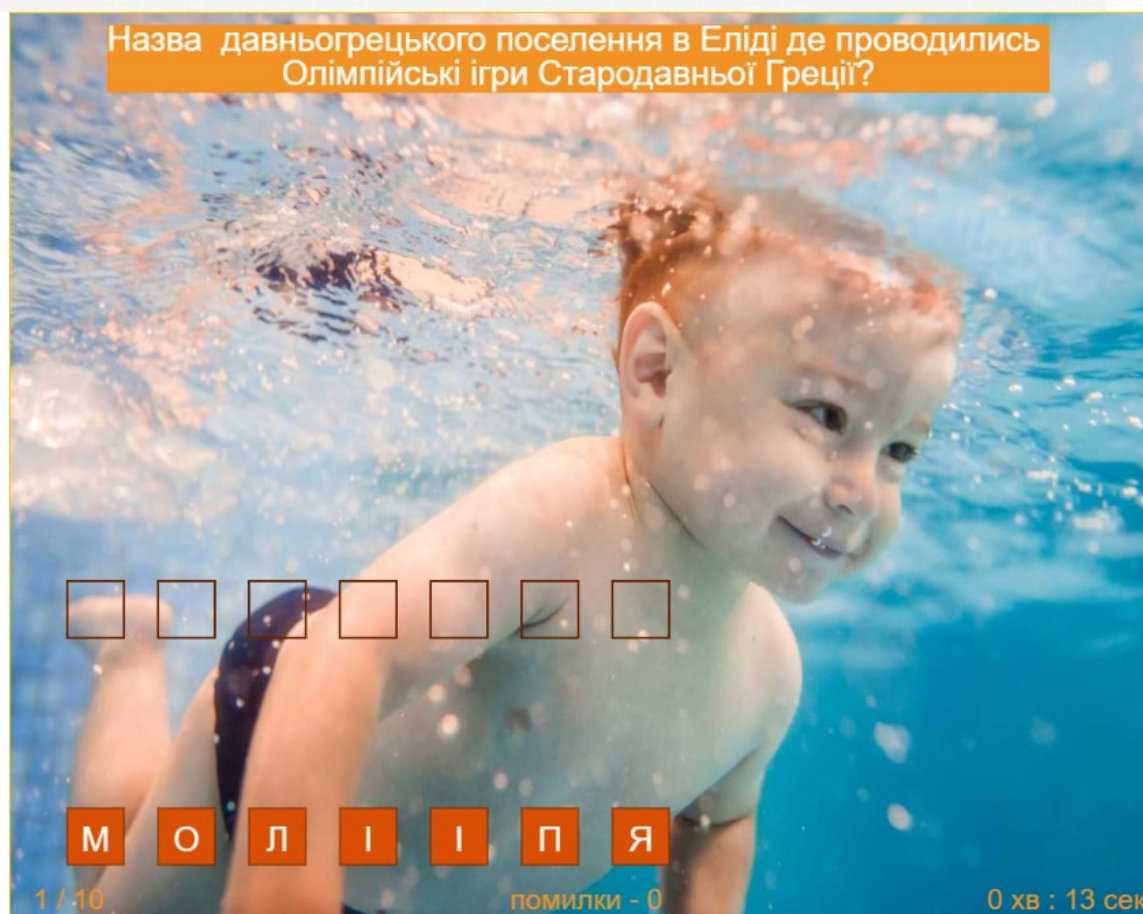
Метою ігрового засобу є стимулювання пізнавальної активності плавців, ознайомлення з олімпійськими дисциплінами плавання.

Опис гри:

На ігровому полі представлені зображення різних дисциплін плавання. Завдання гравця – із запропонованих варіантів обрати саме ті зображення дисциплін плавання, які входять в програму Олімпійських ігор. Для цього за допомогою миші необхідно натиснути на відповідне зображення виду плавання. Враховується швидкість виконання завдання та кількість зроблених помилок:

Рис. 4.3. Інтерфейс гри в рамках теми «Плавання на Іграх Олімпіад»

Окрім цього, в рамках цієї ж теми була запропонована гра «Ігри Стародавньої Греції», сутність якої полягала в тому, що у верхній частині ігрового поля розміщено певні зображення, а у його нижній частині знаходилися порожні осередки, під якими вказані назви ігор Стародавньої Греції, до яких ці зображення відносяться. Гравцю потрібно мишкою перетягнути зображення в порожні осередки, під якими вказані відповідні назви. Враховується швидкість виконання завдання та кількість зроблених помилок. Інтерфейс гри представлено на рисунку 4.4.



Метою ігрового засобу є стимулювання пізнавальної активності спортсменів, ознайомлення з основними поняттями та поглиблення знань з Олімпійської освіти.

Опис гри:

У верхній частині ігрового поля розміщено запитання, відповіддю на яке буде слово, що повинен скласти гравець із запропонованих нижче літер, розміщених у довільному порядку. У нижній частині ігрового поля розташовано стільки ж порожніх осередків, скільки і запропонованих для складання слова літер. Гравцю потрібно мишкою перетягнути літери в порожні осередки так, щоб вийшло потрібне слово. Враховується швидкість виконання завдання та кількість зроблених помилок.

Рис. 4.4. Інтерфейс гри в рамках теми «Ігри Стародавньої Греції»

В межах теми «Видатні спортсмени та тренери з плавання» було запропоновано гру «Хто зображений на фотографії?». Метою ігрового засобу було розвиток у плавців уваги, стимулювання їх пізнавальної активності, знайомство з видатними світовими та українськими плавцями. У верхній частині ігрового поля представлено коротку інформацію про українського чи закордонного Олімпійського чемпіона (чемпіонку) з плавання без зазначення особистості. Нижче подано зображення п'яти видатних плавців та вказано їх прізвище, ім'я та по батькові. Завдання гравця – визначити, кому із зображених плавців належить представлена інформація. Перед початком гри з учасниками

проводиться бесіда про видатних плавців світу і України. Враховувалась швидкість виконання завдання та кількість зроблених помилок. Інтерфейс гри представлено на рисунку 4.5.



Метою ігрового засобу є розвиток у спортсменів уваги, стимулювання їх пізнавальної активності, знайомство з видатними світовими та українськими плавцями.

Опис гри:

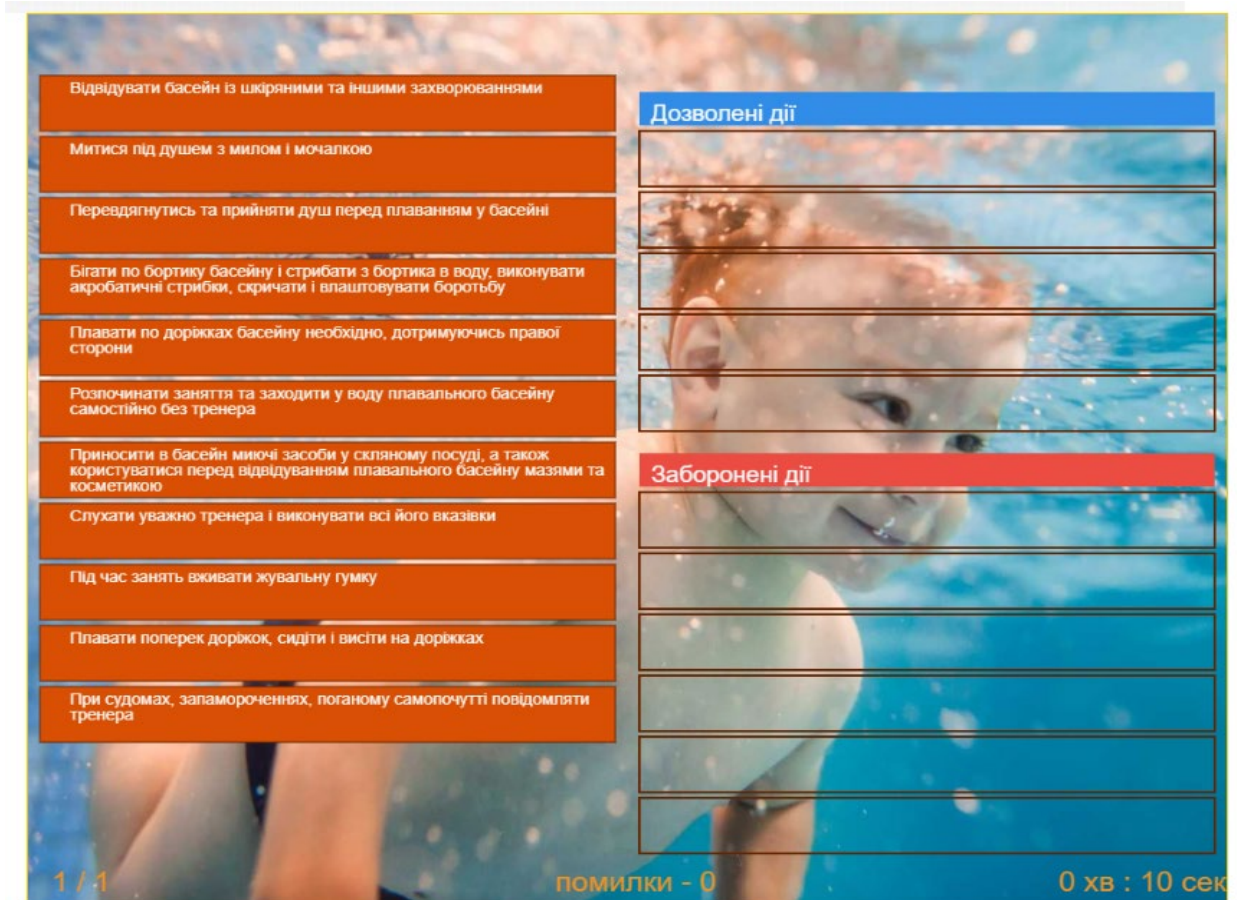
У верхній частині ігрового поля представлено коротку інформацію про українського чи закордонного Олімпійського чемпіона (чемпіонку) з плавання без зазначення особистості. Нижче подаються зображення п'яти видатних плавців та вказуються їх прізвище, ім'я та по батькові. Завдання гравця – визначити, кому із зображених плавців належить представлена інформація. Враховується швидкість виконання завдання та кількість зроблених помилок. Перед початком гри з учасниками проводиться бесіда про видатних плавців світу і України.

Рис. 4.5. Інтерфейс гри в рамках теми «Хто зображений на фотографії?»

За розділом знань «Безпека життєдіяльності та правила поведінки на воді», було розроблено три гри.

В рамках теми «Правила поведінки на воді» була запропонована гра «Дозволені та заборонені дії на воді». Метою ігрового засобу було ознайомлення з основними діями, які плавцю дозволено, а які заборонено

виконувати в басейні. На ігровому полі у довільному порядку було наведено дії, які плавцю дозволено і які заборонено виконувати в басейні. Завдання гравця перенести у колонку «Дозволені дії» ті дії, які плавцю дозволяється виконувати у басейні, а у колонку «Заборонені дії» – дії, які не дозволено виконувати у басейні. Перелік дій довільний. За допомогою мишки відбувалося перенесення їх у відповідну колонку. Інтерфейс гри представлено на 4.6.



Метою ігрового засобу є ознайомлення з основними діями, які плавцю дозволено, а які заборонено виконувати в басейні.

Опис гри:

На ігровому полі у довільному порядку наведено дії, які плавцю **дозволено** і які **заборонено** виконувати в басейні. Завдання гравця перенести у колонку «**Дозволені дії**» ті дії, які спортсмену дозволяється виконувати у басейні, а у колонку «**Заборонені дії**» - дії які не дозволено виконувати у басейні. Перелік дій довільний. За допомогою мишки необхідно перенести їх у відповідну колонку.

Рис. 4.6. Інтерфейс гри в рамках теми «Правила поведінки на воді»

В рамках теми «Техніка безпеки та дії у критичних ситуаціях» було запропоновано гру «Способи транспортування потопуючого», метою якої було ознайомлення зі способами транспортування потопуючого на воді. У верхній частині ігрового поля розміщено зображення різних способів

транспортування потопуючого. У нижній частині цього ж поля у довільному порядку наведено опис цих способів. Завдання гравця – визначити до якого зображення підходить кожен з описів. Інтерфейс гри представлено на рисунку 4.7.



Метою ігрового засобу є ознайомлення зі способами транспортування потопуючого на воді.

Опис гри:

У верхній частині ігрового поля розміщено зображення різних способів транспортування потопуючого. У нижній частині цього ж поля у довільному порядку наведено опис цих способів. Завдання гравця – визначити до якого зображення підходить кожен з описів.

Рис. 4.7. Інтерфейс гри в рамках теми «Способи транспортування потопуючого»

В рамках теми «Характеристика травм у плавців. Причини виникнення та профілактика» було запропоновано гру «Найпоширеніші види травм серед плавців». Метою ігрового засобу було стимулювання пізнавальної активності спортсменів, ознайомлення з основними видами травм у спорті. У верхній частині ігрового поля розміщено зображення та назви найбільш характерних

травм в спорті. У нижній частині цього ж поля у довільному порядку наведено опис цих травм. Завдання гравця – визначити до якого виду травм підходить кожен з описів. Інтерфейс гри представлено на рисунку 4.8.



Метою ігрового засобу є стимулювання пізнавальної активності спортсменів, ознайомлення з основними видами травм у спорті.

Опис гри:

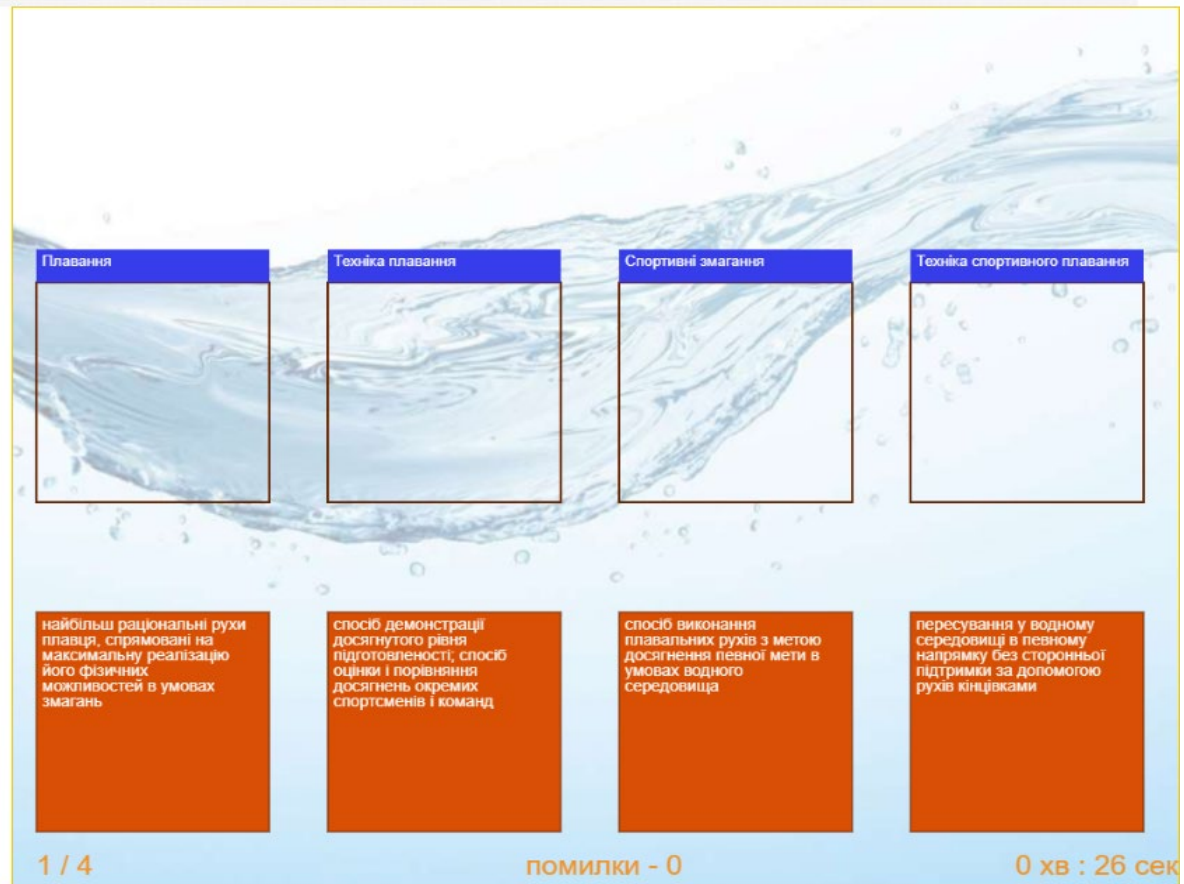
У верхній частині ігрового поля розміщено зображення та назви найбільш характерних травм в спорті. У нижній частині цього ж поля у довільному порядку наведено опис цих травм. Завдання гравця – визначити до якого виду травм підходить кожен з описів.

Рис. 4.8. Інтерфейс гри в рамках теми «Найпоширеніші види травм серед плавців»

За розділом «Гуманітарні знання у підготовці плавців» було розроблено одну гру.

В рамках тем «Спортивна термінологія» та «Олімпійська освіта» було запропоновано гру «А чи знаєш ти терміни?». Метою даного ігрового засобу було вивчення основних понять та термінів з плавання на етапі початкової підготовки. У верхній частині ігрового поля розміщено 4 терміни, значення

яких необхідно було знати юним плавцям, що займаються на етапі початкової підготовки. У нижній частині цього ж поля наведено 4 твердження. Завдання гравця розставити ці твердження відповідно до певного терміну. Інтерфейс гри представлено на рисунку 4.9.



Метою ігрового засобу є вивчення основних понять та термінів з плавання на етапі початкової підготовки.

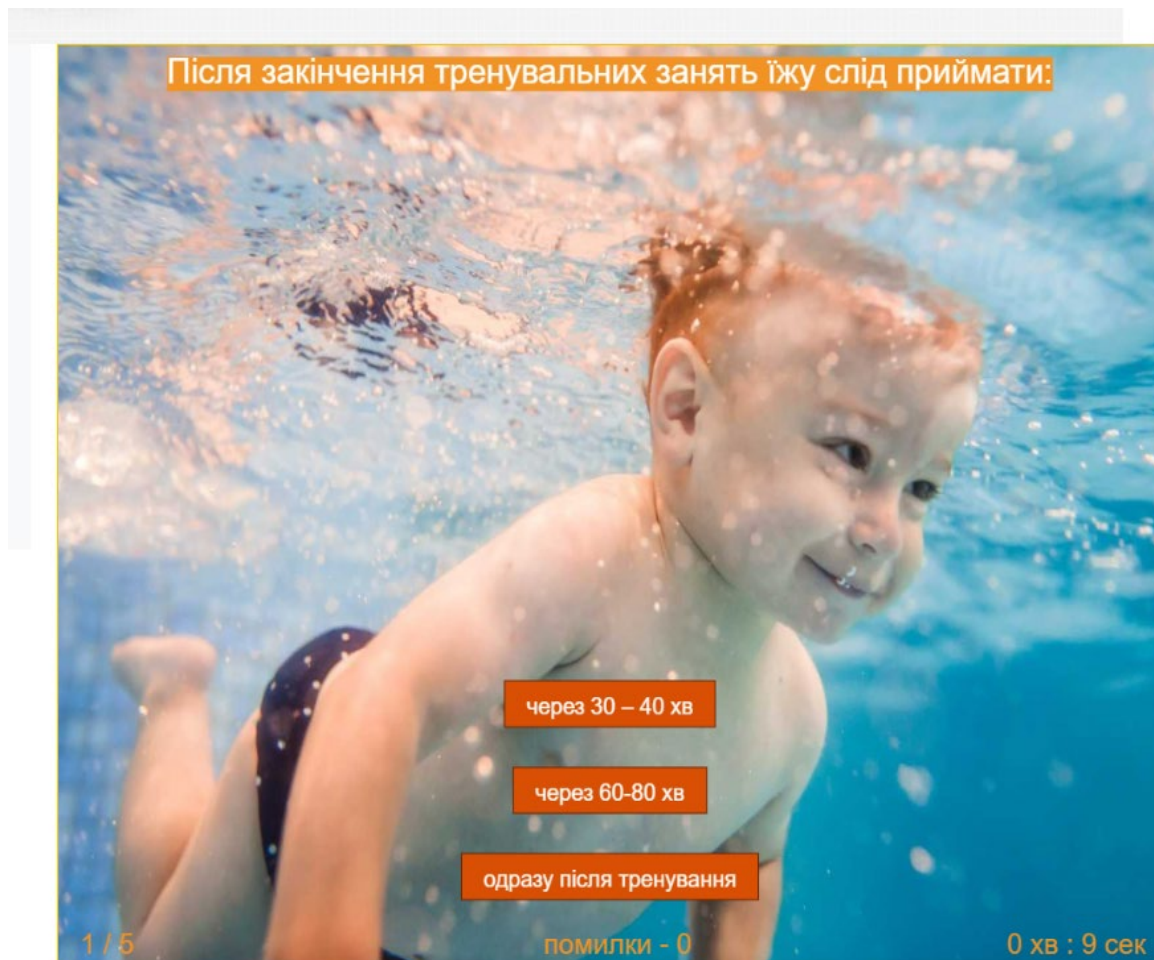
Опис гри:

У верхній частині ігрового поля розміщено 4 терміни, значення яких необхідно знати юним плавцям, що займаються на етапі початкової підготовки. У нижній частині цього ж поля наведено 4 твердження. Завдання гравця розставити ці твердження відповідно до певного терміну.

Рис. 4.9. Інтерфейс гри в рамках теми «А чи знаєш ти терміни?».

За розділом «Режим харчування і гігієна плавця» в рамках тем «Особливості харчування юних спортсменів», «Режим пиття. Вітаміни і мінерали у раціоні спортсменів» та «Гігієна, загартовування, режим харчування» було розроблено три однойменні гри, метою яких було сформувати уявлення у плавців про особливості харчування, режиму пиття та

гігієни плавців. На ігровому полі наведено питання та варіанти відповіді на нього. Завдання гравця за допомогою мишки відзначити, які з них правильні. Інтерфейс ігор представлено на рисунку 4.10-4.12.

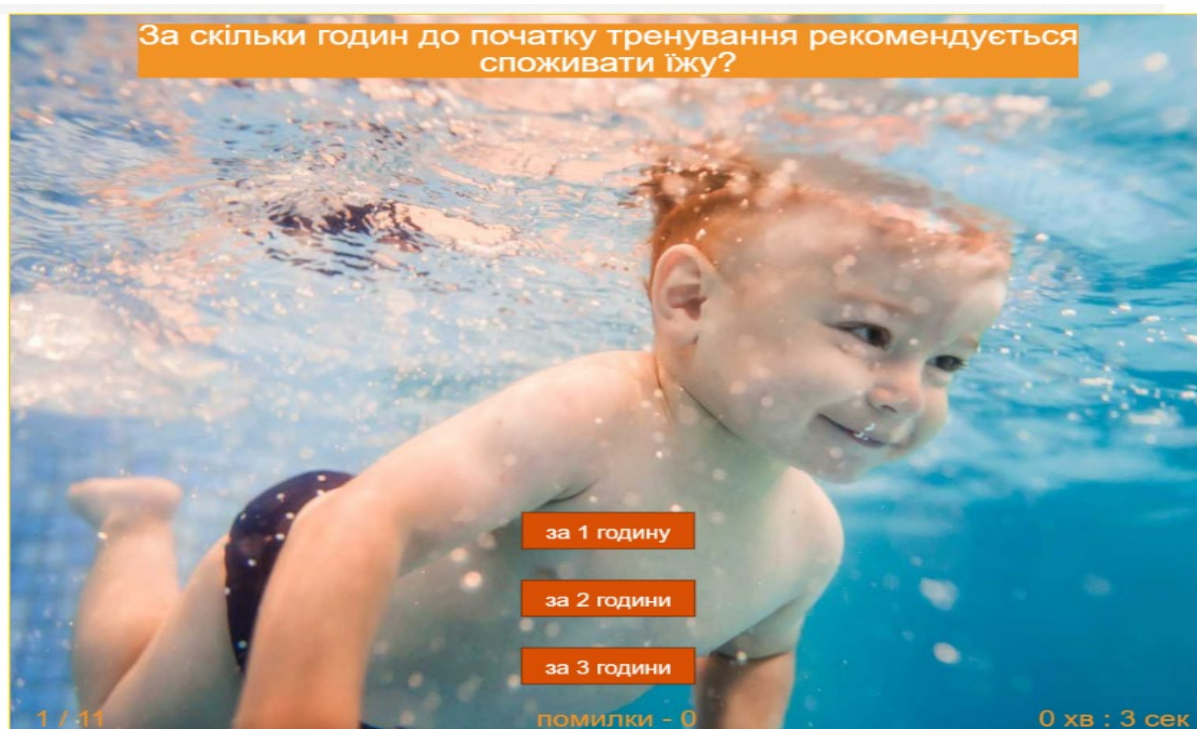


Метою ігрового засобу є сформувати уявлення у плавців про особливості харчування спортсменів.

Опис гри:

На ігровому полі наведено питання та варіанти відповіді на нього. Завдання гравця за допомогою мишки відзначити, які з них правильні.

Рис. 4.10. Інтерфейс гри в рамках теми «Особливості харчування юних спортсменів»



Метою ігрового засобу є сформувати уявлення у плавців про особливості харчування спортсменів.

Опис гри:

На ігровому полі наведено питання та варіанти відповіді на нього. Завдання гравця за допомогою мишки відзначити, які з них правильні.

Рис. 4.11. Інтерфейс гри в рамках теми «Режим пиття. Вітаміни і мінерали у раціоні спортсменів»



Метою ігрового засобу є сформувати уявлення у плавців про вплив природних чинників на організм спортсменів, основні правила загартовування, навантаження та відпочинку.

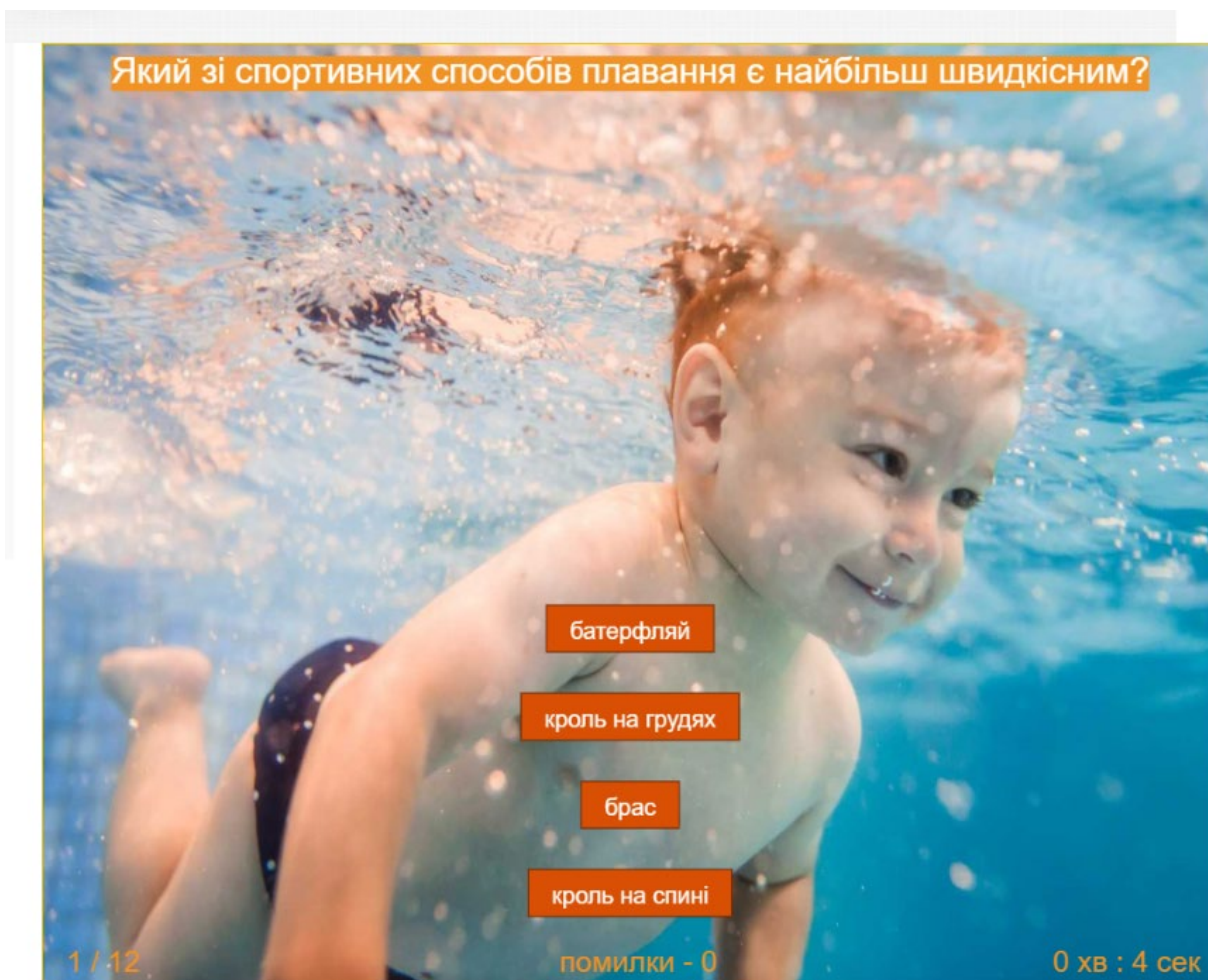
Опис гри:

На ігровому полі наведено питання та варіанти відповіді на нього. Завдання гравця – за допомогою мишки відзначити, які з них правильні.

Рис. 4.12. Інтерфейс гри в рамках теми «Гігієна, загартовування, режим харчування»

За розділом знань «Зміст спортивної підготовки в плаванні» в рамках теми «Формування знань про техніку виду спорту» була розроблена одна гра «Техніка плавання, стартів і поворотів». Метою ігрового засобу було сформувати уявлення у плавців про технічні особливості плавання різними стилями, а також техніку стартів і поворотів.

На ігровому полі було наведено питання та варіанти відповіді на нього. Завдання гравця було за допомогою мишки відзначити правильні відповіді. Інтерфейс гри представлено на рисунку 4.13.



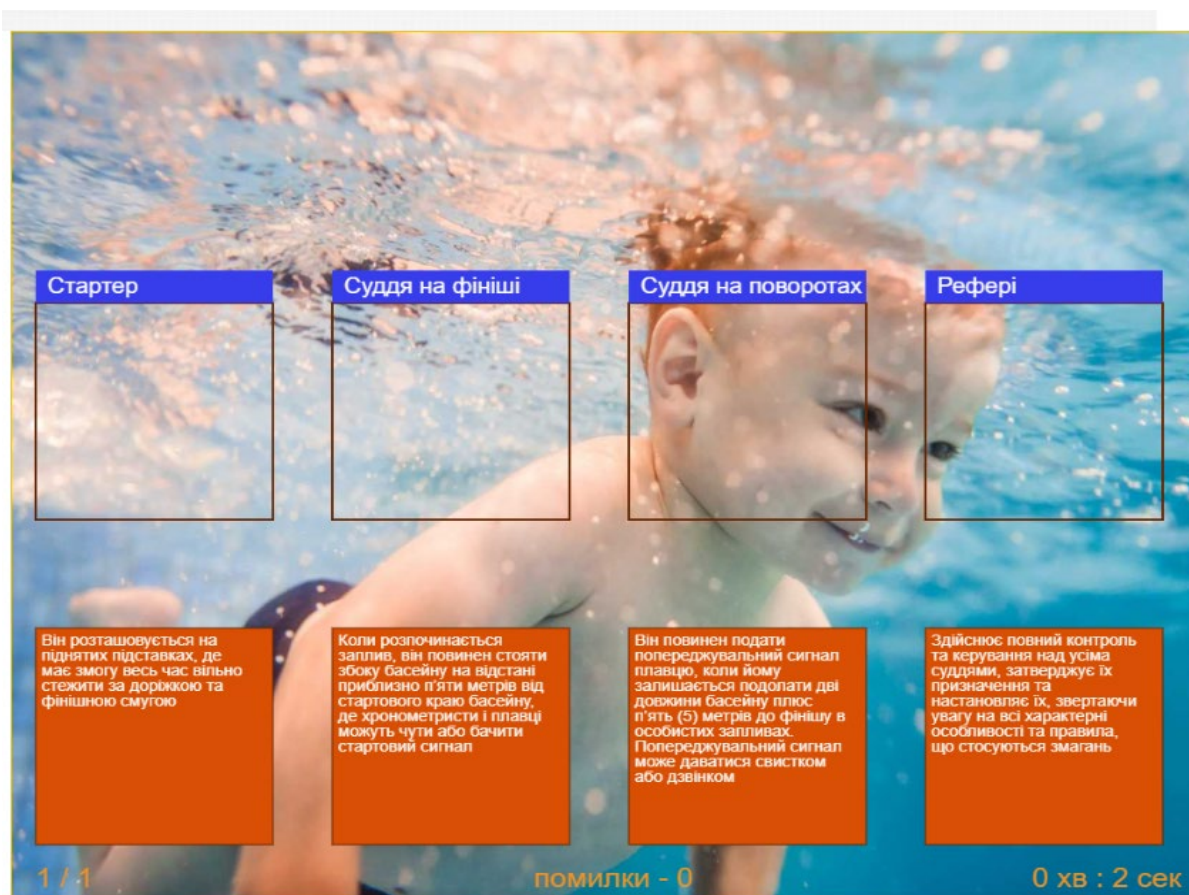
Метою ігрового засобу є сформувати уявлення у плавців про технічні особливості плавання різними стилями, а також техніку стартів і поворотів.

Опис гри:

На ігровому полі наведено питання та варіанти відповіді на нього. Завдання гравця – за допомогою мишки відзначити, які з них правильні.

Рис. 4.13. Інтерфейс гри в рамках теми «Техніка плавання, стартів і поворотів»

За розділом знань «Змагальна діяльність у плаванні» було також розроблено одну гру в рамках теми «Правила, організація і проведення змагань з плавання». Гра називалася «Хто є ким на змаганнях з плавання?». Метою ігрового засобу було стимулювання пізнавальної активності плавців щодо повноважень та обов'язків суддів під час проведення змагань. У верхній частині ігрового поля розміщено назви суддівських посад під час змагань з плавання. У нижній частині цього ж поля у довільному порядку наведено опис повноважень та обов'язків суддів під час проведення змагань з плавання. Завдання гравця – визначити якому судді відповідає певний опис. Інтерфейс гри представлено на рисунку 4.14.



Метою ігрового засобу є стимулювання пізнавальної активності плавців щодо повноважень та обов'язків суддів під час проведення змагань.

Опис гри:

У верхній частині ігрового поля розміщено назви суддівських посад під час змагань з плавання. У нижній частині цього ж поля у довільному порядку наведено опис повноважень та обов'язків суддів під час проведення змагань з плавання. Завдання гравця – визначити якому судді відповідає певний опис.

Рис. 4.14. Інтерфейс гри в рамках теми «Хто є ким на змаганнях з плавання?»

За розділом знань «Матеріально-технічне забезпечення підготовки плавців» було розроблено дві гри.

В рамках теми «Спортивний інвентар. Правила збереження та експлуатації» було представлено гру «Обери потрібний предмет». Метою ігрового засобу є розвиток у спортсменів уваги, стимулювання їх пізнавальної активності за розділом «Матеріально-технічне забезпечення підготовки плавців». На ігровому полі представлено зображення спортивного інвентарю та екіпірування спортсменів, яке використовується у різних видах спорту. Гравцю необхідно обрати саме ті зображення інвентарю та екіпірування які використовуються у плаванні, а зображення предметів з інших видів спорту необхідно ігнорувати. Інтерфейс гри представлено на рисунку 4.15.



Метою ігрового засобу є розвиток у спортсменів уваги, стимулювання їх пізнавальної активності за розділом «Матеріально-технічне забезпечення підготовки плавців».

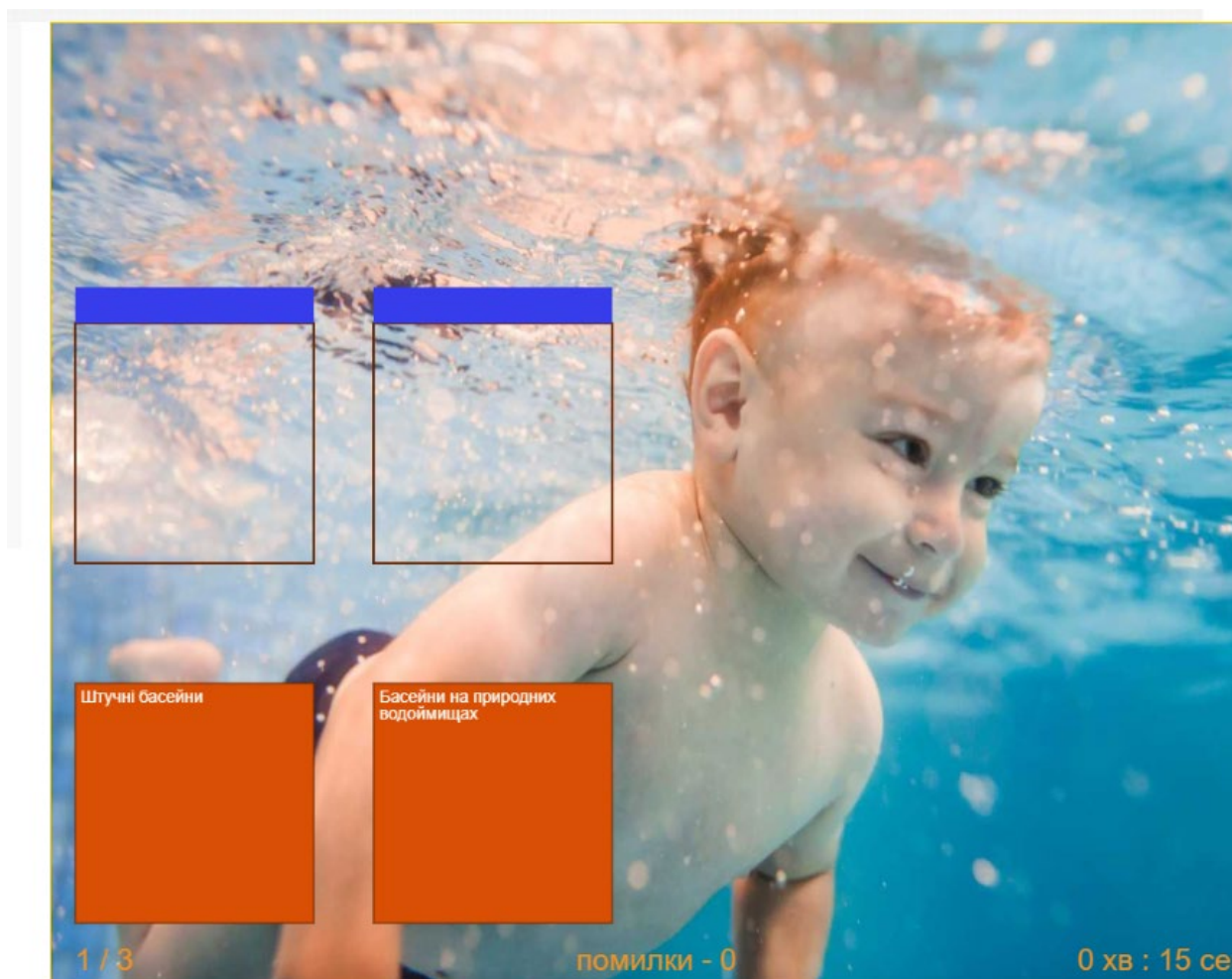
Опис гри:

На ігровому полі представлено зображення спортивного інвентарю та екіпірування спортсменів, яке використовується у різних видах спорту. Гравцю необхідно обрати саме ті зображення інвентарю та екіпірування які використовуються у плаванні, а зображення предметів з інших видів спорту необхідно ігнорувати.

Рис. 4.15. Інтерфейс гри в рамках теми «Обери потрібний предмет»

В рамках теми «Вимоги до місць проведення занять та змагань» було представлено гру «Види басейнів». Метою ігрового засобу є стимулювання

пізнавальної активності плавців, ознайомлення з основними вимогами до місць проведення занять. На ігровому полі розміщено зображення басейнів, а також картки з класифікацією цих басейнів. Завдання гравця перенести картки з назвами басейнів у порожні осередки під відповідними зображеннями. Інтерфейс гри представлено на рисунку 4.16.



Метою ігрового засобу є стимулювання пізнавальної активності плавців, ознайомлення з основними вимогами до місць проведення занять.

Опис гри:

На ігровому полі розміщено зображення басейнів. Нижче наведено картки з класифікацією цих басейнів. Завдання гравця перенести картки з назвами басейнів у порожні осередки під відповідними зображеннями.

Рис. 4.16. Інтерфейс гри в рамках теми «Види басейнів»

4.2. Ефективність експериментальної програми теоретичної підготовки плавців на етапі початкової підготовки

Для визначення ефективності запропонованої програми теоретичної підготовки плавців на етапі початкової підготовки із застосуванням інтерактивних засобів було проведено тестування на початок педагогічного експерименту та після його завершення (таблиця 4.1).

За результатами таблиці 4.1. видно, що на початку педагогічного дослідження статистично достовірних відмінностей між групами не спостерігалось, водночас наприкінці педагогічного експерименту такі відмінності були суттєвими. В основній групі за розділом «Історія розвитку плавання» результат у плавців поліпшився на 3,00 бали ($p < 0,001$), за розділом «Безпека життєдіяльності та правила поведінки на воді» – на 3,77 бала ($p < 0,001$), «Гуманітарні знання у підготовці плавців» – на 1,27 бала ($p < 0,001$), «Режим харчування і гігієна плавця» – на 1,21 бала ($p < 0,001$), «Зміст спортивної підготовки в плаванні» – на 0,65 бала ($p < 0,001$), Змагальна діяльність у плаванні» – на 3,05 бала ($p < 0,001$), «Матеріально-технічне забезпечення підготовки плавців» – на 0,63 бала ($p < 0,001$).

Загальна кількість балів набраних за тестом достовірно зросла на 14,89 бала ($p < 0,001$) по завершенню педагогічного експерименту, що свідчить про значну ефективність інтерактивних засобів в теоретичній підготовці плавців у підготовчому періоді на етапі початкової підготовки.

В групі порівняння, яка займалася за традиційною програмою теоретичної підготовки суттєвих змін у поліпшенні рівня теоретичної підготовки не відбулося. Зокрема, результат за розділом «Історія розвитку плавання» поліпшився лише на 0,47 бали ($p > 0,05$), за розділом «Безпека життєдіяльності та правила поведінки на воді» – на 0,74 бала ($p < 0,05$), «Гуманітарні знання у підготовці плавців» – на 0,37 бала ($p > 0,05$), «Режим харчування і гігієна плавця» – на 0,39 бала ($p > 0,05$), «Зміст спортивної підготовки в плаванні» – на 0,18 бала ($p < 0,001$), Змагальна діяльність у плаванні» – на 0,43 бала ($p > 0,05$), «Матеріально-технічне забезпечення підготовки плавців» – на 0,15 бала ($p > 0,05$).

Таблиця 4.1

**Рівень теоретичної підготовленості плавців
на етапі початкової підготовки**

Назва розділу знань	Макс. кількість балів	Основна група (n=19)		p-level	Група порівняння (n=19)		p-level
		до дослідження (бали)	після дослідження (бали)		до дослідження (бали)	після дослідження (бали)	
Історія розвитку плавання	6	1,84±0,20	4,84±0,21 ***	<0,001	2,00±0,24	2,47±0,26	>0,05
Безпека життєдіяльності та правила поведінки на воді	7	2,33±0,17	6,10±0,18 ***	<0,001	2,26±0,16	3,00±0,27	<0,05
Гуманітарні знання у підготовці плавців	3	1,20±0,10	2,47±0,14 ***	<0,001	1,31±0,15	1,68±0,20	>0,05
Режим харчування і гігієна плавця	3	1,21±0,11	2,42±0,15 ***	<0,001	1,50±0,20	1,89±0,21	>0,05
Зміст спортивної підготовки в плаванні	2	1,08±0,08	1,73±0,10 ***	<0,001	1,15±0,10	1,33±0,11	>0,05
Змагальна діяльність у плаванні	5	1,68±0,17	4,73±0,10 ***	<0,001	1,78±0,21	2,21±0,30	>0,05
Матеріально-технічне забезпечення підготовки плавців	2	1,15±0,10	1,78±0,09 ***	<0,001	1,07±0,07	1,22±0,10	>0,05
Загальна кількість балів	28	9,21±0,40	24,10±0,47 ***	<0,001	9,78±0,55	13,68±0,76 ***	<0,001

Примітки: * – $p < 0,05$, ** – $p < 0,01$, *** – $p < 0,001$ при порівнянні кінцевих показників основної групи та групи порівняння плавців

Загальна кількість балів набраних за тестом достовірно зросла на 3,90 бала ($p < 0,001$) після завершення педагогічного експерименту. Порівняння

показників теоретичної підготовленості наприкінці педагогічного експерименту між основною групою та групою порівняння виявило наявність достовірних відмінностей між ними. В основній групі результат за розділом «Історія розвитку плавання» був на 2,37 бали ($p < 0,001$) більшим порівняно з групою порівняння, за розділом «Безпека життєдіяльності та правила поведінки на воді» – на 3,10 бала ($p < 0,001$), «Гуманітарні знання у підготовці плавців» – на 0,79 бала ($p < 0,01$), «Режим харчування і гігієна плавця» – на 0,53 бала ($p < 0,05$), «Зміст спортивної підготовки в плаванні» – на 0,40 бала ($p < 0,01$), Змагальна діяльність у плаванні» – на 2,52 бала ($p < 0,001$), «Матеріально-технічне забезпечення підготовки плавців» – на 0,56 бала ($p < 0,001$), загальної кількості балів – на 10,42 бала ($p < 0,001$).

Порівняння рівня теоретичної підготовленості представників основної групи та групи порівняння після завершення педагогічного експерименту представлено на рисунку 4.17.

Наприкінці педагогічного дослідження показник теоретичної підготовленості за розділом «Історія розвитку плавання» у досліджуваних плавців основної групи поліпшився на 163% порівняно з вихідними даними проти 23,50% в групі порівняння, за розділом «Безпека життєдіяльності та правила поведінки на воді» – на 161% та 32,74%, за розділом «Гуманітарні знання у підготовці плавців» – на 105% та 28,24%, за розділом «Режим харчування і гігієна плавця» – на 100% та 26,00%, за розділом «Зміст спортивної підготовки в плаванні» – на 60,18% та 15,65%, за розділом «Змагальна діяльність у плаванні» – на 181,54% та 24,15%, за розділом «Матеріально-технічне забезпечення підготовки плавців» – на 54,78 та 14,01% відповідно.

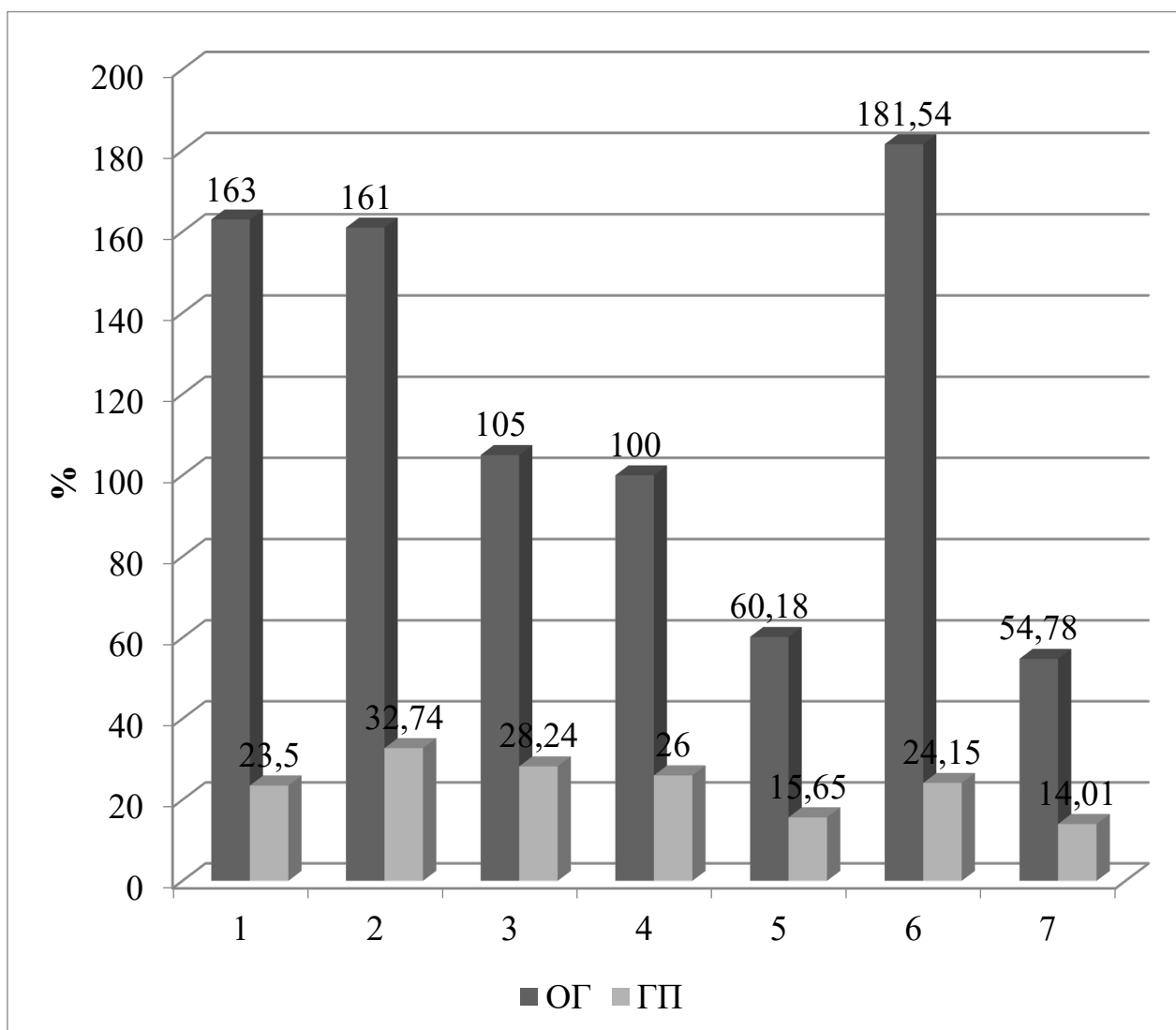


Рис. 4.17. Рівень теоретичної підготовленості за розділами знань у основній групі і групі порівняння після завершення педагогічного експерименту (у %):

- 1 – історія розвитку плавання;
- 2 – безпека життєдіяльності та правила поведінки на воді;
- 3 – гуманітарні знання у підготовці плавців;
- 4 – режим харчування і гігієна плавця;
- 5 – зміст спортивної підготовки в плаванні;
- 6 – змагальна діяльність у плаванні;
- 7 – матеріально-технічне забезпечення підготовки плавців.

Варто зазначити, що в обох досліджуваних групах зафіксовано статистично достовірне зростання загального рівня знань з теоретичної підготовленості плавців-початківців за усіма розділами знань (рис. 4.18). Так, в основній групі загальний рівень теоретичної підготовленості поліпшився на 161,00%, в групі порівняння – на 39,87% ($p < 0,001$).

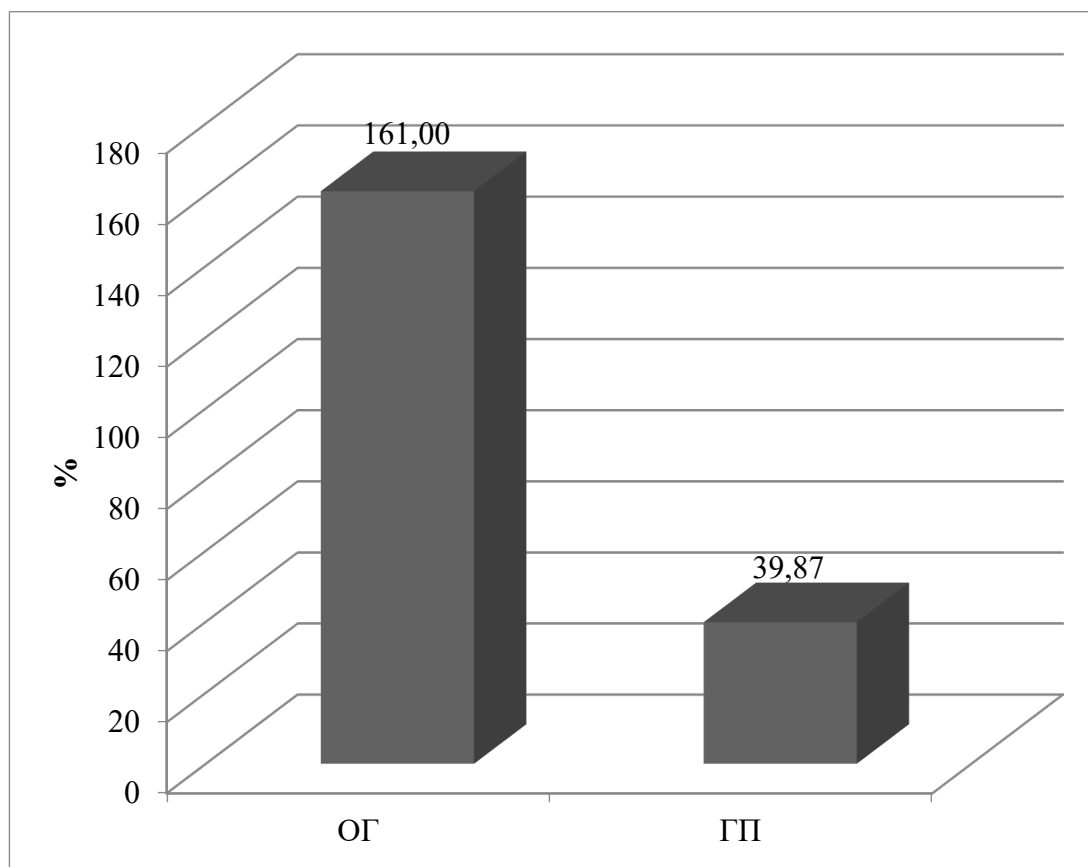


Рис. 4.18. Порівняння змін загального рівня теоретичної підготовленості плавців в досліджуваних групах плавців на етапі початкової підготовки

Водночас, незважаючи на відсутність статистично достовірного зростання за окремими розділами знань в групі порівняння до початку проведення педагогічного експерименту та після, було відзначено достовірне зростання загального рівня теоретичної підготовленості плавців 8-10 років, в той час як в основній групі достовірне зростання відбулося за кожним розділом.

В основній групі за рахунок використання ігрових засобів теоретичної підготовки вдалося досягнути достовірного покращення за усіма розділами знань, на нашу думку це пов'язано з тим, що саме на етапі початкової підготовки у плавців застосування ігор викликає відповідне емоційне забарвлення та сприяє кращому запам'ятовуванню матеріалу, порівняно із застосуванням традиційних засобів теоретичної підготовки зазначених у навчальній програмі.

З метою визначення гендерних відмінностей щодо ефективності використання інтерактивних засобів теоретичної підготовки плавців 8-10 років, здійснено порівняння результатів між хлопцями і дівчатами основної групи. Результати порівняння представлені в таблиці 4.2.

Таблиця 4.2

Порівняння початкового рівня теоретичної підготовленості плавців серед хлопців та дівчат основної групи на констатувальному етапі

Назва розділу знань	Макс. кількість балів	Плавці		p-level
		Хлопці (n=10) (бали)	Дівчата (n=9) (бали)	
Історія розвитку плавання	6	1,51±0,20	1,55±0,20	>0,05
Безпека життєдіяльності та правила поведінки на воді	7	2,05±0,17	2,03±0,17	>0,05
Гуманітарні знання у підготовці плавців	3	1,01±0,10	1,09±0,10	>0,05
Режим харчування і гігієна плавця	3	1,21±0,11	1,11±0,12	>0,05
Зміст спортивної підготовки в плаванні	2	1,09±0,08	1,04±0,08	>0,05
Змагальна діяльність у плаванні	5	1,30±0,17	1,17±0,17	>0,05
Матеріально-технічне забезпечення підготовки плавців	2	1,05±0,10	1,16±0,11	>0,05
Загальна кількість балів	28	9,21±0,40	9,11±0,47	>0,05

Отже, було з'ясовано, що до початку проведення педагогічного експерименту між групами хлопців і дівчат статистично достовірних

відмінностей не виявлено. Загальний показник рівня теоретичної підготовленості у групі хлопців становив $9,21 \pm 0,40$, а у групі дівчат $9,11 \pm 0,47$ ($p > 0,05$).

Після участі у педагогічному експерименті як у хлопців так і у дівчат середні показники рівня теоретичної підготовленості, відносно початкового рівня, достовірно підвищились (таблиця 4.3).

Таблиця 4.3

**Порівняння рівня теоретичної підготовленості плавців серед
хлопців та дівчат основної групи на етапі початкової підготовки**

Назва розділу знань	Макс. кількість балів	Хлопці (n=10)		p-level	Дівчата (n=9)		p-level
		до дослідження (бали)	після дослідження (бали)		до дослідження (бали)	після дослідження (бали)	
Історія розвитку плавання	6	$1,51 \pm 0,20$	$4,83 \pm 0,21$	$<0,001$ ***	$1,55 \pm 0,20$	$4,87 \pm 0,21$	$<0,001$ ***
Безпека життєдіяльності та правила поведінки на воді	7	$2,05 \pm 0,17$	$6,10 \pm 0,18$	$<0,001$ ***	$2,03 \pm 0,17$	$6,12 \pm 0,18$	$<0,001$ ***
Гуманітарні знання у підготовці плавців	3	$1,01 \pm 0,10$	$2,47 \pm 0,14$	$<0,001$ ***	$1,09 \pm 0,10$	$2,45 \pm 0,14$	$<0,001$ ***
Режим харчування і гігієна плавця	3	$1,21 \pm 0,11$	$2,42 \pm 0,15$	$<0,001$ ***	$1,11 \pm 0,12$	$2,44 \pm 0,15$	$<0,001$ ***
Зміст спортивної підготовки в плаванні	2	$1,09 \pm 0,08$	$1,73 \pm 0,10$	$<0,001$ ***	$1,04 \pm 0,08$	$1,70 \pm 0,10$	$<0,001$ ***
Змагальна діяльність у плаванні	5	$1,30 \pm 0,17$	$4,74 \pm 0,10$	$<0,001$ ***	$1,17 \pm 0,17$	$4,71 \pm 0,12$	$<0,001$ ***
Матеріально-технічне забезпечення підготовки плавців	2	$1,05 \pm 0,10$	$1,78 \pm 0,09$	$<0,001$ ***	$1,16 \pm 0,11$	$1,86 \pm 0,09$	$<0,001$ ***

Загальна кількість балів	28	9,21±0,40	24,00±0,47	<0,001 ***	9,11±0,47	24,20±0,40	<0,001 ***
--------------------------	----	-----------	------------	---------------	-----------	------------	---------------

Примітка: ***– $p<0,001$ при порівнянні кінцевих показників в групі хлопців і групі дівчат

Так, у хлопців показники зросли до $24,0\pm0,47$ ($p<0,001$), а у дівчат $24,20\pm0,40$ ($p<0,001$). Водночас статистично достовірної різниці між показниками рівня теоретичної підготовленості хлопців і дівчат не виявлено (табл. 4.4).

Таблиця 4.4

Порівняння рівня теоретичної підготовленості плавців серед хлопців та дівчат основної групи наприкінці дослідження

Назва розділу знань	Макс. кількість балів	Плавці		p-level
		Хлопці (n=10) (бали)	Дівчата (n=9) (бали)	
Історія розвитку плавання	6	4,83±0,21	4,87±0,21	>0,05
Безпека життєдіяльності та правила поведінки на воді	7	6,10±0,18	6,12±0,18	>0,05
Гуманітарні знання у підготовці плавців	3	2,47±0,14	2,45±0,14	>0,05
Режим харчування і гігієна плавця	3	2,42±0,15	2,44±0,15	>0,05
Зміст спортивної підготовки в плаванні	2	1,73±0,10	1,70±0,10	>0,05
Змагальна діяльність у плаванні	5	4,74±0,10	4,71±0,12	>0,05
Матеріально-технічне забезпечення підготовки плавців	2	1,78±0,09	1,86±0,09	>0,05
Загальна кількість балів	28	24,00±0,47	24,20±0,40	>0,05

Отримані нами результати, дозволили встановити відсутність відмінностей рівня теоретичної підготовленості між показниками плавців

чоловічої і жіночої статі, що займалися теоретичною підготовкою за авторською програмою на етапі початкової підготовки.

Кореляційний аналіз взаємозв'язку між загальним рівнем теоретичної підготовленості плавців основної групи та часом подолання дистанції 50 м показав їх тісну залежність ($r = -0,72$, $p < 0,05$). Це свідчить про те, що зі зростанням рівня теоретичної підготовленості час подолання дистанції скорочується. Така закономірність може бути зумовлена підвищенням мотивації юних плавців до навчання, здобуття знань і спортивного вдосконалення.

Висновки до розділу 4

Розроблено структуру та зміст експериментальної програми теоретичної підготовки на етапі початкової підготовки в плаванні. Підчас розробки даної програми враховувалися думки кваліфікованих плавців та тренерів-викладачів щодо необхідних розділів та тем на даному етапі підготовки спортсменів. В запропонованій програмі в основній групі для плавців-початківців експериментальним чинником виступали розроблені інтерактивні засоби теоретичної підготовки. В групі порівняння теоретична підготовка плавців реалізовувалася згідно запропонованих засобів і методів навчальною програмою підготовки плавців на етапі початкової підготовки.

Впровадження тренувальних програм з теоретичної підготовки відбувалося упродовж підготовчого періоду (8 місяців) на етапі початкової підготовки. Заняття відбувались один раз на тиждень по одній академічній годині в обох групах.

По завершенні формувального етапу педагогічного дослідження встановлено позитивний вплив застосованих ігрових засобів на рівень теоретичної підготовленості плавців порівняно із засобами, рекомендованими стандартною навчальною програмою.

В основній групі результат за розділами «Історія розвитку плавання», «Безпека життєдіяльності та правила поведінки на воді», «Гуманітарні знання у підготовці плавців», «Режим харчування і гігієна плавця», «Зміст спортивної підготовки в плаванні», Змагальна діяльність у плаванні», «Матеріально-технічне забезпечення підготовки плавців» був більшим порівняно з групою порівняння. Сумарний бал за усіма розділами знань був на 10,42 бала достовірно вищим ($p < 0,001$) ніж у групі порівняння, що може бути пов'язано з тим, що саме на етапі початкової підготовки у плавців застосування ігор викликає відповідне емоційне забарвлення та сприяє кращому запам'ятовуванню матеріалу, ніж використання традиційних засобів теоретичної підготовки, передбачених навчальною програмою.

В групі порівняння не встановлено статистично достовірного зростання за окремими розділами знань до початку проведення та по завершенню педагогічного експерименту, водночас відзначено достовірне зростання загального рівня теоретичної підготовленості плавців, що був майже в два рази меншим порівняно з основною групою плавців. Отримані дані дозволяють зробити висновок, що засоби теоретичної підготовки, рекомендовані навчальною програмою, є малоефективними порівняно із застосуванням сучасних комп'ютерних ігор.

Результати четвертого розділу представлені в публікаціях [3, 8, 9, 31, 129,154]

РОЗДІЛ 5

АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Актуальну проблему теоретичної підготовки плавців на етапі початкової підготовки обумовлено наявністю суперечностей між нагальною необхідністю у теоретичній підготовці та відсутністю відповідного науково-методичного обґрунтування структури та змістовного наповнення теоретичної підготовки в плаванні на етапі початкової підготовки; декларованими вимогами до рівня знань з теоретичної підготовленості, а також відсутністю критеріїв оцінювання рівня теоретичної підготовленості плавців-початківців.

Теоретична підготовка в плаванні є важливим компонентом в системі багаторічного спортивного удосконалення поруч з фізичною, функціональною, психологічною та техніко-тактичною [62].

Аналізуючи актуальні наукові публікації встановлено, що в сучасній системі багаторічного удосконалення спортсменів, які займаються циклічними видами спорту у тому числі плаванням, існує фрагментарність змістовного наповнення та механізмів реалізації теоретичної підготовки, відсутність однозначності у обсягах навантаження, застосуванні методів та засобів, інформаційному наповненні навчального матеріалу, а також критеріїв оцінювання рівня теоретичної підготовленості.

Водночас висвітлення питань теоретичної підготовки плавців має вибірковий характер та представлено фрагментарно в окремих наукових публікаціях [51], що актуалізує пошук шляхів для розробки та впровадження новітньої структури та змістовного наповнення теоретичної підготовки в плаванні на початковому етапі підготовки.

Одним зі шляхів розв'язання цього питання було проведене дослідження М. П. Пітина [62], яке було присвячене обґрунтуванню основних положень загальної концепції теоретичної підготовки в спорті, що складалась із чотирьох взаємопов'язаних рівнів: передумов, базису, реалізації, результату.

Нажаль, не передбачало висвітлення особливостей теоретичної підготовки саме в плаванні.

Наукові дослідження В.Ю. Богуславської були спрямовані на визначення місця концептуальних положень теоретичної підготовки в групах видів спорту, як в системі підготовки спортсменів так і в підготовці кадрів з фізичної культури та спорту. Водночас автор розробила загальну структуру та зміст теоретичної підготовки спортсменів, що спеціалізуються у циклічних видах спорту на різних етапах багаторічного спортивного вдосконалення. Однак, реалізація та апробація розробленої концепції відбувалася із залученням веслувальників на байдарках і каное лише на початковому та попередньому базовому етапі підготовки [6].

Таким чином, ми вважаємо, що теоретична підготовка в плаванні плаванні має відповідати етапу підготовки та віку спортсменів, структурі та змісту тренувальної та змагальної діяльності, а також методичним аспектам підготовки спортсменів, бути систематизованою та упорядкованою [68, 69].

Чинна навчальна програма з плавання на початковому етапі підготовки передбачає лише фрагментарне узагальнення тем, які потребують вивчення, а саме ознайомлення з раціональним режимом дня, основами гігієни, правилами поведінки на тренувальних заняттях без конкретизації кількості навчально-тренувальних годин із теоретичної підготовки, відведених на їх опанування [82].

На етапі попередньої базової підготовки з'являється вже певна конкретизація тем і відведених на них годин. На цьому етапі передбачено для вивчення п'ять тем на чотири роки підготовки плавців:

1. «Плавання у світі і в Україні»;
2. «Будова і функції організму людини»;
3. «Правила суддівства, організації і проведення змагань»;
4. «Режим харчування і гігієна плавця»;
5. «Документи обліку тренувальної роботи, щоденник спортсмена».

Загальний обсяг відведених на теоретичну підготовку годин на етапі початкової підготовки в діючий навчальній програмі не зазначається. Для першого року підготовки на етапі попередньої базової підготовки на відводиться 5 годин, на другому, третьому і четвертому по 6 годин. На подальших етапах підготовки. Для першого та другого років підготовки на етапі спеціалізованої базової підготовки відводиться 13 годин на рік, а для третього – 14 годин на рік. Стосовно наступних етапів підготовки, щодо обсягу годин, які відводяться на теоретичну підготовку в річному макроциклі, дані відсутні [82].

Отже, аналіз представлених до вивчення тем із теоретичної підготовки плавців свідчить про їх одноманітність та відсутність повного представлення всіх аспектів підготовки спортсмена, що значно зменшує здобутки навчально-тренувального процесу.

Для розв'язання другого завдання дисертаційного дослідження щодо особливостей теоретичної підготовки плавців на етапі початкової підготовки було встановлено спільну думку фахівців, а саме: 17 тренерів-викладачів та 25 кваліфікованих плавців. В опитуванні взяли участь 3 тренери вищої категорії, з яких 1 заслужений тренер України, 6 осіб – тренери першої категорії, 8 осіб – тренери 2-ї категорії; середній вік опитаних склав $43,49 \pm 0,44$, серед опитаних 65 % особи чоловічої статі і 35 % жіночої. Серед тренерів-викладачів було по 6 – майстрів спорту та кандидатів в майстри спорту України, 4 – майстри спорту міжнародного класу, 1 – заслужений майстер спорту України.

Щодо опитаних кваліфікованих плавців, то їх було залучено в кількості 32 особи. Середній вік опитаних, становив $17,40 \pm 0,48$ років. Серед опитаних спортсменів було 68 % представників чоловічої статі і 32 % жіночої статі. Спортивний стаж занять становив $10,62 \pm 0,47$ років. Серед учасників опитування 4 плавця (32%) майстри спорту міжнародного класу, 10 (31,25%) – майстри спорту України, 18 (56,25%) – кандидати у майстри спорту України.

Проведене опитування дозволило встановити спільні думки респондентів щодо значущості узагальнених розділів теоретичної підготовки

на початковому етапі підготовки плавців. Серед опитаних тренерів і кваліфікованих плавців перевага була віддана таким розділам теоретичної підготовки: «Історія розвитку плавання», «Гуманітарні знання у підготовці плавців», «Режим харчування і гігієна плавця», «Зміст спортивної підготовки в плаванні», «Змагальна діяльність у плаванні», «Матеріально-технічне забезпечення підготовки плавців». Отже, для теоретичної підготовки плавців на етапі початкової підготовки було рекомендовано сім розділів знань та п'ятнадцять тем за обраними розділами.

Спільною рисою у відповідях тренерів та кваліфікованих плавців було показано, що на етапі початкової підготовки пріоритетними методами є потреба в застосуванні методів інформаційного пошуку, ігрового та змагального у плавців.

Варто зазначити, що і спортсмени, і тренери майже однотайно підтримали важливість застосування ігрового методу для отримання теоретичних знань з плавання на етапі початкової підготовки, адже такий варіант представлення інформації буде цікавим для плавців цього віку та сприятиме отриманню нової інформації. Щодо ігрового методу», то думки фахівців майже однотайні: 46,87% вважають його значущим і оцінили відповідно в «п'ять» балів, 43,75 % – оцінили в «чотири» бали, 9,37% – в «три» бали, а «змагального» – відповідно 37,5%, 46,87% та 15,62%.

Найбільш доцільною формою організації занять із теоретичної підготовки плавців і кваліфіковані плавці, і тренери-викладачі вважають групову, а проведення контролю теоретичної підготовленості – у вигляді тестування, що підтвердилося набраними балами в більшості випадків на «чотири» і «п'ять».

Таким чином, з'ясування ставлення фахівців, які здійснюють практичну тренерську діяльність та кваліфікованих спортсменів дозволило встановити найбільш доцільні розділи та теми теоретичної підготовки на початковому етапі підготовки плавців.

Для успішного розв'язання третього завдання дисертаційного дослідження розроблено структуру та зміст авторської програми теоретичної підготовки із застосуванням інтерактивних засобів для плавців 8-10 років, що тренуються на етапі початкової підготовки (другий рік навчання) та встановлено її ефективність. Організація педагогічного експерименту передбачала формування двох груп плавців: основна група та група порівняння по 19 осіб в кожній, які тренувалися на етапі початкової підготовки. Для плавців основної групи було передбачено змістове наповнення занять із теоретичної підготовки, яке відбувалося за рахунок комп'ютерних ігор і відповідало визначеним розділам знань та темам тренерами та кваліфікованими спортсменами. Авторські засоби теоретичної підготовки були реалізовані за допомогою ігрового та змагального методів. В групі порівняння змістове наповнення ігор було однаковим з основною групою, водночас навчання відбувалося за рахунок стандартних методів, рекомендованих навчальною програмою.

Впровадження тренувальних програм з теоретичної підготовки відбувалося упродовж підготовчого періоду (8 місяців) на етапі початкової підготовки. Заняття відбувались один раз на тиждень по одній годині.

Для початкового етапу підготовки плавців було розроблено та впроваджено у процес підготовки спортсменів 15 інтерактивних засобів у вигляді ігор, а оцінка рівня теоретичної підготовленості здійснюався шляхом тестування знань плавців.

По закінченні педагогічного експерименту виявлено позитивний вплив впровадження авторських інтерактивних засобів на рівень теоретичної підготовленості плавців-початківців.

В основній групі за рахунок використання ігрових засобів теоретичної підготовки вдалося досягнути достовірного покращення за усіма розділами знань, на нашу думку це пов'язано з тим, що саме на етапі початкової підготовки у плавців застосування ігор викликає відповідне емоційне забарвлення та сприяє кращому запам'ятовуванню матеріалу, ніж

застосування традиційних, передбачених навчальною програмою інтерактивних засобів теоретичної підготовки.

Водночас в групі порівняння, в якій застосовувалися тільки засоби передбачені навчальною програмою, статистично достовірного підвищення рівня теоретичної підготовленості плавців на початковому етапі підготовки за розділами не відбулося. Наприкінці педагогічного дослідження показник теоретичної підготовленості за розділом «Історія розвитку плавання» у досліджуваних плавців основної групи поліпшився на 163% порівняно з вихідними даними проти 23,50% в групі порівняння, за розділом «Безпека життєдіяльності та правила поведінки на воді» – на 161% та 32,74%, за розділом «Гуманітарні знання у підготовці плавців» – на 105% та 28,24%, за розділом «Режим харчування і гігієна плавця» – на 100% та 26,00%, за розділом «Зміст спортивної підготовки в плаванні» – на 60,18% та 15,65%, за розділом «Змагальна діяльність у плаванні» – на 181,54% та 24,15%, за розділом «Матеріально-технічне забезпечення підготовки плавців» – на 54,78 та 14,01% відповідно.

Встановлено, що сумарний бал за всіма розділами виявився достовірно вищим у плавців, які брали участь у педагогічному експерименті у складі основної групи, порівняно з групою порівняння на 10,42 бали ($p < 0,001$).

Під час визначення гендерних відмінностей щодо результативності впровадження авторських інтерактивних засобів теоретичної підготовки плавців-початківців, здійснено порівняння результатів між хлопцями і дівчатами основної групи. Показано, що до початку проведення педагогічного експерименту між групою дівчат та групою хлопців статистично достовірної різниці у показниках рівня теоретичної підготовленості не виявлено. Після проведення педагогічного експерименту, як у дівчат так і у хлопців спостерігається достовірне зростання середніх показників рівня теоретичної підготовленості до $24,20 \pm 0,40$ ($p < 0,001$) у дівчат та до $24,0 \pm 0,47$ у хлопців.

Незважаючи на це, між групою дівчат та групою хлопців статистично достовірної різниці у рівні теоретичної підготовленості не виявлено.

Отже в результаті проведених досліджень було встановлено відсутність гендерних відмінностей між рівнем теоретичної підготовленості між показниками хлопців і дівчат, що займаються плаванням на етапі початкової підготовки.

Аналіз та узагальнення результатів дослідження дозволили отримати нові наукові дані трьох рівнів новизни: ті що було встановлено уперше, ті які удосконалено і такі що набули подальшого розвитку.

Уперше обґрунтовано інформаційне наповнення компонентів теоретичної підготовки плавців на етапі початкової підготовки.

- *Уперше* розроблені структура та змістовне наповнення програми з теоретичної підготовки плавців на етапі початкової підготовки.
- *Уперше* встановлено високу кореляційну залежність між загальним рівнем теоретичної підготовленості плавців і результатом подолання дистанції в 50 м. Це свідчить про те, що з підвищенням рівня теоретичної підготовленості зменшується час подолання змагальної дистанції.
- *Уперше* виявлено, що між рівнем теоретичної підготовленості хлопців і дівчат 8-10 років гендерні відмінності відсутні.
- *Удосконалено* змістовне наповнення засобів теоретичної підготовки плавців 8-10 років шляхом їхньої специфікації до вимог змагального і тренувального процесу в плаванні.
- *Удосконалено* вимоги до рівня теоретичної підготовленості плавців 8-10 років.
- *Набули подальшого розвитку* відомості про значення теоретичної підготовки у плаванні як чинника соціалізації спортсмена та опосередкованого чинника досягнення результатів у змагальній діяльності.

ВИСНОВКИ

У дисертаційній роботі подано нове розв'язання науково-практичного завдання, що пов'язано зі вдосконаленням структури і змісту теоретичної підготовки спортсменів-початківців у плаванні.

1. Теоретичний аналіз та узагальнення сучасних джерел літератури показав наявність протиріч між очевидним запитом на здійснення теоретичної підготовки плавців та належним обґрунтуванням її структури і змісту, одноманітністю інформаційного матеріалу на усіх етапах підготовки, а також невідповідністю розподілу тем спрямуванню та завданням етапів багаторічного вдосконалення. Встановлено також зменшення відсоткової частки обсягу годин, відведених на засвоєння теоретичних знань, відносно загального навантаження з кожним наступним роком підготовки. Варто відмітити, що в літературних джерелах представлені поодинокі авторські програми з теоретичної підготовки плавців, проте спостерігається недовершеність алгоритмів і технологій їх впровадження в практику роботи тренера.

2. Опитування тренерів-викладачів стосовно їх бачення якою має бути теоретична підготовка плавців-початківців показало, що пріоритетними розділами знань є: «Історія розвитку плавання» – $4,21 \pm 0,12$ бала з максимально можливих 5 балів; «Безпека життєдіяльності та правила поведінки на воді» – $4,46 \pm 0,10$ бала; «Гуманітарні знання у підготовці плавців» – $4,18 \pm 0,14$ бала; «Режим харчування і гігієна плавця» – $3,93 \pm 0,15$ бала; «Зміст спортивної підготовки в плаванні» – $4,46 \pm 0,10$ бала; «Змагальна діяльність у плаванні» – $4,18 \pm 0,12$ бала; «Матеріально-технічне забезпечення підготовки плавців» – $4,37 \pm 0,11$ бала, в рамках яких респондентами було обрано 15 найбільш значущих тем. Важливість методів контролю за рівнем теоретичної підготовленості плавців-початківців згідно з відповідями тренерів розподілилась наступним чином: усне опитування – $2,82 \pm 0,17$ бала, письмове опитування – $1,00 \pm 0,01$ бала, контрольна робота – $1,29 \pm 0,11$ бала, тестування

– $4,47 \pm 0,12$ бала, а пріоритетними методом отримання інформації повинен бути ігровий – $4,58 \pm 0,14$ бала.

3. У ставленні кваліфікованих плавців щодо розділів знань з теоретичної підготовки спортсменів-початківців виявлено схожі тенденції. Більшість опитаних плавців проранжували розділи теоретичної підготовки з такими балами: «Історія розвитку плавання» – $4,21 \pm 0,12$ бала з максимально можливих 5 балів; «Безпека життєдіяльності та правила поведінки на воді» – $4,46 \pm 0,10$ бала; «Гуманітарні знання у підготовці плавців» – $4,18 \pm 0,14$ бала; «Режим харчування і гігієна плавця» – $3,93 \pm 0,15$ бала; «Зміст спортивної підготовки в плаванні» – $4,46 \pm 0,10$ бала; «Змагальна діяльність у плаванні» – $4,18 \pm 0,12$ бала; «Матеріально-технічне забезпечення підготовки плавців» – $4,37 \pm 0,11$ бала. Погляди плавців відносно ефективності інформаційних джерел виявилися не однотайними, але переважно зосереджувалися на підтримці комп'ютерних ігор ($4,28 \pm 0,12$ бала з максимально можливих 5 балів), враховуючи вік плавця та етап підготовки, а засобом контролю на думку кваліфікованих плавців повинно виступати тестування ($4,46 \pm 0,08$ бала).

4. Розроблена структура та змістовне наповнення експериментальної програми з теоретичної підготовки плавців 8-10 років ґрунтувалася з урахуванням думки кваліфікованих плавців та тренерів-викладачів щодо необхідних розділів та тем на даному етапі підготовки спортсменів. В запропонованій програмі в основній групі плавців експериментальним чинником виступали розроблені авторські інтерактивні засоби, що передбачали застосування ігрового і змагального методів. В групі порівняння теоретична підготовка плавців реалізовувалася згідно запропонованих засобів і методів навчальною програмою з плавання для спортсменів початкового етапу підготовки.

5. Заняття під час яких застосовувались авторські інтерактивні засоби теоретичної підготовки сприяли достовірному підвищенню ($p < 0,001$) загального рівня теоретичної підготовленості плавців 8-10 років. Порівняння показників теоретичної підготовленості після проведення педагогічного

експерименту між основною групою та групою порівняння виявило наявність достовірних відмінностей між ними. В основній групі результат за розділом «Історія розвитку плавання» був на 2,37 бали ($p < 0,001$) більшим порівняно з групою порівняння, за розділом «Безпека життєдіяльності та правила поведінки на воді» – на 3,10 бали ($p < 0,001$), «Гуманітарні знання у підготовці плавців» – на 0,79 бали ($p < 0,01$), «Режим харчування і гігієна плавця» – на 0,53 бали ($p < 0,05$), «Зміст спортивної підготовки в плаванні» – на 0,40 бали ($p < 0,01$), Змагальна діяльність у плаванні» – на 2,52 бали ($p < 0,001$), «Матеріально-технічне забезпечення підготовки плавців» – на 0,56 бали ($p < 0,001$), загальна кількість балів – на 10,42 бали ($p < 0,001$).

6. Встановлено відсутність гендерних відмінностей щодо впливу авторських інтерактивних засобів теоретичної підготовки на рівень теоретичної підготовленості плавців 8-10 років, що тренуються на етапі початкової підготовки.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на удосконалення теоретичної підготовки та підвищення рівня теоретичної підготовленості плавців на різних етапах багаторічного спортивного вдосконалення.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Аналіз результатів проведених досліджень надав нам можливість розробити практичні рекомендації, дотримання яких, на нашу думку, сприятиме оптимізації навчально-тренувального процесу плавців на етапі початкової підготовки.

1. При побудові навчально-тренувальних занять з теоретичної підготовки плавців на етапі початкової підготовки слід враховувати не лише тематику занять та їх змістовне наповнення, а й обрані методи та засоби тренувань, обсяг часу виділеного на заняття та форму контролю за рівнем теоретичної підготовленості спортсменів.
2. Згідно з нашими дослідженнями, для етапу початкової підготовки плавців виявлено велику затребуваність у інноваційних інтерактивних засобах теоретичної підготовки спортсменів із застосуванням ігрового та змагального методів (комп'ютерні ігри).
3. Загальна тривалість навантаження з теоретичної підготовки плавців, що займаються на етапі початкової підготовки, під час занять із використанням розроблених інтерактивних засобів, рекомендується одна академічна година (45 хв).
4. Імплементация розроблених інтерактивних засобів теоретичної підготовки спортсменів із застосуванням ігрового та змагального методів відбувається за наступним алгоритмом, що включав наступні кроки:
 - 1) попередня розповідь (бесіда) тренера зі спортсменами за темою заняття;
 - 2) ознайомлення спортсменів зі змістом гри;
 - 3) розміщення кожного спортсмена за окремим комп'ютером;
 - 4) за необхідності надання допомоги спортсменам під час проходження гри;

5) визначення переможця і призерів за такими чинниками: швидкість вирішення усіх завдань, кількість зроблених помилок;

6) аналіз та обговорення результатів із виділенням найважчих завдань та роз'ясненням помилок.

5. Для плавців на етапі початкової підготовки рекомендуємо застосовувати такі розділи знань та розроблені за кожним з них інтерактивні засоби із використанням ігрового та змагального методів [154]:

Назва розділу знань	Назва ігрового засобу
Історія розвитку плавання	«Історія виникнення плавання», «Олімпійські дисципліни спортивного плавання», «Ігри Стародавньої Греції», «Хто зображений на фотографії?»
Безпека життєдіяльності та правила поведінки на воді	«Дозволені та заборонені дії на воді», «Способи транспортування потопаючого», «Найпоширеніші види травм серед плавців»
Гуманітарні знання у підготовці плавців	«А чи знаєш ти терміни?»
Режим харчування і гігієна плавця	«Особливості харчування юних спортсменів», «Режим пиття. Вітаміни і мінерали у раціоні спортсменів», «Гігієна, загартовування, режим харчування»
Зміст спортивної підготовки в плаванні	«Техніка плавання, стартів і поворотів»
Змагальна діяльність у плаванні	«Хто є ким на змаганнях з плавання?»
Матеріально-технічне забезпечення підготовки плавців	«Обери потрібний предмет», «Види басейнів»,

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бєлих С. Методика теоретичної підготовки кікбоксера. *Молода спортивна наука України*. 2005. № 1(9). С. 117-120.
2. 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.
3. 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.
4. Богуславська В., Даніленко Д. Удосконалення теоретичної підготовленості стрільців з гвинтівки на етапі попередньої базової підготовки. *Olympicus*. 2024. № 3. С. 13–18. DOI: <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-3.3>.
5. Богуславська В.Ю., Головкіна В.В., Сальнікова С. В. Вдосконалення фізичної та функціональної підготовленості плавців 11-12 років засобами аквафітнесу. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. Вип. 5 (164). С. 44-47. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).09
6. Богуславська В., Бріскін Ю., Пітин М. Теоретична підготовка спортсменів у циклічних видах спорту: монографія. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського. 2021. 339 с.
7. Богуславська В., Ельдеєв О., Поляк В., Вдосконалення фізичної підготовленості веслувальників різними режимами тренувань на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2023. (16). С. 54-59. Богуславська В., Ельдеєв О., Поляк В., Вдосконалення фізичної підготовленості веслувальників різними режимами

тренувань на етапі спеціалізованої базової підготовки. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2023. (16). С. 54-59.

8. Богуславська В. Ю., Губар І. В. Гендерні особливості застосування інтерактивних засобів навчання у теоретичній підготовці плавців 8-10 років. *Актуальні проблеми мистецької підготовки майбутнього вчителя (IX школа методичного досвіду)* : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. 22-23 листопада 2022 р. Вінниця, 2022. С. 43-46.

9. Богуславська В. Ю. Інноваційні структура та зміст теоретичної підготовки на етапі початкової підготовки у веслуванні на байдарках і каное. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2019. № 3 (19). С. 33-38.

10. Богуславська В. Ю., Кушнір К. С., Губар І. В., Сальнікова С. В., Підвищення фізичної підготовленості веслувальників засобами фітнесу на етапі попередньої базової підготовки. *Olympicus*. 2023. № 3. С. 22-27.

11. Бріскін Ю., Одинець Т., Пітин., Сидорко О. Оздоровче плавання : навч. посіб. для студентів III рівнів вищої освіти. Львів : ЛДУФК, 2017. 200 с.

12. Булатова М.М., Линець М.М., Платонов В.М. Розвиток фізичних якостей. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2008. № 1. С. 175-288.

13. Вейнберг Р. С., Гоулд Д. Психологія спорту. Київ : Олімпійська література, 2014. 335 с.

14. Вілмор Дж. Х., Костіл Д.Л. Фізіологія спорту. Київ : Олімпійська література, 2003. 655 с.

15. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування: навчальний посібник. Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю., 2016. 240 с.

16. 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.

17. 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.
18. Воронова В.І. Психологія спорту : навч. посіб. Київ: Олімпійська література, 2007. 298 с.
19. Ганчар І. Л., Ганчар А. І., Солоненко Г.С. Вивчення динаміки рейтингу виступу найсильніших плавців на всесвітніх універсиадах з 1959 до 2005 року. Sesiunea anuala de comunicari stiintifice cu participare internationale «Educatiei Fizice» si Sportului in slujba vietii si a ervomantei umane», 2007 marte. Brasov. Brasov : Editura Universitatii transilvania, 2007. P/ 260-265.
20. Ганчева В.І. Аналіз діючого програмно-методичного забезпечення ДЮСШ у системі освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2013. № 7(33). С. 61-69.
21. Глазирін І. Д. Плавання: навчальний посібник. Київ : Кондор, 2006. 502 с.
22. Горшова І.В. Вплив фізичних навантажень різного спрямування на адаптацію підлітків до несприятливої метеоситуації : дис. ...канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02 / ЛДУФК ім. Івана Боберського. Львів, 2010. 263 с.
23. Горшова І.В., Фурман Ю.М. Вдосконалення адаптації підлітків до несприятливої метеоситуації шляхом комплексного застосування фізичних навантажень різного спрямування. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. № 12. С. 48-50.
24. Грибан Г.П. Плавання. Прикладні аспекти : навч.-метод. посіб. Житомир : Рута; 2009. 157 с.
25. Грузевич І.В. Основи викладання плавання у вищих навчальних закладах. Вінниця: Планер, 2021. 107 с.
26. Грузевич І. Удосконалення функціональної підготовленості юних плавців на етапі попередньої базової підготовки шляхом застосування методики ендогенно-гіпоксичного дихання. *Молода спортивна наука України*

: зб. наук. пр. з галузі фіз. вих., спорту та здоров'я людини. Львів, 2013. № 1(17). С. 39–44.

27. Грузевич І., Кропта Р., Жирнов О. Механізми формування адаптаційних ефектів під час застосування пристроїв додаткової стимуляції системи дихання спортсменів. *ДНДІФКС*. 2019. № 40. С. 12–17.

28. Грузевич І.В., Кропта Р.В., Мельник О.В. Лісчишин Г.В. Індивідуалізація функціональної підготовки плавців шляхом визначення зон інтенсивності навантаження. *Актуальні проблеми медико-біологічного забезпечення фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації* : зб. статей V Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. Харків : ХДАФК, 2019. С. 34-41.

29. Грузевич І.В. Удосконалення фізичної підготовленості плавців на етапі попередньоїбазової підготовки за допомогою ендогенно-гіпоксичного дихання : автореф. дис. ...канд. наук х фіз. Вих та спорту : 24.00.02 / НУФВСУ. Київ, 2015. 20 с.

30. Грузевич І.В., Фурман Ю.М. Удосконалення загальної фізичної підготовленості юних плавців шляхом застосування у навчально-тренувальному процесі методики ендогенно-гіпоксичного дихання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. №10. С. 57-62.

31. Губар І. Ставлення тренерів-викладачів до теоретичної підготовки плавців на етапі початкової підготовки. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2022. № 2. С. 16-19.

32. Губар І., Богуславська В., Балахтін Д. Ефективність програми теоретичної підготовленості плавців на етапі початкової підготовки. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2024. № 18 (37). С. 85-93. DOI:10.31652/2071-5285-2024-18(37)-85-93

33. Дакал Н. А. Вдосконалення техніки плавання «кріль на грудях» студентів плавців з урахуванням їх типологічних особливостей. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*.

Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2020. № 8 (128). С. 37–40.

34. Демінський О.Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування : монографія. Київ : Вища школа, 2001. 238 с.

35. Диба Т.Г. Ефективність впливу гіпоксії на функціональні можливості організму і працездатності при спортивних навантаженнях аеробної спрямованості (біг на короткі дистанції) : автореф. дис. ... канд. наук з фіз.вих. та спорту : 24.00.02 / НУФВСУ. Київ, 2000. 20 с.

36. Дорофєєва О., Яримбаш К. обґрунтування методики вдосконалення швидкісно-силових якостей плавців, які спеціалізуються на дистанціях 100 м та 200 м батерфляєм. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017. № 1. С. 31–36.

37. Дяченко А.Ю., Міщенко В.С., Виноградов В.Є. Реалізація аеробного потенціалу у процесі розвитку спеціальної витривалості кваліфікованих спортсменів у циклічних видах спорту. *Фізичне виховання студентів*. 2010. № 5. С. 17–29.

38. 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.

39. Зуозене І., Скирене В. Пошук показників, що визначають ефективність подолання стартового відрізка у плаванні. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2009. № 1. С. 64–69.

40. Іваськів С. М. Плавання з методикою викладання. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2003. 108 с.

41. Іваськів С. М., Єрусалимець К.Г. Плавання з методикою викладання. Тестові завдання. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2005. 63 с.

42. Інтелектуальна підготовка в обраному виді спорту: поняття, значення, види, зміст, зв'язок з іншими видами підготовки. URL: <http://um.co.ua/8/8-2/8-223824.html> (дата звернення: 28.09.2021)

43. Колісник І.О. Вдосконалення техніки виконання повороту “сальто” висококваліфікованими плавцями в річному циклі підготовки : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. Вих та спорту : 24.00.02 / ПДАФКС. Дніпропетровськ, 2012. 22 с.

44. Костенко С., Костенко О. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості юних плавців шляхом застосування методики ендогенно-гіпоксичного дихання. Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві : зб. наук. праць студентів та магістрантів. Вінниця : ВДПУ, 2015. С. 2-6.

45. Костюкевич В. М., Шинкарук О. А., Воронова В. І., Борисова О.В. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти зі спеціальності «Фізична культура і спорт». Київ : Олімпійська література, 2018. 528 с.

46. Костюкевич В., Межвинський А., Головащенко Р. Комплексна оцінка підготовленості спортсменів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. праць. 2023. Вип. 15(34). С. 266-279.

47. Кропта Р.В., Грузевич І. В. Науково-методичні засади дослідження функціональної підготовленості кваліфікованих спортсменів, що спеціалізуються у видах спорту на витривалість. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації : колективна монографія / за заг. ред. В.М. Костюкевича. Вінниця : ТОВ «Планер», 2018. С. 299-315.

48. Линець М.М. Диференціація фізичної підготовки спортсменів : монографія. Львів : ЛДУФК, 2017. 304 с.

49. Линець М. М., Платонов В. М. Навантаження і відпочинок як взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2008. № 1. С. 87–101.

50. Майструк В. В. Плавання : техніка та правила змагань. Івано-Франківськ, 2004. 92 с.

51. Максименко І.Г. Теоретико-методичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів у спортивних іграх : монографія. Луганськ : ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2009. 352 с.
52. Марчук В.Г., Козіброцький С.П. Витривалість спортсмена та методика її удосконалення. Луцьк, 200. 135 с.
53. Математичні методи оброблення та моделювання результатів експериментальних досліджень: навчальний посібник / М. Ю. Антомонов та ін. Київ : Олімпійська література, 2021. 216 с.
54. Мельник Т., Жигун К. Методи оптимізації інтелектуальної діяльності тренера в процесі прийняття рішення. *Фізичне виховання, спорт і культура, здоров'я у сучасному суспільстві*. 2013. № 2(22). С. 138–142.
55. Методичні вказівки до практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання», «Фізична культура» з фізичної підготовки спортсменів плавців (для студентів усіх спеціальностей) /Харк. нац. акад. міськ. госп-ва; уклад.: В.І. Протоковило, О.І. Четчикова. Харків : ХНАМГ, 2011. 64 с.
56. Мітова О. О., Волощук К. В. Структура та зміст теоретичної підготовки з волейболу при дистанційній формі організації навчального процесу у ЗВО фізкультурного профілю. *Науковий часопис Українського державного університету імені М.П. Драгоманова*. 2024. Вип. 11 (184). С. 136–142.
57. Одинець Т.Є., Сімак Н. Д. Організаційно-методичні особливості навчання плаванню дітей на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2022. № 10 (155). С. 166-170.
58. Орлов А.А. Планування теоретичної та технічної підготовки дівчат 8-10 років, які займаються важкою атлетикою. Педагогіка, психологія і методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Наук. моногр. Харків. 2009. № 8. С.118-121.
59. 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.

60. Пилипко О, Пилипко А. Взаємозв'язок морфофункціональних показників зі спортивним результатом у кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються в плаванні вільним стилем на дистанціях різної довжини. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2019. № 5 (73). С. 82-87.

61. Пітин М. Авторська модель системи знань спортсменів. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. Київ, 2013. №10 (37). С. 89-95.

62. Пітин М.П. Теоретична підготовка в спорті: монографія. Львів: ЛДУФК, 2015. 372 с.

63. 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.

64. Платонов В.М. Рухові якості і фізична підготовка спортсменів. Київ: Олімпійська література, 2017. 656 с.

65. Платонов В.М. Енциклопедія олімпійського руху України. Київ : Олімпійська література, 2005. 464 с.

66. Платонов В.М. Періодизація спортивного тренування. Загальна теорія та її практичне застосування. Київ : Олімпійська література, 2014. 624 с.

67. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні додатки : навч. Тренера вищої кваліф. Київ : Олімпійська література, 2004. 584 с.

68. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні додатки: навч. тренера вищого. кваліф. Київ : Олімпійська література, 2015. Кн. 1. 680 с.

69. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні додатки: навч. тренера вищої кваліф. Київ : Олімпійська література, 2015. Кн.2. 752 с.

70. Платонов В. М. Спортивне плавання: шлях до успіху : в 2-х кн. Київ : Олімпійська література, 2012. Кн. 2. 544 с.
71. Платонов В.М. Спортивне плавання: шлях до успіху : в 2-х кн. Київ : Олімпійська література, 2011. Кн. 1. 480 с.
72. Платонов В.М. Технічне вдосконалення плавців. Київ : Олімпійська література, 2000. С. 103–115.
73. Полатайко Ю.О. Плавання. Івано-Франківськ : Плай, 2004. 259 с.
74. Политько Є.В. Особливості динаміки техніко-тактичних дій плавців різної кваліфікації, які виступають на дистанції 50 метрів батерфляй. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту* : зб. наук. Пр. IV Всеукр. Наук.-практ. Конф., 12-13 травня 2017 р. С. 65-70.
75. Політко О., Шейко Л. Особливості морфо-функціональних характеристик і фізичної підготовленості спринтерів 15-16 років, які спеціалізуються у різних способах плавання. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2020. №1. С. 117-121.
76. Політко О., Лобойко А. Взаємозв'язок морфо-функціональних характеристик і фізичної підготовленості зі спортивними результатами плавців-спринтерів. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту* : зб. наук. праць. 2021. Вип. 4. С. 66-72. URL : http://journals.uran.ua/cvs_konf/issue/archive . (дата звернення 30.09 2021).
77. Помещикова І.П., Єфімов О.А. Основи баскетболу : навчальний посібник. Харків : ХДАФК, 2012. 108 с.
78. Розпутняк Б. Д. Плавання з методикою викладання. Луцьк : ВДУ ім. Лесі Українки, 2004. 110 с.
79. Романенко В.В. Олімпійський та професійний спорт: навчально-методичний посібник. Вид. 2-ге. Вінниця: Твори, 2021. 272 с.
80. Сальникова С., Головкіна В., Пуздимір М., Гончарук Я. Вплив занять плаванням з елементами аквафітнесу на функціональну підготовленість

дітей 11-15 років з наслідками бронхо-легеневих захворювань. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2023. № 15 (34). С. 459-468.

81. Сальнікова С. І. Тренінг креативності у підготовці спортивних ігрових команд. *Психологія на перетині тисячоліть*. 1998. № 3 (3) С. 103-110.

82. Сахновський К. П. Плавання. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ : Молодь, 1995. 93 с.

83. Седляр Ю. В. Узгодження рухів руками та ногами при плаванні кролем на грудях. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту* : зб. наук.пр. III Всеукр.наук.-практ. Інтернет-конф., 24-25 бер. 2016 р. Харків : ХДАФК, 2016. С. 50-52. URL : http://journals.uran.ua/cvs_konf/article/view/66440/0

84. Седляр Ю. В. Теоретичне обґрунтування розвитку спеціальної витривалості спортсменів в циклічних видах спорту. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту* : зб. наук. праць. III Всеукр.наук.-практ.інтернет-конф., 24-25 бер. 2017 р. Харків : ХДАФК, 2017. С. 81-86. URL : http://journals.uran.ua/cvs_konf/article/view/66440/0

85. Середа І.О. Дослідження проблеми розвитку творчих здібностей майбутніх вчителів географії і в процесі фізичного виховання у ВНЗ. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2012. № 11. С.18-37.

86. Сидорко О., Кіндзера А., Островська н. Оздоровче плавання як засіб профілактики порушень постави дітей середнього шкільного віку. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення* : матеріали IX Все укр. наук.-практ. конф. з міжнародною участю. Львів, 2014 С. 88-92.

87. Сімак Н.Д., Одинець Т.Є. Інноваційні підходи навчання плавання дітей на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2023. Вип. 3К (162). С. 369-374.

88. Сімак Н. Д., Одинець Т. Є., Ефективність експериментальної програми з плавання на поліпшення фізичного здоров'я та функціонального стану дітей 7-9 років. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2023. №2. С. 73-81.

89. Сіренко Ю., Сіренко Р. Функціональний стан плавців під час змагальної діяльності у спринті. *Фізична культура і спорт: досвід та перспективи* : матеріали міжнар. наук.-практ. конф., 6-7 квітня 2017 р. Чернівці, 2017. С. 109-111.

90. Сіренко Р. Плавання: теорія, методика, практика: навчальний посібник. Львів : Видавництво імені Івана Франка, 2020. 260 с.

91. Стрельников Г.Л., Стрельникова Є.Я. Вплив акробатичних вправ на виконання поворотів при плаванні «кролем». Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту : зб.наук. пр. II Всеукр.наук.-практ.інтернет-конф., 24-25 бер 2016 р. Харків : ХДАФК, 2016. С. 52-55. URL : http://journals.uran.ua/cvs_konf/article/view/66440/0

92. Строкатов В.В., Чаплінський М.М. Теоретична підготовка плавців. *Актуальні питання спортивного плавання*: зб. наук. пр. 1985. С. 96-98.

93. Сулима А.С. Асаулюк І. О. Костюкевич В.М. Удосконалення фізичної підготовленості хлопчиків 7-10 років засобами плавання. *Olympicus*. № 4 (2024). С.83-89

94. Сулима А.С. Асаулюк І. О. Рівень фізичної підготовленості дітей 6-10 років, які займаються плаванням. *Physical culture and sport scientific perspective*. 2024. №3. С. 142-147.

95. Сушко Р., Дорошенко Е. Глобалізація в сучасному світі та її вплив на спорт вищих досягнень. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. №2. 140-145.

96. 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.

97. Ткаченко Ю. І. Методика навчання спортивним способам плавання : навчально-методичний посіб. Миколаїв, 2016. 59 с.
98. Тодорова В. Г., Башавець Н. А., Воробйова С. В. Зміст теоретичної підготовки спортсменів у плаванні. *Olympicus*. № 4 (2024): С. 90-94
99. Тодорова В. Г., Сімак Н. Д. Методичні особливості навчання плавання дітей 7-9 років: проблеми та здобутки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, №3 (147) 22. С. 357-363.
100. Фаворитов В.М., Синюгіна М.Б., Сілявіна К.А. Вдосконалення силових якостей юних плавців. Вісник Запорізького національного університету. 2012. №2 (8). С.123-128.
101. Федерація плавання України URL : <https://usf.org.ua/>
102. Френц Ю. Використання ігрового та змагального методу на заняттях плаванням з початківцями. Тернопіль : Тернопільський нац.пед.ун-т ім. В.Гнатюка, 2013. 155 с.
103. Федоренко Є. Теоретична підготовленість старшокласників, які навчаються в школах різних типів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2014. №2. С. 175-180.
104. 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.
105. Фіцула М.М. Педагогіка : навч.посвб. для студентів вищих пед.закладів освіти. 3-є вид. перерою.і доп. Тернопіль : Навчальна книга, 2005. 232 с.
106. Фурман Ю., Грузевич І. Удосконалення загальної фізичної підготовленості юних плавців шляхом застосування у навчально-тренувальному процесі методики ендогенно-гіпоксичного дихання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. №10. С. 57-61.

107. Ханін І. Г. Онтологія інформаційної парадигми в сучасних концепціях розвитку світової економіки. Ефективна економіка. 2012. № 10. URL : <http://www.economy.nayka.com.ua/>

108. Чаплінський М., Сидорко О., Островський М., Лисих О. Ефективність використання підтримуючих засобів при початковому навчанні плаванню дітей шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2008. № 2. С. 17-20.

109. Чернов В.М. Пристосування організму людини до спортивних навантажень з плавання: монографія. Львів : ЛДІФК, 1998. 129 с.

110. Чернявський М.В. Рекреаційно-оздоровчі технології в процесі фізичного виховання молодших школярів : автор.дис....канд.наук з фізвих і спорту : 24.00.02. Київ, 2011. 20 с.

111. Шейко Л. В. Взаємозв'язок та відмінності спортивного, рекреативного та оздоровчого плавання. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2014. № 118 (3). С. 314-317.

112. Шейко Л.В. Вплив ігрового методу на якість плавальної підготовленості дітей молодшого шкільного віку, які займаються оздоровчим плаванням. *Спортивні ігри*. 2021. № 1. С. 84-94.

113. Шейко Л. В. Особливості методики прискорення початкового навчання плавання способом кроль на спині. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. №1. (51). С. 112-116.

114. Шинкарук О. А. Динаміка показників підготовленості спортсменів в річному циклі підготовки з урахуванням закономірностей становлення спортивної форми. *Педагогіка. Психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2005. №9. С. 59-65.

115. Шинкарук О.А. Теорія і методика підготовки спортсменів : управління , контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті : навч. посіб. Київ : НВП Поліграфсервіс, 2013. 136 с.

116. Шинкарук О.А., Яковенко О.О., Кожевнікова А.М. Управління підготовкою спортсменів на основі моделювання та формування екіпажів у веслуванні академічному. Київ : Олімпійська література, 2021. 314 с.

117. 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.

118. Шкребтій Ю.М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу: монографія. Київ: Олімпійська література, 2005. 234 с.

119. Шульга Л. М. Оздоровче плавання : навч.посіб. Київ : Олімпійська література, 2008. 232 с.

120. Шульга Л. М. Плавання : методика навчання : навч. посіб. для студентів ВНЗ фіз. вих. і спорту. Київ : Олімпійська література, 2019. 215 с.

121. Яворська Т. Зміст та структура мотивації навчання техніки плавання у дітей молодшого шкільного віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2014. Вип. 18 (1). С. 509-513.

122. Яримбаш К. С., Дорофєєва О. Є. Структура силової підготовленості плавців на етапі базової підготовки та поглибленої спеціалізації. Теорія і методика підготовки спортсменів. 2016. №4. С. 147-151.

123. Ashanin V., Romanenko V. The use of computer technologies at an assessment of sensory-motor reactions in single combats. *Slobozhansk journal of science and sport*. 2015. Vol. 3. P. 5-7.

124. Babb T.G. Exercise ventilatory limitation: the role of expiratory flow limitation. *Exerc. Sport Sci. Rev.* 2013. Vol. 41 (1). P. 11-18.

125. Barney E., Barney A., Long N. Journey into Day: The Odyssey of the Butterfly Stroke in International Swimming. *Proceedings : International Symposium for Olympic Research*. 2006. 80 p.

126. Bohuslavska V., Abalasei B., Hubar I. The opinion of specialists regarding the effectiveness of means of theoretical training in cycle sports. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. 2024. №1. С. 51-62.

127. Bohuslavska V. Priority of theoretical preparation for cyclic sports (on the material of examination of sportsmans and trainers). *Studies in Sport Humanities*. 2017. Vol. 21. P. 29-36.

128. Bohuslavska V., Furman Y., Pity M., Galan Y., Nakonechnyi I. Improvement of the physical preparedness of canoe oarsmen by applying different modes of training loads. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. Vol. 17 (2). P/ 797-803.

129. Bohuslavska V., Hubar I., Demchenco O., Asauliuk I., Oliinyk N., Adamchuk V. Efficiency of using interactive means of theoretical training of swimmers 8-10 years old. *Health, Sport, Rehabilitation*. 2023. Vol. 9, No. 4. P. 33-45. DOI:<https://doi.org/10.58962/HSR.2023.9.4.33-45>

130. Bohuslavska V., Hubar I., Drachuk S., Poliak V. Current state and prospects of development of theoretical training in sport. *Modern Science. Moderní věda. Praha. Česká republika, Nemoros*. 2022. №4. P. 130-134.

131. Braisby N., Gellatly A. *Cognitive Psychology*. Publisher-Oxford UniversityPress, 2012. 774 p.

132. Briskin Yu., Pityn M., Prystupa T., Skaliy T. Problem of information transfer in sportsmen Theoretical training in XXI cntury. *Stan, perspektywy I rozwoju ratownictwa, kultury fizycznej i sportu w XXI wieku. Problemy kultury fizycztj i sportu*. 2015 Vol. 2. P. 55-67.

133. Briskin Yu., Pityn M., Zadorozhna O., Smyrnovsky S., Semeryak Z. Technical devices of improvement the technical, tactical and theoretical training of fencers. *Journal of Phusical Education and Sport*. 2014. Vol. 3 P. 337-341.

134. Briskin Yu., Pityn M., Zadorozhna O., Vaulin O. Theoretical preparation of fencers at the stage of previous basic development. *Journal of Sports Research*. 2015. Vol. 2 (1). P. 18-23.

135. Brooks M. Developing swimmers. Human Kinetics, 2011. 240 p.
136. Burton D. Hidden nature of goals nature of goals: Re-conceptualizing goal setting in sport. *Advances in sport psychology*. 1992. Vol. 17 (2) P. 267-298.
137. Cabrera D., Ruina A., Keshnev V. Dimensional model of rowing mimics observer forces and motions. *Human movement science*. 2006. P. 192-120.
138. Cheban Y., Chebykin O., Plokhikh V., Massanov A. Mental resources for the self-mobilization of rowing athletes. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20 (3). P. 1580-1589.
139. D'Hondt E., Buelens L., Barnett L.M., Howells K., Sääkslahti A., Costa A. M., Jidovtseff B., Mertens L. Differences between young children's actual, self-perceived and parent-perceived aquatic skills. *Percept mot Skills*. 2021. Vol. P. 128 (5). P. 1905-1931.
140. Dragnev Y.V. Information environment is an integral element of informational space in the process of professional development of future teacher of physical culture. *European researcher*. 2012. Vol. 19 (4) P. 395-398.
141. Galan Y. Implementation of Olympic education in the process of preparing the specialists of physical education and sport. In: *Trends and perspectives in physical culture and sports: The VI-th Edition internat. sci.conf.* 2016 May 26-27; Suceava: University Stefanel Marel, 2016. P. 220-225.
142. Gamali V., Potop V., Bondar A., Salnykova S., Shynkaruk O., Shevchuk O., Ulan A. Improvement of the motor structure of the paddle technique of qualified female athletes in rowing. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20 (4). P. 1944-1949.
143. Geiger K.R., Henschke N. Swimming for children and adolescents with asthma. *Br J Sports Med*. 2015. Vol. 49 (12). P. 835 -836.
144. Georgiadis K. The implementation of Olympic education programs at world level. *Procedia Social and Behavioral Sciences*. 2012. Vol. 3. P. 5621-5625.
145. Gert-Jan de Bruijn, Benjamin G. Active commuting and habit strength: an interactive and discriminant analyses approach. *American Journal of Health Promotion*. 2011. Vol. 25 (3). P. 27-36.

146. Gllareva I., Trajković N., Mačak D., Šćepanović T., Kostić Zobenica A, Pajić A., Halilaj B., Gallopeni F., Madić D.M. Anthropometric and motor competence classifiers of swimming ability in preschool children-A pilot study. *Int J Environ Res public Health*. 2020. Vol. 17 (17). 6331-6336.
147. Gomez-Bruton A., Montero-Marin J., Gonzalez-Agüero A., Garcia-Campayo J., Moreno L.A., Casajus J.A. The effect of swimming during childhood and adolescence on bone mineral density: a systematic review and meta-analysis. *Sport Med*. 2016. Vol. 46 (3). P. 365-379.
148. Gorshova I., Bohuslavska V., Furman Y., Galan Y., Nakonechnyi I., Pityn M. Improvement of adolescents' adaptation to the adverse meteorological situation by means of physical education. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. Vol. 17 (2). P. 892-898.
149. Graham J., Gaffan E. Fear of water in children and adults: etiology and familial effects. *Behav Res Ther*. 1997. Vol. 35 (2). P. 91-108.
150. Griffiths L.A., Mc Connell A.K., The influence of inspiratory and expiratory muscle training upon rowing performance. *Eur. J. Appl. Physiol*. 2007. Vol. 99 (5). P 457-466.
151. Higgerson J., Halliday E., Ortiz-Nunez A., Barr B. The impact of free access to swimming pools on children's participation in swimming. A comparative regression discontinuity study. *J Public Health (Oxf)*. 2019. Vol. 41 (2). P. 214-221.
152. Horn T. Advances in sport psycholodgy. Human Kinetics, 2002. 558 p.
153. Hryzevych I., Bohuslavska V., Kropta R., Galan Y., Nakonechnyi., Pityn M. The effectiveness of the endogenous-hypoxic breathing in the physical training of skilled swimmers. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. Supplement issue 3. P. 1009-10016.
154. Hubar I.V. Official site of Hubar Ivan Viktorovych URL: <https://gubarivan.herokuapp.com/developments.html>
155. Hutto Daniel D. Folk Psychological Narratives: The sociocultural basis of understanding reasons. MIT Press; 2008. 343 p.

156. Karatrantou K., Stavrou V., Hasioti P., Varveri D., Krommidas C., Gerodimos V. An enjoyable school-based swimming training programme improves students aquaticity. *Acta Paediatr.* 2020. Vol. 109 (1). P. 166-174.
157. Kashuba V., Stepanenko O., Byshevets N., Kharchuk O., Savliuk S., Bukhovets B., Grygus I., Napierala V., Skaliy T. The Formation of human movement and sports skills in processing sports-pedagogical and biomedical data in masters of sports. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences.* 2020. Vol. 8 (5). P. 249-257.
158. Keller H., Schneider K., Henderson B. Curiosity and Exploration. New York: Springer Publishing. 1994, 350 p.
159. Kjendlie P. L., Ingjer F., Stallman R.K., Stray-Gundersen J. Factors affecting swimming economy in children and adults. *Eur J Appl Physiol.* 2004. Vol. 93 (1-2). P. 65-74.
160. Knudson D. V., Morrison C.S. Qualitative analysis of human movement. 2 nd ed. Champaign: Human Kinetics; 2002. Vol. 12. 252 p.
161. Koenig J., Jarczok M.N, Wasner M., Hsiiecke T.K., Thayer J. F. Heart rate variability and swimming. *Sport Med.* 2014. Vol. 44 (10). P. 1377-1391.
162. Kostiukevych V., Lazarenko N., Vozniuk T. Choice and experimental substantiation of tests for controlling physical and technical preparedness of hockey players. *Journal of Physical Education and Sport.* 2020. Vol. 20 (5). P. 2735-2744.
163. Kostoulas I.D., Kounalakis S.N., Toubekis A.G., Kaniadakis A., Karagiannis A., Mavraganis D., Karatrantou K., Gerodimos V. The Effect of a Surface Combat Swimming Training Program on Swimming Performance. *Int J Sports Med.* 2021. Vol. 42 (11). P. 1004-1011.
164. Kropta R., Hruzevych I., Zhyrnov O., Sulima A., Salnikova S., Kormiltsev V., Poliak V. Mechanisms of formation the training effects in athletes with application of swimmer's snorkeler devise during the aerobic loads. *Journal of Physical Education and Sport.* 2020. Vol. 20. Supplement issue 1. P. 413-119.

165. Laursen P.B., Shing C. M., Peake J.M. Influence of high-intensity interval training on adaptations in well-trained cyclists. *J. trenght Cond. Res.* 2005. Vol. 19 (3). P. 527-528.
166. Lazar J. M., Khanna N., Chesler R., Saliccioli L. Swimming and the heart. *Int J Cardiol.* 2013. Vol. 168 (1). P. 19-26.
167. Lyttle A., Benjanuvat A. M. A Kinematic and kinetic analysis of the freestyle and butterfly turns. *The Journal of Swimming Research.* 2020. Vol. 12. P. 7-11.
168. Maglischo E.W. *Swimming fastest 3 rd ed.* Champaign, Illinois: Human Kinetics Human Kinetics Publishers, 2003. 800 p.
169. Mecrow T. Linnan M., Rahman A., Scarr J., Mashreky S. R., Talab A., Rahman A. Does teaching children to swim increase exposure to water or risk-taking when in the water? Emerging evidence from Bangladesh. *Inj Prev.* 2015 Vol. 21. (3). P. 185-188.
170. Miroshnichenko V., Boguslavskaya V., Shvets O., Hubar I. Dependence of physical qualities on aerobic and anaerobic body productivity in women aged 25-35. *Health, Sport, Rehabilitation.* 2022. Vol. 8 (3). P. 38-50.
171. Mishchenko V., Shynkaruk O., Suchanowski A., Lysenko O., Tomiak T., Diachenko A., Korol A. Individualities of cardiorespiratory responsiveness to shifts in respiratory homeostasis and physical exercise in homogeneous groups of high performance athletes. *Baltic Journal of Health and Physical Activity.* 2010. 2 (1). P. 13-29.
172. Mishchenko V., Suchanowski A. *Athletes endurance and fatigue characteristics related to adaptability of specific cardiorespiratory reactivity.* Gdansk: AWFis; 2010. 121 p.
173. Moreno M., Furtner F., Rivara F. Water safety and swimming lessons for children. *Arch Pediatr Adolesc Med.* 2009. Vol. 163 (3). P. 288-291.
174. Moreno-Murcia J., Borges L., Hernandez E. Design and validation of the scale to measure aquatic competence in children (SMACC). *Int J Environ Res Public Health.* 2020. Vol. 17 (17). P. 61-88.

175. Morrongiello B., Sandomierski M., Schwebel D., Hagel B. Are parents just treading water? The impact of participation in swim lessons on parents' judgments of children's drowning risk, swimming ability, and supervision needs. *Accid Anal Prev.* 2013. Vol. 50. P. 1169-1175.
176. Mujika I., Stellingwerff T., Tipton K. Nutrition and training adaptation in aquatic sports. *Int J Sport Nutr Exerc Metab.* 2014. Vol. 24 (4). P. 414-424.
177. Naul R., Binde D., Rychtecky A., Culpan I. Olympic Education. An Education. An international review. Routledge; 2017. 361 p.
178. Olaisen R., Flocke S., Love T. Learning to swim: role of gender, age and practice in Latino children, ages 3-14. *Inj Prev.* 2020. Vol. 24 (2). P. 129-134.
179. Olstad B., Berg P., Kjendlie P. Outsourcing swimming education-experiences and challenges. *Int J Environ Res Public Health.* 2020. Vol. 18 (1). P. 6-10.
180. Palmer R. The complete rowing machine workout program. From Runner Publications. 2012. 47 p.
181. Pan C.Y. Effects of water exercise swimming program on aquatic skills and social behaviors in children with autism spectrum disorders. *Autism.* 2010. Vol. 14 (1). P. 9-28.
182. Payton C.J., Bartlett R.M. Biomechanical evaluation of movement in sport and exercise. British association of sport and exercise sciences guidelines. New York. Routledge Taylor & Francis Group. 2008. 218 p.
183. Peden A. E., Franklin R. C. Learning to swim: learning to swim: an exploration of negative prior aquatic experiences among children. *Int J Environ Res Public Health.* 2020. Vol. 17 (10). P. 35-57.
184. Pietro L., Rigon M., Signorini G., Alberti G., Raiola G., Bosio A. Aquatic Physical Literacy: The Effectiveness of Applied Pedagogy on Parents' and Children's Perceptions of Aquatic Motor Competence. *Int J Environ res Public Health.* 2021. Vol. 18 (20). P. 108-147.

185. Pityn M., Bohuslavskaya V., Khimenes Kh., Neroda N., Edeliev O. Paradigm of theoretical preparation in sports. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. Vol. 19(6). P. 2246-2251.
186. Pityn M., Briskin Yu., Zadorozna O. Features of theoretical training in combative sports. *Journal of Physical Education and Sport*. 2013. Vol. 13 (2) P. 195-198.
187. Pityn M., Briskin Yu., Zadorozna O. Theoretical training in fencing: state and prospects of researches. *Фізична активність, здоров'я та спорт*. 2012. Vol. 3 (9). P. 23-28.
188. Psimopoulos C. Olympism, Olympic education and learning legacies. *Sport in Society*. 2016. Vol. 2. P. 289-291.
189. Ramachandran H., Jiang Y., Shan C., Tam W., Wang W. Systematic review and meta-analysis on the effectiveness of swimming on lung function and asthma control in children with asthma. *Int J Nurs Stud*. 2021. Vol. 120. P. 103-113.
190. Rochat Ph. Five levels of self-awareness as they unfold early in life. *Consciousness and Cognition*. 2003. Vol. 12 (4). P. 717-731.
191. Shoemaker L., Wilson L., Lucas S., Machado L., Thomas K. Cotter J. Swimming-related effects on cerebrovascular and cognitive function. *Physiol Rep*. 2019. Vol. 7 (20). P. 125-129.
192. Shynkaruk O., Lysenko E., Fedorchuk S. Assessment of psychophysiological characteristics of the representatives of cyclic sports. 2019. Vol. 56 (Supplement April 2019). P. 679-680.
193. Silva L., Doyanart R., Salvan H., Rodrigues W., Lopes F., Gomes K., Thirupathi A., Pinho R., Silveira P. Swimming training improves mental health parameters, cognition and motor coordination in children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder. *Int J Environ Health Res*. 2020. Vol. 30 (5). P.584-592.
194. Sternberg R., Mio J., Mio S. Cognitive Psychology. *Publisher-Cengage Learning*. 2009. 657 p.
195. Sweetenham B., Atkinson J. Championship swim training. *Human Kinetics*. 2011. 240 p.

196. Taormina S. Swim speed secrets. For swimmers and triathletes. Boulder. Colorado. Velo press. 2012. 176 p.
197. Taylor D., Franklin R., Peden A. Aquatic competencies and drowning prevention in children 2-4 years: a systematic review. *Safety*. 2020. Vol. 6 (2). P. 31.
198. Thomas D. Swimming: steps to success (second edition). *Human Kinetics*. 1996. P. 23-29.
199. Varveri D., Flouris A., Smirnios N., Pollatou E., Karatzaferi C., Sakkas G. Developing and testing an instrument to assess aquaticity in humans. *J Bodyw Mov Ther*. 2016. Vol. 20 (3) P. 497-503.
200. Varveri D., Karatzaferi C., Pollatou E., Sakkas G. Aquaticity: A discussion of the term and of how it applies to humans. *J Bodyw Mov Ther*. 2016. Vol. 20 (2). P. 219-223.
201. Wengrowicz N. Teachers' pedagogical change mechanism. Pattern of structural relations between teachers' pedagogical characteristics and teachers' perceptions of transactional distance (TTD) in different teaching environments. *Computers & Education*. 2014. Vol. 76. P. 190-198.
202. Willcox-Pidgeon S., Peden A., Scarr J. Exploring children's participation in commercial swimming lessons through the social determinants of health. *Health Promot J Austr*. 2021. Vol. 32 (2). P. 172-181.
203. Wood T.M. Zhu W. Measurement theory and practice in kinesiology. Champaign: *Human Kinetics*. 2006. Vol. 12. 428 p.
204. World health organization. Preventing drowning: an implementation guide. World health organization. Geneva. Switzerland, 2021. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241511933>
205. Zasada M., Mishchenko W., Sawczyn S., Lysenko O., Vinogradov W., Tomiak T. Cardiorespiratory responsiveness throughout continuous strenuous physical exercise and its individualities in endurance athletes. *Medical and Biological Sciences*. 2011. 25 (4). P. 55-64.
206. Zhelezovska G.I., Abramova N.V. Innovation and their role in the training of future professionals. 2nd. *Internationals Scitntic Conference European*

Applied Sciences: modern approaches in scientific reserches. 2013. Feb. 18-19;
Stuttgart: ORT Publishing. 2013. P. 3-5.

207. Zuss M. The Practice of Theoretical Curiosity. New York: Springer
Publishing; 2012. 225 p.

ДОДАТКИ

СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Додаток А

Роботи, в яких відображено основні наукові результати дисертації

1. Богуславська В. Ю. Губар І.В. Удосконалення структури та змісту теоретичної підготовки плавців на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Вип. 3 К (147) 22. Київ, 2022. С.54–58. *Здобувачеві належить участь у пошуку джерел інформації, проведенні досліджень, здійсненні обробки та інтерпретації результатів отриманих даних.*
2. Богуславська В. Ю. Губар І.В. Драчук С.П. Місце концептуальних положень теоретичної підготовки в циклічних видах спорт. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2022. Т. 13 (32). С. 116–124. *Здобувачеві належить участь у визначенні мети дослідження, проведенні наукових досліджень, аналізі отриманих даних.*
3. Губар І. Ставлення тренерів-викладачів до теоретичної підготовки в плаванні. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2022. № 2. С. 16–19.
4. Bohuslavska V., Hubar I., Drachuk S., Poliak V. Current state and prospects of development of theoretical training in sport. *Modern Science. Moderní věda. Praha. Česká republika, Nemoros*. 2022. № 4. Р. 130-134. *Здобувачеві належить участь у пошуку джерел інформації, проведенні досліджень, здійсненні обробки та інтерпретації результатів отриманих даних.*
5. Bohuslavska V., Hubar I., Demchenko O., Asauliuk I., Oliinyk N., Adamchuk V. Efficiency of using interactive means of theoretical training of swimmers 8-10 years old. *Health, Sport, Rehabilitation*. 2023. Vol. 9, No. 4. P. 33–45. DOI: <https://doi.org/10.589622/HSR.2023.09.04>. *Здобувачеві належить участь у пошуку джерел інформації, проведенні досліджень, здійсненні обробки та інтерпретації результатів отриманих даних.*

6. Губар І., Богуславська В., Балахтін Д. Ефективність програми теоретичної підготовленості плавців на етапі початкової підготовки. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2024. № 18 (37). С. 85-93. DOI:10.31652/2071-5285-2024-18(37)-85-93 *Здобувачеві належить нагромадження та узагальнення емпіричних даних, інтерпретація та оформлення результатів наукового дослідження.*

Праці апробаційного характеру

7. Miroshnichenko V., Boguslavska V., Shvets O., Hubar I. Dependence of physical qualities on aerobic and anaerobic body productivity in women aged 25-35. *Health, Sport, Rehabilitation*. 2022. Vol. 8(3). P. 38–50. *Здобувачеві належить участь у пошуку джерел інформації, проведенні досліджень, здійсненні обробки та інтерпретації результатів отриманих даних.*

8. Богуславська В., Балахтін Д., Губар І. Інноваційні засоби теоретичної підготовки (на прикладі веслування). *Фізична культура, спорт і здоров'я нації*. 2024. № 17 (36). С. 162–170. DOI: 10.31652/2071-5285-2024-17(36)-162-170. *Здобувачеві належить інтерпретація та оформлення результатів наукового дослідження.*

9. Богуславська В.Ю. Губар І.В. Гендерні особливості застосування інтерактивних засобів навчання у теоретичній підготовці плавців 8-10 років. Актуальні проблеми мистецької підготовки майбутнього вчителя (IX школа методичного досвіду) Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. 22-23 листопада 2022 р. Вінниця. С. 43-46. *Здобувачеві належить участь у пошуку джерел інформації, проведенні досліджень, здійсненні обробки та інтерпретації результатів отриманих даних.*

10. Богуславська В.Ю., Кушнір К.С., Губар І. В., Сальникова С. В. Підвищення фізичної підготовленості веслувальників засобами фітнесу на етапі попередньої базової підготовки. *Olympicus*. 2023. № 3. С. 22-27. DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2023-3.4>

Здобувачеві належить інтерпретація та оформлення результатів наукового дослідження.

11. Bohuslavska V., Abalasei B., Hubar I. The opinion of specialists regarding the effectiveness of means of theoretical training in cycle sports. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. 2024. № 1. С.51-62.

Здобувачеві належить інтерпретація та оформлення результатів наукового дослідження.



УКРАЇНА
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Державний заклад
«ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені К. Д. УШИНСЬКОГО»

65020, м. Одеса, вул. Старопортофранківська, 26. Тел.: (048) 723-40-98, факс : (048) 732-51-03
E-mail: pdpu@pdpu.edu.ua

від 28.01.2025 № 183/24/1/2

на № _____ від _____

АКТ ВПРОВАДЖЕННЯ
результатів наукових досліджень в освітній процес
Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського»
Навчально-науковий інститут фізичної культури, спорту та реабілітації
Кафедра гімнастики та спортивних єдиноборств

Ми, ті, які підписалися нижче, склали цей акт про те, що в результаті роботи, виконаної в межах теми: «Організаційно-методичні засади програмування тренувального процесу кваліфікованих та висококваліфікованих спортсменів» на 2021–2025 рр. (номер державної реєстрації 0121U109550) плану науково-дослідної роботи Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, виконавець окремого дослідження, тема: «Вдосконалення теоретичної підготовки плавців на етапі початкової підготовки» Губар І. В. вніс такі рекомендації та пропозиції на кафедру гімнастики та спортивних єдиноборств.

Найменування пропозиції, форма впровадження, стисла характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Науково-методичні матеріали для удосконалення змісту навчальної дисципліни: «Плавання з методикою викладання» для бакалаврів спеціальності 017 Фізична культура і спорт. Доповнення змісту навчальної дисципліни теоретичним і практичним матеріалами щодо використання авторських інтерактивних засобів теоретичної підготовки із застосуванням ігрового та змагального методів навчання.	Обґрунтовано інформаційне наповнення компонентів теоретичної підготовки плавців на етапі початкової підготовки. Удосконалено зміст засобів теоретичної підготовки плавців на етапі початкової підготовки, шляхом їх специфікації відповідно до вимог змагальної і тренувальної діяльності в плаванні. Рекомендовано до використання у навчальному процесі за I рівнем вищої освіти.	Формування фахових знань та компетентностей студентів, щодо теоретичної підготовки в плаванні.

Акт впровадження було розглянуто на засіданні кафедри гімнастики та фізкультурно-спортивних технологій від 27.01.2025, пр. № 7

Автор, розробник:

Іван ГУБАР

Представники Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»:

Проректор з наукової роботи,
доктор політичних наук, професор



Ганна МУЗИЧЕНКО

Завідувач кафедри гімнастики
та фізкультурно-спортивних технологій

Борис ДОЛИНСЬКИЙ



УКРАЇНА
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Державний заклад
«ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені К. Д. УШИНСЬКОГО»

65020, м. Одеса, вул. Старопортофранківська, 26. Тел.: (048) 723-40-98, факс : (048) 732-51-03
E-mail: pdpu@pdpu.edu.ua

Від 28.01.2025 № 183/24/р/р

на № _____ від _____

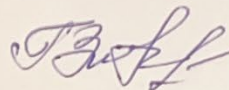
АКТ ВПРОВАДЖЕННЯ
результатів наукових досліджень в освітній процес
Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського»
Навчально-науковий інститут фізичної культури, спорту та реабілітації
Кафедра гімнастики та фізкультурно-спортивних технологій

Ми, ті, які підписалися нижче, склали цей акт про те, що в результаті роботи, виконаної в межах теми: «Організаційно-методичні засади програмування тренувального процесу кваліфікованих та висококваліфікованих спортсменів» на 2021–2025 рр. (номер державної реєстрації 0121U109550) плану науково-дослідної роботи Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, виконавець окремого дослідження, тема: «Вдосконалення теоретичної підготовки плавців на етапі початкової підготовки» Губар І. В. вніс такі рекомендації та пропозиції на кафедру гімнастики та фізкультурно-спортивних технологій.

Найменування пропозиції, форма впровадження, стисла характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Науково-методичні матеріали для удосконалення змісту навчальної дисципліни: «Теорія спорту вищих досягнень» для магістрів спеціальності 017 Фізична культура і спорт. Доповнення змісту навчальної дисципліни теоретичним і практичним матеріалами щодо використання авторських інтерактивних засобів теоретичної підготовки із застосуванням ігрового та змагального методів навчання.	Обґрунтовано структуру та зміст системи теоретичної підготовки спортсменів на етапі початкової підготовки в плаванні. Обґрунтовано і розроблено інноваційний комплекс ігрових засобів теоретичної підготовки для удосконалення підготовленості плавців на етапі початкової підготовки. Рекомендовано до використання у навчальному процесі за II рівнем вищої освіти.	Формування фахових знань та компетентностей студентів, щодо теоретичної підготовки в циклічних видах спорту.

Акт впровадження було розглянуто на засіданні кафедри гімнастики та фізкультурно-спортивних технологій від 27.01.2025, пр. № 7

Автор, розробник:

 Іван ГУБАР

Представники Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»:

Проректор з наукової роботи,
доктор політичних наук, професор

 Ганна МУЗИЧЕНКО

Завідувач кафедри гімнастики
та фізкультурно-спортивних технологій

 Борис ДОЛИНСЬКИЙ



АКТ

впровадження результатів наукових досліджень в навчальний процес студентів ступеня вищої освіти бакалавра,
спеціальність 017 Фізична культура і спорт Київського столичного університету імені Бориса Грінченка

Ми, ті, які підписалися нижче, склали цей акт про те, що в результаті роботи, виконаної в межах теми: «Організаційно-методичні засади програмування тренувального процесу кваліфікованих та висококваліфікованих спортсменів» на 2021–2025 рр. (номер державної реєстрації 0121U109550) плану науково-дослідної роботи Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, виконавець окремого дослідження, тема: «Вдосконалення теоретичної підготовки плавців на етапі початкової підготовки» Губар І. В. вніс такі рекомендації та пропозиції:

Найменування пропозиції, форма впровадження, стисла характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Науково-методичні матеріали для удосконалення змісту навчальної дисципліни: «Методика викладання спортивних дисциплін». Доповнення змісту навчальної дисципліни теоретичним і практичним матеріалами щодо використання авторських інтерактивних засобів теоретичної підготовки із застосуванням ігрового та змагального методів навчання.	Обґрунтовано структуру та зміст системи теоретичної підготовки спортсменів на етапі початкової підготовки в плаванні. Обґрунтовано і розроблено інноваційний комплекс ігрових засобів теоретичної підготовки для удосконалення підготовленості плавців на етапі початкової підготовки. Рекомендовано до використання у навчальному процесі за I рівнем вищої освіти.	Формування фахових знань та компетентностей студентів, щодо теоретичної підготовки в циклічних видах спорту.

Автор розробки:

Іван Губар

Науковий керівник:

Вікторія Богуславська

Представник установи впровадження

Декан факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту

Георгій Лопатенко





МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені Михайла Коцюбинського

вул. Острозького, 32, м. Вінниця, 21001, Україна, тел. (0432) 616-620, факс (0432) 612-812, E-mail: info@vspu.edu.ua код ЄДРПОУ 02125094

30.01.2025р № 06/03

на №

АКТ

впровадження результатів наукових досліджень в навчальний процес студентів ступеня вищої освіти бакалавра,
спеціальність 017 Фізична культура і спорт Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського

Ми, ті, які підписалися нижче, склали цей акт про те, що в результаті роботи, виконаної в межах теми: «Організаційно-методичні засади програмування тренувального процесу кваліфікованих та висококваліфікованих спортсменів» на 2021–2025 рр. (номер державної реєстрації 0121U109550) плану науково-дослідної роботи Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, виконавець окремого дослідження, тема: «Вдосконалення теоретичної підготовки плавців на етапі початкової підготовки» Губар І. В. вніс такі рекомендації та пропозиції:

Найменування пропозиції, форма впровадження, стисла характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Науково-методичні матеріали для удосконалення змісту навчальної дисципліни: «Плавання з методикою викладання». Доповнення змісту навчальної дисципліни теоретичним і практичним матеріалами щодо використання авторських інтерактивних засобів теоретичної підготовки із застосуванням ігрового та змагального методів навчання.	Обґрунтовано інформаційне наповнення компонентів теоретичної підготовки плавців на етапі початкової підготовки. Удосконалено зміст засобів теоретичної підготовки плавців на етапі початкової підготовки, шляхом їх специфікації відповідно до вимог змагальної і тренувальної діяльності в плаванні. Рекомендовано до використання у навчальному процесі за I рівнем вищої освіти.	Формування фахових знань та компетентностей студентів, щодо теоретичної підготовки в плаванні.

Автор розробки:

Науковий керівник:

Представник установи впровадження:

Завідувач кафедри теоретико-методичної спорту

Проректор з наукової роботи

Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського

І. В. Губар

В. Ю. Богуславська

Т. В. Вознюк

А. М. Коломісць



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
 імені Михайла Коцюбинського

вул. Острозького, 32, м. Вінниця, 21001, Україна, тел. (0432) 616-620, факс (0432) 612-812, E-mail: info@vpspu.edu.ua код ЄДРПОУ 02125094

30.07.2025 № 06/04

на № _____

АКТ

впровадження результатів наукових досліджень в навчальний процес студентів ступеня вищої освіти магістра,
 спеціальність 017 Фізична культура і спорт Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського

Ми, ті, які підписалися нижче, склали цей акт про те, що в результаті роботи, виконаної в межах теми: «Організаційно-методичні засади програмування тренувального процесу кваліфікованих та висококваліфікованих спортсменів» на 2021–2025 рр. (номер державної реєстрації 0121U109550) плану науково-дослідної роботи Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, виконавець окремого дослідження, тема: «Вдосконалення теоретичної підготовки плавців на етапі початкової підготовки» Губар І. В. вніс такі рекомендації та пропозиції:

Найменування пропозиції, форма впровадження, стисла характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Науково-методичні матеріали для удосконалення змісту навчальної дисципліни: «Підготовка спортсменів в олімпійському, професійному та адаптивному спорті». Доповнення змісту навчальної дисципліни теоретичним і практичним матеріалами щодо використання авторських інтерактивних засобів теоретичної підготовки із застосуванням ігрового та змагального методів навчання.	Обґрунтовано структуру та зміст системи теоретичної підготовки спортсменів на етапі початкової підготовки в плаванні. Обґрунтовано і розроблено інноваційний комплекс ігрових засобів теоретичної підготовки для удосконалення підготовленості плавців на етапі початкової підготовки. Рекомендовано до використання у навчальному процесі за II рівнем вищої освіти.	Формування фахових знань та компетентностей студентів, щодо теоретичної підготовки в циклічних видах спорту.

Автор розробки:

І. В. Губар

Науковий керівник:

В. Ю. Богуславська

Представник установи впровадження:

Завідувач кафедри теорії та методів спорту

Т. В. Вознюк

Проректор з наукової роботи

Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського

А. М. Коломієць



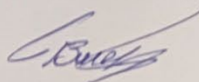
АКТ

впровадження результатів наукових досліджень у практику навчально-тренувального процесу Вінницької міської дитячо-юнацької спортивної школи №3

Ми, ті, що підписалися нижче, склали цей акт про те, що в результаті роботи, виконаної в межах теми: «Організаційно-методичні засади програмування тренувального процесу кваліфікованих та висококваліфікованих спортсменів» на 2021–2025 рр. (номер державної реєстрації 0121U109550) плану науково-дослідної роботи Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, виконавець окремого дослідження, тема: «Вдосконалення теоретичної підготовки плавців на етапі початкової підготовки» Губар І. В., у навчально-тренувальний процес учнів секції плавання Вінницької міської дитячо-юнацької спортивної школи №3, вніс такі рекомендації та пропозиції:

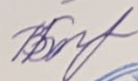
Найменування пропозиції, форма впровадження, стисла характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Програми удосконалення теоретичної підготовленості плавців на етапі початкової підготовки з використанням авторських інтерактивних засобів (розроблених на основі застосування ігрового та змагального методів)	Удосконалено зміст засобів теоретичної підготовки плавців на етапі початкової підготовки, шляхом їх специфікації відповідно до вимог змагальної і тренувальної діяльності в плаванні. Рекомендовано до використання у підготовці плавців на етапі початкової підготовки.	Використання авторських інтерактивних засобів теоретичної підготовки у підготовці плавців на етапі початкової підготовки із застосуванням ігрового та змагального методів забезпечило вірогідне зростання рівня теоретичної підготовленості спортсменів за усіма розділами знань.

Автор розробки:



І. В. Губар

Науковий керівник:



В. Ю. Богуславська

Директор Вінницької міської дитячо-юнацької спортивної школи №3



Л.Г. Маршук

ВІДОМОСТІ ПРО АПРОБАЦІЮ РЕЗУЛЬТАТІВ ДИСЕРТАЦІЙНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

№ з/п	Назва конференції	Дата та місце проведення	Форма участі
1.	Актуальні проблеми мистецької підготовки майбутнього вчителя (IX школа методичного досвіду)	22-23 листопада 2022 р. Вінниця	публікація, доповідь
2.	IV Всеукраїнський науково- практичний семінар з міжнародною участю «Фізична культура, спорт та реабілітація: проблеми, інноваційні проєкти та тренди»	11-12 грудня 2024 р Вінниця	публікація, доповідь
3.	Міжнародна науково-практична конференція «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії»	24-25 жовтня 2024 р Дніпро	доповідь, презентація
4.	Всеукраїнський круглий стіл «Удосконалення фізичних якостей студентів за допомогою фізичних навантажень різного спрямування»	19 березня 2025 р Вінниця	доповідь, презентація

Анкета для спортсменів ШАНОВНИЙ РЕСПОНДЕНТЕ!

Вінницьким державним педагогічним університетом імені М. Коцюбинського проводяться дослідження, присвячені вивченню ролі теоретичної підготовки в плаванні.

Просимо Вас відповісти на запитання анкети та висловити своє бачення щодо ролі теоретичної підготовки на етапі початкової підготовки плавців. Заздалегідь вдячні Вам за відповіді

Ім'я та прізвище (за бажанням) _____; вік _____;

спортивний розряд (звання): _____; стаж занять плаванням: _____

1. Оцініть значущість кожного розділу теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки за наступною шкалою: 1 – не важливий, 5 – дуже важливий розділ.

№	Розділи теоретичної підготовки	Значущість розділу				
		1	2	3	4	5
	Історія розвитку плавання					
2.	Безпека життєдіяльності та правила поведінки на воді					
3.	Гуманітарні знання у підготовці плавців					
4.	Режим харчування і гігієна плавця					
5.	Медико-біологічні основи підготовки плавців					
6.	Зміст спортивної підготовки в плаванні					
7.	Загальні основи підготовки у плаванні					
8.	Змагальна діяльність у плаванні					
9.	Матеріально-технічне забезпечення підготовки плавців					
10.	Періодизація підготовки плавців					

2. Оберіть значущість тем в кожному розділі теоретичної підготовки на етапі початкової підготовки

2.1. Історія розвитку плавання						
№	Теми	Значущість теми				
		1	2	3	4	5
1.	Історичні аспекти розвитку плавання в Україні та світі					
2.	Плавання на Іграх Олімпіад					
3.	Видатні спортсмени та тренери з плавання					
4.	Роль Національного олімпійського комітету України у розвитку плавання					
5.	Ваш варіант:					
2.2. Безпека життєдіяльності та правила поведінки на/у воді						
№	Теми	Значущість теми				
		1	2	3	4	5
1.	Способи рятування потерпілого					
2.	Правила поведінки на/у воді.					
3.	Надання першої допомоги					
4.	Техніка безпеки та дії у критичних					

5.	Прийоми звільнення від захватів та перша допомога					
6.	Характеристика травм у плавців. Причини виникнення та профілактика					
7.	Ваш варіант:					
2.3. Гуманітарні знання у підготовці плавців						
1.	Фізична культура та спорт в Україні та світі					
2.	Стан і розвиток виду спорту в Україні та світі					
3.	Основні проблеми розвитку виду спорту в Україні та світі на сучасному етапі					
4.	Спортивна термінологія					
5.	Олімпійська освіта					
6.	Адаптивний спорт					
7.	Діяльність МОК, НОК, національних та міжнародних спортивних федерацій					
8.	Ваш варіант:					
2.4. Режим харчування і гігієна плавця						
№	Теми	Значущість теми				
		1	2	3	4	5
1.	Енергетичні потреби і раціон харчування для плавців					
2.	Особливості харчування юних спортсменів					
3.	Режим пиття. Вітаміни і мінерали у раціоні спортсменів					
4.	Гігієна, загартовування, режим					
5.	Ваш варіант					
2.5. Медико-біологічні основи підготовки плавців						
№	Теми	Значущість теми				
		1	2	3	4	5
1	Медичний контроль та самоконтроль					
2	Щоденник спортсмена					
3	Втома та відновлення організму					
4	Характеристика засобів підвищення фізичної працездатності					
5	Відомості про будову та функції організму людини					
6	Вплив фізичних вправ на організм спортсмена.					
7	Характеристика засобів відновлення					
	Ваш варіант:					
2.6. Зміст спортивної підготовки в плаванні						
№	Теми	Значущість теми				
		1	2	3	4	5
1	Формування знань про техніку виду спорту					
2	Формування знань про тактику виду спорту					
3	Формування знань про особливості фізичної підготовки спортсменів					
4	Знання з інтегральної підготовки					
5	Знання з психологічної підготовки					

	Ваш варіант:					
2.7. Загальні основи підготовки у плаванні						
№		Значущість теми				
		1	2	3	4	5
1	Навантаження та його вплив на організм плавців					
2	Основи адаптації до фізичних навантажень та умов зовнішнього середовища					
3	Режими енергозабезпечення м'язової діяльності у плаванні					
4	Формування функціональних систем організму плавця					
5	Закономірності, функції та принципи спортивної підготовки					
6	Засоби та методи спортивної підготовки					
	Ваш варіант:					
2.8. Змагальна діяльність у плаванні						
№	Теми	Значущість теми				
		1	2	3	4	5
1	Види спортивних змагань					
2	Умови змагань, які впливають на змагальну діяльність плавців					
3	Структура змагальної діяльності в плаванні					
4	Правила, організація і проведення змагань з плавання					
5	Особливості суддівства змагань					
6	Єдина спортивна класифікація України, спортивні розряди та звання					
7	Основні документи з виду спорту					
	Ваш варіант:					
2.9. Матеріально-технічне забезпечення підготовки плавців						
№	Теми	Значущість теми				
		1	2	3	4	5
1	Загальна характеристика спортивних споруд та обладнання					
2	Спортивний інвентар. Правила збереження та експлуатації					
3	Вимоги до місць проведення занять та змагань					
4	Екіпіровка плавця					
	Ваш варіант:					
2.10. Періодизація підготовки плавців						
№	Теми	Значущість теми				
		1	2	3	4	5
1.	Етапи багаторічного вдосконалення плавців					
2.	Особливості побудови річної підготовки у плаванні					
3.	Особливості побудови програм мікро- та мезоциклів у плаванні					
4.	Особливості побудови програм тренувальних занять					
5.	Відбір та орієнтація в системі багаторічної підготовки плавців					
6.	Моделювання в плаванні					
7.	Прогнозування в плаванні					

	Ваш варіант:					
--	--------------	--	--	--	--	--

3. Чи вважаєте Ви за необхідне додати ще розділи теоретичної підготовки на етапі початкової підготовки?:

так ні

необхідно підкреслити

якщо ні, то вкажіть які розділи Ви вважаєте за потрібне включити у вашу теоретичну підготовку: _____

4. На Ваш погляд, чи існуюча навчальна програма з плавання для ДЮСШ охоплює всі необхідні розділи теоретичної підготовки?

так ні

необхідно підкреслити

5. Чи вивчаєте Ви самостійно інформаційні джерела щодо плавання

так ні час від часу

необхідно підкреслити

якщо так, то скільки часу Ви приділяєте самостійному опрацюванню матеріалу:

60 хв на день; 2 години на тиждень; 3 години на місяць; 4 години на

місяць

ваш варіант відповіді: _____

6. Скільки часу в рамках тренувального заняття з плавання потрібно приділяти теоретичній підготовці на етапі початкової підготовки?

- 15-20 хв;
- 20-30 хв;
- 30-40 хв;
- виокремити ціле заняття.

7. Скільки разів доцільно проводити теоретичні заняття на етапі початкової підготовки?

- Раз на тиждень;
- Два-три рази на тиждень;
- Чотири рази на тиждень;
- Раз на місяць;
- Ваша відповідь.

8. Оберіть значущість джерела інформації для набуття теоретичних відомостей з плавання за шкалою: 1 – не важлива, 5 – дуже важлива.

№	Джерела інформації		Значущість джерела				
			1	2	3	4	5
1	Сучасні наукові періодичні видання						
2	Спеціалізовані вебінари та семінари						
3	Книги						
4	Пошукові сервіси інтернет						
5	Телевізійні програми						
6	Навчально-освітні програми (у тому числі доступні в мережі інтернет)						
7	Відкриті лекції						
8	Ігри	Комп'ютерні					
9		Настільні					

10	Родина					
11	Тренер					
12	Друзі					
13	Інше:					

9. На Вашу думку, які з нижче перерахованих методів теоретичної підготовки є найбільш ефективними на етапі початкової підготовки плавців, де 1 – не ефективний, 5 – дуже ефективний

№	Методи теоретичної підготовки	Значущість методу				
		1	2	3	4	5
1.	Вербальні (словесні)					
2.	Наочні (ілюстрування, демонстрування)					
3.	Ігровий					
4.	Змагальний					
5.	Інформаційного пошуку					
6.	Інтерактивні методи («мозковий штурм», метод асоціацій, створення проблемної ситуації)					
7.	Самоосвіта					
8.	Ваш варіант:					

10. На вашу думку, які форми проведення теоретичних занять будуть найбільш ефективними для плавців на етапі початкової підготовки?

№	Форми занять	Значущість форми занять				
		1	2	3	4	5
1.	Індивідуальна (для одного спортсмена)					
2.	Групова (для групи плавців)					
3.	Спільна (усі плавці різного віку та кваліфікації)					
4.	Ваш варіант:					

11. На вашу думку, які форми контролю теоретичної підготовленості є найбільш доцільними на етапі початкової підготовки. Оцініть, будь ласка, за шкалою: 1 – не важлива, 5 – дуже важлива.

№	Форми контролю	Значущість форми контролю				
		1	2	3	4	5
1.	Усне опитування					
2.	Письмове опитування					
3.	Контрольна робота					
4.	Тестування					

Анкета для тренерів

ШАНОВНИЙ РЕСПОНДЕНТЕ!

Вінницьким державним педагогічним університетом імені М. Коцюбинського проводяться дослідження, присвячені вивченню ролі теоретичної підготовки в плаванні.

Просимо Вас відповісти на запитання анкети та висловити своє бачення щодо ролі теоретичної підготовки на етапі початкової підготовки плавців. Заздалегідь вдячні Вам за відповіді

Ім'я та прізвище (за бажанням) _____; вік _____;
 спортивний розряд (звання): _____; тренерська категорія, звання (за наявності): _____;
 стаж роботи тренером: _____;

1. Оцініть значущість кожного розділу теоретичної підготовки з плавання на етапі початкової підготовки за наступною шкалою: 1 – не важливий, 5 – дуже важливий розділ.

№	Розділи теоретичної підготовки	Значущість розділу				
		1	2	3	4	5
11.	Історія розвитку плавання					
12.	Безпека життєдіяльності та правила поведінки на воді					
13.	Гуманітарні знання у підготовці плавців					
14.	Режим харчування і гігієна плавця					
15.	Медико-біологічні основи підготовки плавців					
16.	Зміст спортивної підготовки в плаванні					
17.	Загальні основи підготовки у плаванні					
18.	Змагальна діяльність у плаванні					
19.	Матеріально-технічне забезпечення підготовки плавців					
20.	Періодизація підготовки плавців					

2. Оберіть значущість тем в кожному розділі теоретичної підготовки на етапі початкової підготовки

2.1. Історія розвитку плавання						
№	Теми	Значущість теми				
		1	2	3	4	5
1.	Історичні аспекти розвитку плавання в Україні та світі					
2.	Плавання на Іграх Олімпіад					
3.	Видатні спортсмени та тренери з плавання					
4.	Роль Національного олімпійського комітету України у розвитку плавання					
5.	Ваш варіант:					
2.2. Безпека життєдіяльності та правила поведінки на/у воді						
№	Теми	Значущість теми				
		1	2	3	4	5
1.	Способи рятування потерпілого					

2.	Правила поведінки на/у воді.					
3.	Надання першої допомоги					
4.	Техніка безпеки та дії у критичних					
5.	Прийоми звільнення від захватів та перша допомога					
6.	Характеристика травм у плавців. Причини виникнення та профілактика					
7.	Ваш варіант:					
2.3. Гуманітарні знання у підготовці плавців						
1.	Фізична культура та спорт в Україні та світі					
2.	Стан і розвиток виду спорту в Україні та світі					
3.	Основні проблеми розвитку виду спорту в Україні та світі на сучасному етапі					
4.	Спортивна термінологія					
5.	Олімпійська освіта					
6.	Адаптивний спорт					
7.	Діяльність МОК, НОК, національних та міжнародних спортивних федерацій					
8.	Ваш варіант:					
2.4. Режим харчування і гігієна плавця						
№	Теми	Значущість теми				
		1	2	3	4	5
1.	Енергетичні потреби і раціон харчування для плавців					
2.	Особливості харчування юних спортсменів					
3.	Режим пиття. Вітаміни і мінерали у раціоні спортсменів					
4.	Гігієна, загартовування, режим					
5.	Ваш варіант					
2.5. Медико-біологічні основи підготовки плавців						
№	Теми	Значущість теми				
		1	2	3	4	5
1	Медичний контроль та самоконтроль					
2	Щоденник спортсмена					
3	Втома та відновлення організму					
4	Характеристика засобів підвищення фізичної працездатності					
5	Відомості про будову та функції організму людини					
6	Вплив фізичних вправ на організм спортсмена.					
7	Характеристика засобів відновлення					
	Ваш варіант:					
2.6. Зміст спортивної підготовки в плаванні						
№	Теми	Значущість теми				
		1	2	3	4	5
1	Формування знань про техніку виду спорту					

2	Формування знань про тактику виду спорту					
3	Формування знань про особливості фізичної підготовки спортсменів					
4	Знання з інтегральної підготовки					
5	Знання з психологічної підготовки					
	Ваш варіант:					
2.7. Загальні основи підготовки у плаванні						
№		Значущість теми				
		1	2	3	4	5
1	Навантаження та його вплив на організм плавців					
2	Основи адаптації до фізичних навантажень та умов зовнішнього середовища					
3	Режими енергозабезпечення м'язової діяльності у плаванні					
4	Формування функціональних систем організму плавця					
5	Закономірності, функції та принципи спортивної підготовки					
6	Засоби та методи спортивної підготовки					
	Ваш варіант:					
2.8. Змагальна діяльність у плаванні						
№	Теми	Значущість теми				
		1	2	3	4	5
1	Види спортивних змагань					
2	Умови змагань, які впливають на змагальну діяльність плавців					
3	Структура змагальної діяльності в плаванні					
4	Правила, організація і проведення змагань з плавання					
5	Особливості суддівства змагань					
6	Єдина спортивна класифікація України, спортивні розряди та звання					
7	Основні документи з виду спорту					
	Ваш варіант:					
2.9. Матеріально-технічне забезпечення підготовки плавців						
№	Теми	Значущість теми				
		1	2	3	4	5
1	Загальна характеристика спортивних споруд та обладнання					
2	Спортивний інвентар. Правила збереження та експлуатації					
3	Вимоги до місць проведення занять та змагань					
4	Екіпіровка плавця					
	Ваш варіант:					
2.10. Періодизація підготовки плавців						
№	Теми	Значущість теми				
		1	2	3	4	5
1.	Етапи багаторічного вдосконалення плавців					
2.	Особливості побудови річної підготовки у плаванні					
3.	Особливості побудови програм мікро- та мезоциклів у плаванні					

4.	Особливості побудови програм тренувальних занять					
5.	Відбір та орієнтація в системі багаторічної підготовки плавців					
6.	Моделювання в плаванні					
7.	Прогнозування в плаванні					
	Ваш варіант:					

3. Чи вважаєте Ви за необхідне додати ще розділи теоретичної підготовки на етапі початкової підготовки?:

так ні
необхідно підкреслити

якщо ні, то вкажіть які розділи Ви вважаєте за потрібне включити у вашу теоретичну підготовку: _____

4. Чи задоволені Ви змістом теоретичної підготовки, що Вам надається?

так ні
необхідно підкреслити

5. Чи вивчаєте Ви самостійно інформаційні джерела щодо плавання

так ні час від часу
необхідно підкреслити

якщо так, то скільки часу Ви приділяєте самостійному опрацюванню матеріалу:

1 година на тиждень; 2 години на тиждень; 3 години на місяць;

4 години на місяць;

ваш варіант відповіді: _____

6. Скільки часу в рамках тренувального заняття з плавання потрібно приділяти теоретичній підготовці на етапі початкової підготовки?

- 15-20 хв;
- 20-30 хв;
- 30-40 хв;
- виокремити ціле заняття.

7. Скільки разів доцільно проводити теоретичні заняття на етапі початкової підготовки?

- Раз на тиждень;
- Два-три рази на тиждень;
- Чотири рази на тиждень;
- Раз на місяць;
- Ваша відповідь.

8. Оберіть значущість джерела інформації для набуття теоретичних відомостей з плавання дітьми за шкалою: 1 – не важлива, 5 – дуже важлива.

№	Джерела інформації	Значущість джерела				
		1	2	3	4	5
1	Сучасні наукові періодичні видання					
2	Спеціалізовані вебінари та семінари					
3	Книги					
4	Пошукові сервіси інтернет					
5	Телевізійні програми					
6	Навчально-освітні програми (у тому числі доступні в мережі інтернет)					
7	Відкриті лекції					

8	Ігри	Комп'ютерні					
9		Настільні					
10	Родина						
11	Тренер						
12	Друзі						
13	Інше:						

9. На Вашу думку, які з нижче перерахованих методів теоретичної підготовки є найбільш ефективними на етапі початкової підготовки плавців, де 1 – не ефективний, 5 – дуже ефективний

№	Методи теоретичної підготовки	Значущість методу				
		1	2	3	4	5
1.	Вербальні (словесні)					
2.	Наочні (ілюстрування, демонстрування)					
3.	Ігровий					
4.	Змагальний					
5.	Інформаційного пошуку					
6.	Інтерактивні методи («мозковий штурм», метод асоціацій, створення проблемної ситуації)					
7.	Самоосвіта					
8.	Ваш варіант:					

10. Чи хотіли б Ви отримувати нові теоретичні знання з плавання:

- Так;
- Ні;
- Час від часу.

11. Як би Ви оцінили рівень своєї теоретичної підготовленості з плавання?

- високий;
- середній;
- низький.

12. Чи задоволені Ви рівнем теоретичної підготовки Ваших спортсменів на етапі початкової підготовки?

так ні
необхідно підкреслити

13. Чи допомагаєте Ви батькам спортсменів отримати необхідні теоретичні знання щодо плавання?

так ні час від часу
необхідно підкреслити

14. На вашу думку, які форми проведення теоретичних занять будуть найбільш ефективними для плавців на етапі початкової підготовки?

№	Форми занять	Значущість форми занять				
		1	2	3	4	5
1.	Індивідуальна (для одного спортсмена)					

2.	Групова (для групи плавців)					
3.	Спільна (усі плавці різного віку та кваліфікації)					
4.	Ваш варіант:					

15. На вашу думку, які форми контролю теоретичної підготовленості є найбільш доцільними на етапі початкової підготовки. Оцініть, будь ласка, за шкалою: 1 – не важлива, 5 – дуже важлива.

№	Форми контролю	Значущість форми контролю				
		1	2	3	4	5
1.	Усне опитування					
2.	Письмове опитування					
3.	Контрольна робота					
4.	Тестування					

ТЕСТ
для визначення рівня теоретичної підготовленості плавців на етапі
початкової підготовки

1. В якому році вперше була створена Міжнародна федерація з плавання (FINA)?
 - a. у **1908**;
 - b. у 1909;
 - c. у 1910.
2. В якому місті знаходиться Штаб-квартира FINA?
 - a. Лондон;
 - b. **Лозанна**;
 - c. Париж.
3. На яких Олімпійських іграх відбулися перші змагання з плавання на відкритій воді?
 - a. на **Олімпійських іграх 2008**;
 - b. на Олімпійських іграх 2004;
 - c. на Олімпійських іграх 2012;
4. В якому році вперше з'явилися змагання з плавання на Олімпійських іграх?
 - a. 1900;
 - b. **1896 році**;
 - c. 1904.
5. Назвіть українську плавчиню, чотирикратну олімпійську чемпіонку на дистанціях 200 та 400 метрів?
 - a. Зевіна Дарина;
 - b. **Яна Клочкова**;
 - c. Малявіна Анастасія.
6. Назвіть українського плавця, який у 2006 році встановив світовий рекорд на дистанції 50 м брасом в Берліні?

- a. Денис Силантьєв;
- b. Андрій Сердінов;
- c. **Олег Лісогор.**

7. Як дозволяється входити у ванну басейну навчальним групам?

- a. стрибати по одному, сидячи з бортика;
- b. **по одному, спиною до води сходами;**
- c. усім разом стрибати з бортика.

8. Як виконуються вправи для освоєння у воді?

- a. **на вдиху;**
- b. на видиху;
- c. з рухами кінцівками.

9. Назвіть протипоказання до занять плаванням:

- a. гострі та хронічні захворювання шкіри (екзема, грибкові та інфекційні ураження);
- b. поганий настрій;
- c. **відкриті рани, трофічні виразки.**

10. До якого виду плавання відноситься вміння долати водні перепони і рятувати потоплюючих?

- a. **до прикладного;**
- b. до спортивного;
- c. до ігрового;
- d. до підводного.

11. Що не відноситься до прикладного плавання?

- a. пірнання в довжину і глибину;
- b. транспортування потерпілих;
- c. **естафети.**

12. Оберіть правильне твердження щодо перелому:

- a. пошкодження тіла без порушення цілості шкіри, які нерідко супроводжуються синцями
- b. **повне зміщення суглоба, що викликає порушення його функції.**

- c. **повне або часткове порушення цілості кістки**
- d. пошкодження тканин і органів з порушенням їх цілості.

13. Оберіть правильне твердження щодо вивиху:

- a. пошкодження тіла без порушення цілості шкіри, які нерідко супроводжуються синцями;
- b. повне зміщення суглоба, що викликає порушення його функції;
- c. **повне стійке зміщення суглобових поверхонь кінців кісток за межами свого нормального положення.**

14. Яке з визначень поняття «плавання» є правильним?

- a. вміння плавати спортивними способами;
- b. вміння триматися і пересуватися у водному середовищі зі сторонньою допомогою;
- c. **вміння триматися і пересуватися у водному середовищі без підтримуючих пристроїв і сторонньої допомоги.**

15. Який вид плавання відсутній у класифікації?

- a. прикладне плавання;
- b. **візерункове плавання;**
- c. спортивне плавання.

16. Якого способу не існує в комплексному плаванні?

- a. кроль на спині;
- b. **дельфін на спині;**
- c. кроль на грудях.

17. Як називаються фази в техніці рухів ніг у брасі?

- a. поштовх-підготовка;
- b. **підтягування-відштовхування;**
- c. занос-гребок-ковзання;

18. Що таке сальто в плаванні?

- a. **швидкісний поворот у плаванні вільним стилем і на спині;**
- b. стрибок з повним переворотом у повітрі;
- c. швидкісний поворот у плаванні брасом;

19. Що можна використовувати з метою загартування організму?

- a. сонце, вітер, вода;
- b. сонце, повітря, вода;**
- c. сонце, вітер, хмари.

20. Для підтримання здоров'я та гарного самопочуття як часто потрібно виконувати ранкову гігієнічну гімнастику і водні процедури?

- a. тричі на тиждень;
- b. щодня;**
- c. двічі на тиждень;

21. Які речовини дають організму найбільше енергії?

- a. білки;
- b. вуглеводи;**
- c. вітаміни;

22. Який інвентар використовується для збільшення швидкості пересування?

- a. надувний круг;
- b. ласты;**
- c. плавальна дошка.

23. Згідно правил проведення змагань з плавання назвіть особу, яка здійснює повний контроль та керування над усіма суддями, затверджує їх призначення та настановляє їх, звертаючи увагу на всі характерні особливості та правила, що стосуються змагань.

- a. Рефері;**
- b. Стартер;
- c. Суддя при учасниках

24. Як повинен виконуватися старт на змаганнях в запливах на спині або комбінованої естафети?

- a. виконуватись з води;**
- b. виконуватися з тумбочки;

- с. виконуватися з бортику.

25. Під час проведення змагань яким стилем плавці повинні зайняти позицію на старті у воді обличчям до стартової тумбочки, тримаючись обома руками за поручні?

- а. баттерфляй;
- б. брас;
- с. кроль на спині

26. Як відбуваються запливи у комплексному плаванні?

- а. в усіх запливах плавець, що виконує поворот, повинен мати фізичний контакт наприкінці басейну або доріжки;**
- б. плавець, що пливе у запливі один, може не подолати дистанцію повністю, щоб бути кваліфікованим;
- с. може підтягуватися за розподільні доріжки

27. Скільки метрів може проплисти плавець під водою після старту?

- а. 5 метрів;
- б. 10 метрів;
- с. 15 метрів.

28. Оберіть твердження, що характерне для спортивного басейну?

- а. Басейни, які призначені для навчально-тренувальної роботи, проведення змагань, навчання дітей плаванню і організованого оздоровчого плавання.**
- б. Басейни, які переслідують головним чином оздоровчі цілі, пов'язані з обслуговуванням неорганізованих разових відвідувачів.
- с. Басейни, які використовуються для залучення дітей до води, навчання плаванню, масового купання, а також для проведення змагань місцевого рівня.