**ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО**

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра теорії і методики спорту

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

# на тему: УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Студента ІІ курсу групи МСОФК
Освітньої програми: Середня освіта. Фізична культура
Спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)
Галузі знань 01 Освіта/Педагогіка
Ступеня вищої освіти магістра
**Бондарчука Романа Сергійовича**

Науковий керівник: доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент **Богуславська В.Ю.**

Розширена шкала _____

Кількість балів: _____ Оцінка: ECTS _____

Голова Екзаменаційної комісії _____ _____
(підпис) (ініціали, прізвище)

Члени Екзаменаційної комісії _____ _____
(підпис) (ініціали, прізвище)

_____ _____
(підпис) (ініціали, прізвище )

_____ _____
(підпис) (ініціали, прізвище )

м. Вінниця – 2022 рік

# АНОТАЦІЯ

**Бондарчук Роман Сергійович**

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Кваліфікаційна робота ступеня вищої освіти магістра спеціальності 014 Середня освіта. Фізична культура. – Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. Вінниця, 2021.

Виявлено науково-прикладну проблему теоретичної підготовки у легкій атлетиці (бігові види та ходьба) яка обумовлена такою суперечністю: виявленою потребою в існуванні теоретичної підготовки спортсменів у легкій атлетиці та відсутністю належного науково-методичного обґрунтування її структури і змісту, специфікованих засобів і методів підготовки спортсменів та об’єктивних критеріїв контролю рівня підготовленості легкоатлетів.

Мета роботи полягала в удосконалені рівня теоретичної підготовленості легкоатлетів (бігові види та ходьба) на етапі початкової підготовки шляхом застосування інтерактивних засобів теоретичної підготовки.

В роботі застосовувалися такі методи дослідження, як теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, порівняння, документальний метод, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

У результаті проведення дослідження, вперше у теоретичну підготовку легкоатлетів (бігові види та ходьба) на етапі початкової підготовки впроваджено інтерактивні засоби тренувань та доведено їх ефективність.

Удосконалено зміст теоретичної підготовки для легкоатлетів (бігові види та ходьба) на етапі початкової підготовки.

Підтверджено важливість теоретичної підготовки у процесі підготовки легкоатлетів-початківців.

Створено рекомендацій з використання ігрових засобів у теоретичній підготовці юних легкоатлетів (бігові види та ходьба)**.**

Вплив тренувань з теоретичної підготовки на теоретичну підготовленість легкоатлетів (бігові види та ходьба) початкової підготовки у контрольній групі (із використанням загальноприйнятих засобів) і експериментальній групах (із використанням інтерактивних (ігрових) засобів) має відмінності.

Ефективність застосування інтерактивних (ігрових) засобів у теоретичній підготовці легкоатлетів підтверджено вірогідним ($p<0,05$) підвищенням рівня теоретичної підготовленості учасників експериментальної групи у порівнянні з контрольною групою на етапі початкової підготовки у підготовчому періоді макроциклу за кожною з тем: «Олімпійська освіта» на 66,0 % ($p < 0,05$), «Гігієна, загартовування, режим» на 65,0 % ($p < 0,05$), «Особливості харчування спортсменів» на 63,3% ($p < 0,05$), та «Травматизм у спорті. Причини виникнення та профілактика», на 40,0 % ($p < 0,05$).

Рівень теоретичної підготовленості контрольної та експериментальної груп до початку експерименту знаходився на «низькому рівні», а після завершення педагогічного експерименту у контрольній групі зріс на 18,0 % ($p < 0,05$) досягнувши «посереднього» рівня, а в експериментальній групі – на 56,0 % ($p < 0,05$) досягнувши «відмінного» рівня.

**Ключові слова:** легка атлетика (бігові види та ходьба), теоретична підготовка, інтерактивні засоби, ігровий метод, етап початкової підготовки.

# ANNOTATION

**Roman Serhiyovych Bondarchuk**

IMPROVING THEORETICAL TRAINING OF ATHLETES AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING

Qualification work for the degree of higher education of the master of specialty 014 Secondary education. Physical Education. - Vinnytsia State Pedagogical University named after Mykhailo Kotsyubynskyi. Vinnytsia, 2021.

The scientific-applied problem of theoretical training in athletics (running and walking) has been revealed, which is caused by the following contradiction: the revealed need for the existence of theoretical training of athletes in athletics and the lack of proper scientific and methodological justification of its structure and content, specified means and methods of training athletes and objective criteria for monitoring the level of fitness of track and field athletes.

The goal of the work was to improve the level of theoretical training of track and field athletes (running and walking) at the stage of initial training by using interactive means of theoretical training.

The work used such research methods as theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature, comparison, documentary method, pedagogical observation, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics.

As a result of the research, for the first time, interactive training tools were introduced into the theoretical training of track and field athletes (running and walking) at the stage of initial training and their effectiveness was proven.

The content of theoretical training for track and field athletes (running and walking) at the stage of initial training has been improved.

The importance of theoretical training in the process of training novice track and field athletes has been confirmed.

Recommendations on the use of game equipment in the theoretical training of young athletes (running and walking) have been created.

The impact of training on theoretical training on the theoretical readiness of track and field athletes (running and walking) of initial training in the control group (using conventional means) and experimental groups (using interactive (game) means) has differences.

The effectiveness of the use of interactive (game) tools in the theoretical training of track and field athletes is confirmed by a probable ($p<0,05$) increase in the level of theoretical training of participants in the experimental group compared to the control group at the stage of initial training in the preparatory period of the macrocycle for each of the topics: "Olympic education" on 66,0% ($p < 0,05$), "Hygiene, hardening, regimen" by 65,0% ($p < 0,05$), "Features of sportsmen's nutrition" by 63,3% ($p < 0,05$), and " Injury in sports. Causes and prevention", by 40,0% ($p < 0,05$).

The level of theoretical preparedness of the control and experimental groups before the start of the experiment was at a "low level", and after the end of the pedagogical experiment in the control group it increased by 18,0% ($p < 0,05$) reaching an "average" level, and in the experimental group - at 56,0% ($p < 0,05$) having reached the "excellent" level.

**Key words:** athletics (running and walking), theoretical training, interactive tools, game method, stage of initial training.

# ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ДЮСШ – дитячо-юнацька спортивна школа

ЕГ – експериментальна група

ІТ – інформаційні технології

КДЮСШ – комплексна дитячо-юнацька спортивна школа

КГ – контрольна група

МСМК − майстер спорту міжнародного класу

СДЮШОР – спеціалізована дитячо-юнацька спортивна школа олімпійського резерву

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ……6
ВСТУП……9
РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ……13
1.1.Етап початкової підготовки у легкій атлетиці (бігові види та ходьба)….13
1.2. Місце теоретичної підготовки у процесі багаторічного спортивного удосконалення легкоатлетів (бігові види та ходьба)……15
1.3. Засоби і методи теоретичної підготовки легкоатлетів (бігові види та ходьба)..... ……30
Висновки до розділу 1……33
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ……...…..…...34
2.1. Характеристика методів дослідження……..…34
2.1.1. Теоретичний аналіз та узагальнення……..34
2.1.2. Порівняння……..35
2.1.3. Документальний метод……35
2.1.4. Педагогічне спостереження……..36
2.1.5. Педагогічний експеримент ……..36
2.1.6. Характеристика авторських ігрових засобів теоретичної підготовки..37
2.1.7. Педагогічне тестування……42
2.1.8. Методи математичної статистики……..…42
2.2. Організація досліджень……42
РОЗДІЛ 3. ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ІГРОВИХ ЗАСОБІВ У ТЕОРЕТИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ….....45
3.1. Структура та зміст теоретичної підготовки на етапі початкової підготовки спортсменів у легкій атлетиці (бігові види та ходьба)……45
3.2. Порівняльна характеристика ефективності впливу традиційних та авторських засобів підготовки на рівень теоретичної підготовленості легкоатлетів (бігові види та ходьба) на етапі початкової підготовки……48

Висновки до розділу 3……58
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ……59
ВИСНОВКИ……60
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ…….....62
ДОДАТКИ……...74

# ВСТУП

**Актуальність теми.** Легка атлетика – вид спорту, що об’єднує вправи з бігу, ходьби, стрибків та метань, які супроводжують людину у її повсякденному житті. Тому, легка атлетика є одним із найбільш масових видів спорту. Бігові види легкої атлетики та ходьба, відносяться до циклічних видів спорту, які включені до програми літніх олімпійських ігор та представлені найбільшою кількістю видів програми [77].

У легкій атлетиці було проведено безліч досліджень. Вони стосуються різних складових системи підготовки спортсменів. Фахівці багатьох країн вивчали фізіологічні, біомеханічні та психологічні показники, що дозволяють покращувати спортивні результати з бігу на різних дистанціях [2, 23, 34, 35, 37, 38, 44, 72, 83, 84].

Теоретична підготовка є невід’ємною складовою системи багаторічного вдосконалення спортсменів [7, 10, 13, 20, 25, 30, 68, 69]. У легкій атлетиці теоретична підготовка спрямована на озброєння спортсменів знаннями з теорії і методики навчання і тренування, а також анатомії, фізіології, біомеханіки, психології, гігієни, лікарського контролю та ін. Теоретичні знання, отримані спортсменами на різних етапах підготовки, сприяють всебічному та гармонійному їх розвитку, зростанню мотивації до занять спортсменів, а також підвищенню спортивної майстерності [3, 12, 64, 93].

Теоретична підготовка являє собою процес формування у суб’єктів теоретичної підготовки проблемно-орієнтованих знань та компетентностей, щодо спортивної діяльності у обраному виді спорту або групі видив спорту [9, 11, 14, 51, 61, 66, 82].

Разом з тим, питання теоретичної підготовки легкоатлетів висвітлені в науково-методичній літературі лише частково.

У аналізованих навчальних програмах із легкої атлетики 1985, 1986, 2007, 2016, 2019 років [3, 63, 64, 80, 83, 84] відсутня програмно-нормативна база, належне науково-методичне обґрунтування структури і змісту теоретичної підготовки, а також не встановлені об'єктивні критерії контролю за рівнем теоретичної підготовленості легкоатлетів на всіх етапах багаторічного спортивного вдосконалення [4, 5, 6, 9].

Таким чином, установлено наявність протиріч між потребою в існуванні теоретичної підготовки спортсменів у легкій атлетиці та відсутністю належного науково-методичного обґрунтування її структури і змісту, специфікованих засобів і методів підготовки спортсменів та об'єктивних критеріїв контролю рівня підготовленості легкоатлетів.

Отже, питання удосконалення теоретичної підготовки залишаються актуальними, особливо на етапі початкової підготовки, що і формує проблему даної роботи.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Виконання магістерської роботи передбачається згідно теми «Організаційно-методичні засади програмування тренувального процесу кваліфікованих та висококваліфікованих спортсменів» на 2021-2025рр. (номер державної реєстрації 0121U109550) плану науково-дослідної роботи Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.

**Мета роботи:** удосконалення рівня теоретичної підготовленості легкоатлетів (бігові види та ходьба) на етапі початкової підготовки шляхом застосування інтерактивних засобів теоретичної підготовки.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати наукові відомості щодо особливостей теоретичної підготовки у легкій атлетиці.
2. Охарактеризувати структуру та зміст теоретичної підготовки у

легкій атлетиці на етапі початкової підготовки.

3. Експериментально перевірити ефективність впливу інтерактивних засобів теоретичної підготовки на рівень теоретичної підготовленості легкоатлетів (бігові види та ходьба) на етапі початкової підготовки у підготовчий період річного циклу.
4. Розробити практичні рекомендації для вдосконалення навчально-тренувального процесу легкоатлетів (бігові види та ходьба) на етапі початкової підготовки.

**Об'єкт дослідження:** система підготовки легкоатлетів (бігові види та ходьба) на етапі початкової підготовки.

**Предмет дослідження:** теоретична підготовка легкоатлетів (бігові види та ходьба) на етапі початкової підготовки.

**Методи дослідження:**

- теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури;
- порівняння;
- документальний метод;
- педагогічне спостереження;
- педагогічний експеримент;
- методи математичної статистики.

**Наукова новизна:**

1. Вперше у теоретичну підготовку легкоатлетів (бігові види та ходьба) на етапі початкової підготовки впроваджено інтерактивні засоби тренувань та доведено їх ефективність.

2. Удосконалено зміст теоретичної підготовки для легкоатлетів (бігові види та ходьба) на етапі початкової підготовки.

Підтверджено важливість теоретичної підготовки у процесі підготовки легкоатлетів-початківців.

**Практичне значення.** Полягає у створенні рекомендацій з використання ігрових засобів у теоретичній підготовці юних легкоатлетів (бігові види та ходьба)**.**

**Особистий внесок здобувача** полягає у виборі напряму дослідження, визначенні методів дослідження, аналізі спеціальної літератури з досліджуваної проблеми, організації та проведенні досліджень, статистичній обробці, аналізі та описі отриманих результатів, формулюванні висновків і практичних рекомендацій.

**Апробація результатів дипломної роботи**. Основні теоретичні положення дослідження кваліфікаційної роботи оприлюднені на XIV Всеукраїнській студентській науково-практичній конференції «Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві» (Вінниця, 2022), матеріали опубліковані в збірнику наукових праць.

**Осяг і структура роботи.** Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку літератури і додатків. Дипломна робота викладена на 82 сторінках друкованого тексту, включає 2 таблиці, 5 рисунків, 93 джерела літератури.

# РОЗДІЛ 1

# ОСОБЛИВОСТІ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

## 1.1.Етап початкової підготовки у легкій атлетиці (бігові види та ходьба)

У системі багаторічної підготовки спортсменів виділяють наступні етапи: початкової підготовки, попередньої базової підготовки, спеціалізованої базової підготовки, підготовки до вищих досягнень, максимальної реалізації індивідуальних можливостей, збереження вищої спортивної майстерності, поступового зниження досягнень, а також відходу зі спорту вищих досягнень [73, 74, 75].

Побудова багаторічного спортивного удосконалення передбачає поступове ускладнення процесу підготовки спортсменів від одного етапу до іншого, що сприяє планомірному зростанню фізичних та технічних можливостей спортсмена, покращенню його функціонального стану організму [55, 75].

З метою виконання навчального навантаження вказаного у затвердженій державній навчальній програмі для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю з легкої атлетики (2019 рік) [3], усі спортсмени що займаються в спортивній школі розподіляються на групи, відповідно їх віку, рівня підготовленості та етапу підготовки.

Вік легкоатлетів-початківців, що тренуються на етапі початкової підготовки – 9-12 років. При цьому, кількість років навчання на даному етапі

становить від 1 до 3-4. Разом з тим, тривалість навчання залежить від того у скільки років спортсмен почав займатися легкою атлетикою. Таким чином, чим молодший спортсмен тим тривалішим для нього буде етап початкової підготовки з відносно невеликим обсягом роботи, що зростатиме поступово з кожним наступним роком [3].

Такі спортсмени зараховуються до груп з однойменною назвою.

Основними завданнями для спортсменів групи початкової підготовки, є: залучення їх до занять фізичними вправами, формування стійкого інтересу до систематичних занять, зміцнення здоров'я і загартування організму дітей, забезпечення різнобічної фізичної підготовленості, зміцнення опорно-рухового апарату, усунення недоліків у рівні фізичного розвитку, навчання основ техніки бігу, стрибків і метань та інших як загально- так і спеціальнопідготовчих вправ.

На даному етапі підготовка юних спортсменів характеризується різноманітністю засобів і методів, широким використанням матеріалу з різних видів спорту і рухових ігор, використанням ігрового методу. Разом з тим, для спортсменів 9-12 років не допускається планування тренувальних занять зі значними фізичними навантаженнями, а також занять на яких застосовуються одноманітні засоби та методи спортивної підготовки.

В цей час, у юного спортсмена закладається основа технічної підготовленості, яка характеризується оволодінням широким комплексом різноманітних рухових дій. Проте, у процесі технічного удосконалення не слід намагатись стабілізувати техніку рухів, та прагнути до напрацювання стійкої рухової навички, що сприятиме досягненню спортивних результатів.

Тренувальні навантаження на початковому етапі підготовки радять проводити не частіше 3 разів на тиждень тривалістю до однієї години [12, 74,

75]. В свою чергу, річний обсяг навантаження не значний і коливається від 100 до 150 годин.

На думку фахівців різних країн, найбільш оптимальним на етапі початкової підготовки є ігровий метод підготовки спортсменів, який сприяє не лише засвоєнню знань та умінь, а також створює позитивний емоційний фон заняття [1, 9, 88, 89, 90, 91, 92].

Існують дані про те, що багато видатних спортсменів займаючись на початковому етапі підготовки застосовували ігровий метод тренувань, при цьому сумарне навантаження їх занять було нижчим ніж в їх одноліток, які в подальшому не досягли видатних результатів [73, 74, 75].

## 1.2. Місце теоретичної підготовки у процесі багаторічного спортивного удосконалення легкоатлетів (бігові види та ходьба)

Підготовка легкоатлетів – це багаторічний процес, що включає в себе не лише розвиток фізичних якостей, але й виховання характеру, набуття знань та умінь із техніки й тактики в окремих видах легкої атлетики, а також із історії виду спорту, гігієни, дієтології, техніки безпеки, тощо. Таким чином, багаторічне спортивне удосконалення легкоатлета складається з фізичної, технічної, тактичної, теоретичної, психологічної та інтегральної підготовки [2, 3, 64].

У навчальній програмі для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ з легкої атлетики зазначено, що: «Метою спортивної підготовки є досягнення максимально можливого для кожного легкоатлета рівня техніко-тактичної, фізичної і психічної підготовленості, зумовленого специфікою виду легкої атлетики і вимогами досягнення максимально високих результатів у змагальній діяльності» [3, с. 14] .

Основними завданнями підготовки, автори виділяють, такі:

- опанування техніки і тактики обраного виду легкої атлетики;
- забезпечення необхідного рівня розвитку рухових якостей, можливостей функціональних систем організму, що несуть основне навантаження у даному виді легкої атлетики;
- виховання необхідних моральних і вольових якостей;
- забезпечення необхідного рівня спеціальної психічної підготовленості;
- набуття теоретичних знань і практичного досвіду, що необхідні для успішної тренувальної і змагальної діяльності;
- комплексне удосконалення і виявлення у змагальній діяльності різних сторін підготовленості легкоатлета. [3, с. 14]

Таким чином, у навчальній програмі підкреслено важливість набуття теоретичних знань, що є запорукою успішної тренувальної і змагальної діяльності.

Навчально-тренувальна робота зі спортсменами-легкоатлетами проводиться у формі теоретичних і практичних занять. Теоретичні заняття у легкій атлетиці проводяться у формі бесід і лекцій з демонструванням наочних посібників і показом навчальних фільмів. Для спортсменів, які тренуються на етапах початкової підготовки та попередньої базової підготовки, теоретичний матеріал радять викладати у формі індивідуальних і групових бесід протягом 15-20 хвилин, а також застосовувати наочні посібники і навчальні фільми. На етапах спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень, рекомендується проводити лекції з демонстрацією ілюстративного матеріалу, показом навчальних фільмів, кіно- і фотодокументів тощо[3, 64, 80].

На всіх етапах підготовки пропонується також давати завдання для самостійного вивчення спеціальної літератури з легкої атлетики та періодично заслуховувати повідомлення учнів у вигляді короткої інформації.

Водночас, для всіх етапів підготовки спортсменів, незалежно від їхньої спеціалізації, запропоновані однакові теми та блоки інформації з теоретичної підготовки легкоатлетів різної кваліфікації [3].

Отже, для вивчення протягом чотирьох етапів підготовки пропонуються такі теми:

1. Історія розвитку легкої атлетики.
2. Короткі відомості про будову і функції організму.
3. Гігієна – загартовування, лікарський контроль та самоконтроль.
4. Основи техніки видів легкої атлетики.
5. Методика навчання техніки видів легкої атлетики.
6. Методика тренування у видах легкої атлетики.
7. Організація, проведення та суддівство змагань з легкої атлетики.

За темою: «Історія розвитку легкої атлетики» запропоновано розглянути питання місця легкої атлетики у програмі давньогрецьких і сучасних Ігор Олімпіад; розвиток легкої атлетики у світі й Україні; дізнатися про видатних українських легкоатлетів та їх рекорди (серед юнаків, дівчат, дорослих).

За темою: «Короткі відомості про будову і функції організму» запропоновано розглянути загальні поняття про будову організму людини; вплив занять легкою атлетикою на стан здоров’я людини; питання адаптації до тренувальних навантажень; особливості серцево-судинної системи та її значення під час рухової діяльності; можливості нервової системи та її роль у руховій діяльності; основні м’язові групи та їх участь у виконанні легкоатлетичних вправ; працездатність м’язів і рухливість у суглобах; процеси

утоми, відновлення, перетренованості; заборонені стимулюючі засоби та їх вплив на організм спортсмена.

За темою: «Гігієна – загартовування, лікарський контроль та самоконтроль» до розгляду пропонуються питання, що до гігієнічних вимог до місць проведення занять і змагань; тимчасового обмеження та протипоказання до занять легкою атлетикою; причини травм та їх запобігання; використання природних чинників для зміцнення здоров'я та загартовування організму; значення масажу та самомасажу; особиста гігієна спортсмена; лікарський контроль та самоконтроль.

За темою: «Основи техніки видів легкої атлетики» розглядаються: загальна характеристика техніки видів легкої атлетики; взаємозв'язок техніки, рухових якостей і тактики в умовах змагальної діяльності; основні якісні показники техніки – ефективність та економічність рухів легкоатлета; роль індивідуальних особливостей в оволодінні й удосконаленні техніки рухів.

Тема: «Методика навчання техніки видів легкої атлетики» представлена питаннями, що стосуються навчання і тренування як єдиного процесу формування та удосконалення рухових навичок, фізичних і вольових якостей; основ навчання техніки видів легкої атлетики; найбільш розповсюджених помилок при навчанні техніки видів легкої атлетики, їх причин і методики виправлення; забезпечення безпеки під час навчально-тренувальних занять і змагань.

За темою: «Методика тренування у видах легкої атлетики» пропонується розглянути основи багаторічної підготовки легкоатлетів; структуру та зміст річної підготовки легкоатлета; особливості організації і планування навчально-тренувальних занять з легкоатлетами різного віку та статі; фізичні якості легкоатлета та методика їх розвитку; змагальну діяльність.

За темою: «Організація, проведення та суддівство змагань з легкої атлетики» важливими на думку авторів навчальної програми [] є: класифікація змагань; основи організації змагань з легкої атлетики; положення про змагання; суддівська колегія, її склад та обов'язки; правила змагань з видів легкої атлетики; обов'язки суддів, учасників змагань, тренерів та керівників команд; технологія суддівства у видах легкої атлетики; підготовка місць занять та змагань; особливості укладання розкладу змагань.

Водночас, у навчальній програмі з легкої атлетики [1.а.і.80] відсутні кількісні критерії річних обсягів навчально-тренувального навантаження з теоретичної підготовки на всіх етапах підготовки спортсменів, а також немає даних щодо форми проведення навчально-тренувальних занять та критеріїв контролю за теоретичною підготовленістю легкоатлетів.

Враховуючи вище зазначене, нами було проаналізовано навчальні програми з легкої атлетики часів Радянського Союзу (1985, 1986) [83, 84].

Так, одним із завдань у підготовці бігунів на короткі дистанції (100, 200, 400), що зазначені у навчальній програмі з легкої атлетики 1985 року [83], є збільшення теоретичних знань про тренування з бігу на короткі дистанції, ведення спортивного щоденника та вміння аналізувати записані у ньому дані.

Для першого року навчання 11-13 річних бігунів на короткі дистанції у групі, яка за термінами програми називається «навчально-тренувальна», на реалізацію теоретичної підготовки у річному макроциклі передбачено 12 годин, що складає 2,31 % від загальної кількості тренувальних годин на рік. На другому та третьому роках навчання у цій групі (спортсмени 12-14 та 13-15 років) частка теоретичної підготовки зростає до 20 годин, що відповідно становить 3,85 % та 2,56 % від загального тренувального навантаження у річному циклі підготовки. Для спортсменів четвертого (14-16 років) та п'ятого (15-17 років) років навчання пропонується реалізовувати передачу спеціальних

знань впродовж 32 та 42 годин, що, відповідно, дорівнює 3,42 % та 4,04 %, від загального обсягу навантаження передбаченого на навчальний рік.

Для легкоатлетів (16-20 років), які тренуються у групі, яка згідно з термінами програми називається «група спортивного вдосконалення», протягом усіх років підготовки кількість годин, виділена на теоретичну підготовку, є однаковою – 51 год., тобто становить 4,09 % від загальної кількості тренувальних годин на рік (1248 год.), які також є незмінними протягом трьох років підготовки спортсменів. Це свідчить про сталий підхід фахівців до планування навчально-тренувального навантаження з теоретичної підготовки для різних років навчання.

Водночас, незважаючи на чітко встановлене навчальне навантаження з оволодіння спеціальними знаннями, для бігунів на короткі дистанції різних років підготовки, відомості про структуру і зміст теоретичної підготовки та критерії контролю за рівнем теоретичної підготовленості у зазначеній навчальній програмі відсутні [83].

У навчальній програмі з легкої атлетики для підготовки спортсменів із бігу на витривалість (800-1500 м, 5000 – 10000 м, марафонців) та спортивної ходьби (1986) [84] року вказується, що набуття теоретичних знань дозволяє юним спортсменам правильно розуміти соціальне значення спорту та об’єктивні закономірності спортивного тренування, відповідально відноситися до занять і виконання завдань тренера, проявляти творчий підхід до тренувань та змагань. Теоретичний матеріал пропонується вивчати під час бесід, лекцій, перегляду кінострічок, читання спеціальної літератури.

У даній програмі запропоновано приблизний навчальний план теоретичної підготовки для усіх учбових груп та спеціалізацій, в якому подано короткий зміст чотирнадцяти тем, що пропонуються для вивчення спортсменам від 12 до 20 років. Різниця у навантаженні для спортсменів різних

років навчання полягає у кількості годин, які з віком поступово збільшуються (від 12 годин на рік для спортсменів 12-14 років до 30 годин на рік для 18-20 річних спортсменів).

Разом із тим, визначення відсоткових показників частки теоретичної підготовки у загальному обсязі річного навантаження дає підстави стверджувати про «хвилеподібність» її обсягів. Так, у групі, що згідно з термінами цієї програми називається «навчально-тренувальна», на теоретичну підготовку легкоатлетів першого року навчання (12-14 років) від загального обсягу навантаження відводиться 2,31%; другого року навчання (13-15 років) – 1,79 %; третього року навчання (14-16 років) – 1,72 %; четвертого року навчання (15-17 років) – 1,92%. У групі, яка відповідно до термінів програми називається «група спортивного вдосконалення», на першому році навчання спортсменам пропонується відводити на теоретичну підготовку 2,08 %, на другому році – 2,24 %, на третьому 2,40 % від загального обсягу річного навантаження.

Разом із тим, контрольні заходи для перевірки рівня теоретичної підготовленості спортсменів із бігу на витривалість та спортивної ходьби цією програмою не передбачено. Крім того, у зазначеній програмі помічено невідповідність цифрових значень розподілу навантаження за роками навчання, поданих на сторінках 5 та 29 [84].

Отже, у навчальних програмах із легкої атлетики 1985 [83], 1986 [84], 2019 [3] років відсутня програмно-нормативна база, належне науково-методичне обґрунтування структури і змісту теоретичної підготовки, а також не встановлені об’єктивні критерії контролю за рівнем теоретичної підготовленості легкоатлетів на всіх етапах багаторічного спортивного вдосконалення.

Разом з тим, що року оновлюється інформація з більшості розділів знань, які пропонуються для розгляду спортсменам на заняттях з теоретичної підготовки, а також з’являються нові цікаві та необхідні для спортсменів та тренерів теми за цими розділами [22, 47, 46, 45, 52, 53, 76]. Крім того, поява новітніх інформативних технологій значно вплинула на подальший розвиток теоретичної підготовки, можливості передачі знань. [24, 41, 43, 54, 56, 57, 78, 79].

У новітній спеціалізованій науковій літературі представлено єдину структуру та зміст теоретичної підготовки для різних етапів багаторічного удосконалення спортсменів у циклічних видах спорту [9]. Дані структура та змістовне наповнення були визначені авторами в результаті проведеного опитування тренерів-викладачів (шляхом анкетування), що дозволило виділити найбільш значимі розділи та виокремити тематику теоретичної підготовки для різних етапів підготовки саме для тих спортсменів, які спеціалізуються в циклічних видах спорту [9, 15, 16, 88, 92, 93].

Таким чином, для **етапу початкової підготовки** структура та зміст теоретичної підготовки складеться з шести розділів.

Розділ «Історія вашого виду спорту» містить чотири теми. Серед них тему «Історичні аспекти виникнення та розвитку виду спорту в Україні та світі», «Ваш вид спорту на Іграх Олімпіад», «Виступи українських спортсменів з вашого виду спорту на Іграх Олімпіад» та «Видатні спортсмени та тренери з вашого виду спорту».

Розділ «Гуманітарні та соціалізувальні знання у підготовці спортсменів», на думку тренерів-викладачів, на етапі початкової підготовки повинен бути представлений темою «Олімпійська освіта».

Щодо розділу «Зміст спортивної підготовки», то на даному етапі найбільш затребуваною виявилася тема «Формування знань про техніку виду спорту».

За розділом «Медико-біологічні основи спортивної підготовки» було обрано дві теми: «Гігієна, загартовування, режим», «Особливості харчування спортсменів».

Серед тем розділу «Матеріально-технічне забезпечення» на початковому етапі респондентами обрано тему «Спортивний інвентар. Правила збереження та експлуатації» та «Вимоги до місць проведення занять та змагань».

Розділ «Правила техніки безпеки» за результатами опитування тренерів-викладачів включає три теми: «Правила поведінки під час тренувань та змагань», «Техніка безпеки та дії у критичних ситуаціях» та «Травматизм у спорті. Причини виникнення та профілактика».

Структура теоретичної підготовки на етапі попередньої базової підготовки представлена вісьмома розділами.

Розділ «Історія вашого виду спорту» включає три теми: «Ваш вид спорту на Іграх Олімпіад» «Виступи українських спортсменів з вашого виду спорту на Іграх Олімпіад» та «Видатні спортсмени та тренери з вашого виду спорту».

Розділ «Гуманітарні та соціалізувальні знання у підготовці спортсменів» представлений темою «Спортивна термінологія».

За розділом «Зміст спортивної підготовки» до розгляду пропонуються теми: «Формування знань про техніку виду спорту» та «Формування знань про особливості фізичної підготовки спортсменів».

Щодо розділу «Загальні основи підготовки спортсменів», на даному етапі підготовки запропоновано тему «Втома та відновлення».

Розділ «Змагальна діяльність», на думку опитаних, повинен бути представлений темою «Правила та суддівство спортивних змагань».

За розділом «Медико-біологічні основи спортивної підготовки» розглядаються теми: «Медичний контроль та самоконтроль», «Гігієна, загартовування, режим», «Вплив фізичних вправ на організм спортсмена» та «Особливості харчування спортсменів».

За розділом «Матеріально-технічне забезпечення» на етапі попередньої базової підготовки до вивчення пропонуються три теми: «Спортивний інвентар. Правила збереження та експлуатації», «Вимоги до місць проведення занять та змагань», «Екіпіровка спортсмена».

За розділом «Правила техніки безпеки» є необхідність вивчення тем: «Правила поведінки під час тренувань та змагань», «Надання першої допомоги», «Техніка безпеки та дії у критичних ситуаціях» та «Травматизм у спорті. Причини виникнення та профілактика» [9].

Структура теоретичної підготовки **на етапі спеціалізованої базової підготовки** представлена дев’ятьма розділами.

Розділ «Історія вашого виду спорту» представлений темами: «Виступи українських спортсменів з вашого виду спорту на Іграх Олімпіад» та «Видатні спортсмени та тренери з вашого виду спорту».

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

Розділ «Зміст спортивної підготовки» на етапі спеціалізованої базової підготовки представлений п’ятьма темами: «Формування знань про техніку виду спорту», «Формування знань про тактику виду спорту», «Формування знань про особливості фізичної підготовки спортсменів», «Знання з інтегральної підготовки» та «Знання з психологічної підготовки» обрали.

За розділом «Загальні основи підготовки спортсменів» обрано шість тем: «Навантаження та його вплив на організм спортсменів», «Основи адаптації до фізичних навантажень та умов зовнішнього середовища»,

«Енергозабезпечення м’язової діяльності», «Втома та відновлення», «Засоби, методи та принципи спортивної підготовки», «Формування функціональних систем».

Розділ «Планування підготовки спортсменів» на етапі спеціалізованої базової підготовки представлений чотирма темами: «Ведення спортивного щоденника», «Періодизація підготовки спортсменів», «Особливості побудови річної підготовки у вашому виді спорту» та «Побудова програм тренувальних занять».

Розділ «Змагальна діяльність», згідно думок респондентів, на даному етапі підготовки повинен включати п’ять тем: «Правила та суддівство спортивних змагань», «Структура змагальної діяльності», «Види спортивних змагань», «Умови змагань, які впливають на змагальну діяльність спортсменів», «Єдина спортивна класифікація України, спортивні розряди та звання».

Розділ «Медико-біологічні основи спортивної підготовки» включає сім тем: «Медичний контроль та самоконтроль», «Основні засоби відновлення», «Особливості харчування спортсменів», «Гігієна, загартовування, режим» «Медикаментозне забезпечення», «Відомості про будову та функції організму людини», «Вплив фізичних вправ на організм спортсмена».

За розділом «Матеріально-технічне забезпечення» до вивчення пропонується три теми: «Екіпіровка спортсмена», «Спортивний інвентар. Правила збереження та експлуатації» та «Вимоги до місць проведення занять та змагань».

За розділом «Правила техніки безпеки» перевагу було віддано трьом темам: «Надання першої допомоги», «Техніка безпеки та дії у критичних ситуаціях» та «Травматизм у спорті. Причини виникнення та профілактика» [9].

Структура теоретичної підготовки **на етапі підготовки до вищих досягнень** також як і на попередньому етапі підготовки представлена дев’ятьма розділами.

Так, розділ «Гуманітарні та соціалізувальні знання у підготовці спортсменів» представлений трьома темами: «Основні проблеми розвитку виду спорту в Україні та світі на сучасному етапі», «Спортивна термінологія» та «Діяльність Міжнародного олімпійського комітету (МОК), Національного олімпійського комітету (НОК), національних та міжнародних спортивних федерацій».

Розділ «Зміст спортивної підготовки» на етапі підготовки до вищих досягнень представлений п’ятьма темами: «Формування знань про техніку виду спорту», «Формування знань про тактику виду спорту», «Формування знань про особливості фізичної підготовки спортсменів «Знання з інтегральної підготовки» та «Знання з психологічної підготовки».

За розділом «Загальні основи підготовки спортсменів» на етапі підготовки до вищих досягнень обрано шість тем: «Втома та відновлення», «Навантаження та його вплив на організм спортсменів», «Засоби, методи та принципи спортивної підготовки», «Основи адаптації до фізичних навантажень та умов зовнішнього середовища», «Енергозабезпечення м’язової діяльності», «Формування функціональних систем».

Водночас розділ «Планування підготовки спортсменів» представлений вісьмома темами: «Особливості побудови річної підготовки у вашому виді спорту», «Періодизація підготовки спортсменів», «Ведення спортивного щоденника», «Особливості побудови програм мікро- та мезоциклів», «Побудова програм тренувальних занять», «Відбір та орієнтація в системі багаторічної підготовки», «Моделювання в спорті» та «Прогнозування в спорті».

Розділ «Змагальна діяльність» представлений шістьма темами: «Правила та суддівство спортивних змагань», «Види спортивних змагань», «Умови змагань, які впливають на змагальну діяльність спортсменів», «Структура змагальної діяльності», «Єдина спортивна класифікація України, спортивні розряди та звання». «Основні документи з виду спорту».

Розділ «Медико-біологічні основи спортивної підготовки» представлений сімома темами: «Медичний контроль та самоконтроль» та «Основні засоби відновлення», «Особливості харчування спортсменів», «Медикаментозне забезпечення», «Вплив фізичних вправ на організм спортсмена», «Гігієна, загартовування, режим» та «Відомості про будову та функції організму людини».

За розділом «Матеріально-технічне забезпечення» до вивчення пропонується тема: «Екіпіровка спортсмена».

За розділом «Правила техніки безпеки» до вивчення пропонуються теми: «Правила поведінки під час тренувань та змагань», «Надання першої допомоги», «Техніка безпеки та дії у критичних ситуаціях», «Травматизм у спорті. Причини виникнення та профілактика» [9].

Структура теоретичної підготовки **на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей** представлена сімома розділами.

розділ «Гуманітарні та соціалізувальні знання у підготовці спортсменів» представлений темою: «Діяльність МОК, НОК, національних та міжнародних спортивних федерацій».

Розділ «Зміст спортивної підготовки» містить п’ять тем: «Формування знань про техніку виду спорту», «Формування знань про тактику виду спорту», «Формування знань про особливості фізичної підготовки спортсменів», «Знання з інтегральної підготовки», «Знання з психологічної підготовки».

За розділом «Загальні основи підготовки спортсменів» до розгляду рекомендується шість тем, серед яких: «Навантаження та його вплив на організм спортсменів», «Основи адаптації до фізичних навантажень та умов зовнішнього середовища», «Енергозабезпечення м'язової діяльності», «Втома та відновлення», «Засоби, методи та принципи спортивної підготовки», «Формування функціональних систем».

Розділ «Планування підготовки спортсменів» представлений вісьмома темами: «Особливості побудови річної підготовки у вашому виді спорту», «Особливості побудови програм мікро- та мезоциклів», «Періодизація підготовки спортсменів», «Побудова програм тренувальних занять», «Відбір та орієнтація в системі багаторічної підготовки», «Моделювання в спорті», «Прогнозування в спорті», «Ведення спортивного щоденника».

Розділ «Змагальна діяльність» представлений шістьма темами: «Правила та суддівство спортивних змагань», «Єдина спортивна класифікація України, спортивні розряди та звання», «Умови змагань, які впливають на змагальну діяльність спортсменів», «Структура змагальної діяльності», «Види спортивних змагань».

Розділ «Медико-біологічні основи спортивної підготовки» включає чотири теми: «Медичний контроль та самоконтроль», «Основні засоби відновлення», «Медикаментозне забезпечення» та «Особливості харчування спортсменів».

За розділом «Правила техніки безпеки» на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей пропонується чотири теми: «Правила поведінки під час тренувань та змагань», «Надання першої допомоги», «Техніка безпеки та дії у критичних ситуаціях», «Травматизм у спорті. Причини виникнення та профілактика» [9].

Структура теоретичної підготовки **на етапах збереження вищої спортивної майстерності та поступового зниження досягнень.**

Розділ «Зміст спортивної підготовки» представлений п’ятьма темами: «Формування знань про техніку виду спорту», «Формування знань про тактику виду спорту», «Формування знань про особливості фізичної підготовки спортсменів», «Знання з інтегральної підготовки» та «Знання з психологічної підготовки».

За розділом «Загальні основи підготовки спортсменів» пропонується до розгляду шість тем: «Навантаження та його вплив на організм спортсменів», «Основи адаптації до фізичних навантажень та умов зовнішнього середовища», «Енергозабезпечення м’язової діяльності», «Втома та відновлення», «Засоби, методи та принципи спортивної підготовки», «Формування функціональних систем».

Розділ «Планування підготовки спортсменів» представлений вісьмома темами, серед яких «Періодизація підготовки спортсменів», «Особливості побудови річної підготовки у вашому виді спорту», «Особливості побудови програм мікро- та мезоциклів», «Побудова програм тренувальних занять», «Відбір та орієнтація в системі багаторічної підготовки», «Моделювання в спорті», «Прогнозування в спорті» та «Ведення спортивного щоденника».

Розділ «Змагальна діяльність» представлений трьома темами: «Правила та суддівство спортивних змагань», «Основні документи з виду спорту», та «Єдина спортивна класифікація України, спортивні розряди та звання».

На етапах збереження вищої спортивної майстерності та поступового зниження досягнень розділ «Медико-біологічні основи спортивної підготовки» включає чотири теми: «Медикаментозне забезпечення», «Медичний контроль та самоконтроль», «Основні засоби відновлення», «Особливості харчування спортсменів».

Розділ «Правила техніки безпеки» запропоновано три теми: «Надання першої допомоги», «Техніка безпеки та дії у критичних ситуаціях», «Травматизм у спорті. Причини виникнення та профілактика» [9].

## 1.3. Методи та засоби теоретичної підготовки легкоатлетів.

Методи та засоби теоретичної підготовки перебувають в тісному взаємозв'язку, оскільки кожен із них окремо не забезпечує ефективне вирішення поставлених завдань [36, 39, 40, 71, 85, 86, 87].

Зазвичай у теоретичній підготовці легкоатлетів прийнято застосовувати вербальні (бесіди та лекції) та наочні (демонструванням наочних посібників і показ навчальних фільмів) методи [3, 63, 64, 80]. Разом з тим, на прикладі деяких видів спорту, у тому числі циклічних, у теоретичній підготовці спортсменів застосовуються також практичні методи ігровий та змагальний [17, 18, 19, 65, 70, 71].

У 2015 році, для теоретичної підготовки спортсменів, професором М.П. Пітиним [71] було запропоновано методи які раніше не застосовувалися в роботі зі спортсменами. Такі як: інтерактивні методи, методи інформаційного пошуку та метод самоосвіти.

До групи вербальних методів, що застосовуються на заняттях з теоретичної підготовки спортсменів відносяться ті, які безпосередньо впливають на їх теоретичну підготовленість: пояснення, бесіда, лекція, розповідь. До вербальних методів, які опосередковано впливають на теоретичну підготовленість спортсменів належать вказівка, нагадування, підказка, вигук, тощо. Такий поділ пов'язаний із тривалістю, ґрунтовністю та інформативністю заняття [9, 71].

До наочних методів теоретичної підготовки належать два основних види показу: ілюстрування і демонстрування [73, 74, 85, 87]. В свою чергу ілюстрування забезпечується такими засобами: плакати, таблиці, малюнки, зображення, схеми, муляжі, тощо. Водночас, демонстрування забезпечується засобами мультимедійних технології, показом документальних, художніх, мультиплікаційних фільмів, що значно розширює можливості передачі інформації наочними методами [87].

Ефективність застосування ігрового та змагального методів є загальновідомою у спорті. Найчастіше вище зазначені методи застосовують з метою навчання новим руховим діям, а також з метою розвитку та удосконалення окремих фізичних якостей [55, 66, 67].

Разом з тим, у низці робіт вченими було доведено ефективність застосування ігрового методу в теоретичній підготовці спортсменів, що спеціалізуються у циклічних видах спорту. Використання даного методу забезпечує емоційність та комплексність у формуванні системи знань спортсменів, а також сприяє їх гармонійнійному розвитку [1, 21, 58, 59].

Гра, у невимушеній формі сприяє формуванню як фізичних здібностей, так і пізнавальної діяльності та уяви. У теоретичній підготовці спортсменів гра з розваги та активного відпочинку перетворюється на ефективний засіб засвоєння знань з обраного виду спорту [1, 21, 48, 49, 50, 51].

Застосування ігрового методу передбачає використання таких засобів як настільні, рольові, комп’ютерні (он-лайн) ігри.

Результати дослідження проведені В.Ю. Богуславською [88, 93] показали, що застосування комп’ютерних ігор у теоретичній підготовці спортсменів, на етапі початкової та попередньої базової підготовки сприяє підвищенню рівня їх підготовки.

З метою активізації пізнавальних процесів та підвищення ефективності тренувального процесу загалом пропонується застосовувати змагальний метод. Даний метод сприяє ефективній передачі інформації в умовах спеціально організованої змагальної діяльності [9, 71]. Разом з тим, такий метод, на думку фахівців, буде ефективним на більш пізніх етапах підготовки [5, 6, 88].

Специфіковані, що до теоретичної підготовки спортсменів професором М.П. Пітиним (2015) [71] інтерактивні методи теоретичної підготовки є одним із способів можливості передачі знань, що будується на активній взаємодії тренера та спортсмена, та передбачає наявність зворотного зв'язку.

У практиці теоретичної підготовки спортсменів застосовуються такі методи як: створення проблемної ситуації, метод проектів, «мозковий штурм», «коло ідей», метод «асоціації», «дерево рішень», «мікрофон», метод імітацій.

Ще одною групою методів теоретичної підготовки є методи інформаційного пошуку які є способом отримання спеціальних знань шляхом здійснення послідовних операцій, з метою пошуку інформації у всесвітній мережі Інтернет. Тобто, пошук документів, окремих текстів, зображень, відео файлів та звуку.

Метод самоосвіти, який широко застосовується у теоретичній підготовці легкоатлетів, ґрунтується на самостійному опрацюванні джерел інформації з обраного виду спорту. Такий метод сприяє саморозвитку спортсменів, активує їх пізнавальну діяльність, так як передбачає здобуття ними додаткових знань.

Засобом теоретичної підготовки є спеціальний тренувальний вплив, що дає можливість накопичення, опрацювання та усвідомлення певних знань, які є необхідними у багаторічній підготовці спортсменів.

За даними наукової літератури, засоби теоретичної підготовки поділяються на основні та допоміжні, а також технічні та нетехнічні.

До основних засобів теоретичної підготовки відносяться: книги, навчальні посібники, довідники, енциклопедії, газети та журнали, педагогічне тестування, плакати та малюнки, документальні та художні фільми, анімація, телевізійні програми, практичні заходи, ігри (у тому числі комп'ютерні), пошукові сервіси мережі Інтернет, засоби мультимéдіа, тощо [9, 48, 49, 50, 71].

**Висновки до розділу 1.**

Аналіз та узагальнення літературних джерел демонструє, що теоретична підготовка займає важливе місце у підготовці юних легкоатлетів. Отримані в результаті теоретичної підготовки знання, сприяють всебічному і гармонійному розвитку спортсмені, підвищують їх мотивацію до занять та сприяють зростанню їх спортивних досягнень [3, 63, 64, 80].

Разом із тим, в наукових роботах присвячених підготовці легкоатлетів існує лише згадка про теоретичну підготовку спортсменів, а основна увага приділена фізичній, техніко-тактичній та психологічній підготовці. У літературних джерелах не виявлено чіткого обґрунтування структури та змісту теоретичної підготовки для етапу початкової підготовки у легкій атлетиці. А також, відсутні дані про те яким чином потрібно здійснювати контроль за її рівнем.

Разом з тим, виявлено, що з метою підвищення ефективності теоретичної підготовленості спортсменів на етапі початкової підготовки, фахівці радять застосовувати не лише засоби і методи теоретичної підготовки передбачені навчальною програмою, а також застосовувати ігровий метод та новітні інформаційні технології. [9, 26, 27, 28, 71]. Ефективність яких, для юних легкоатлетів, ще досі не була перевірена, що і обумовлює актуальність даної роботи.

# РОЗДІЛ 2
# МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

## 2.1. Характеристика методів дослідження

Для вирішення поставлених завдань дослідження було використано такі методи:

- теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури;
- порівняння;
- документальний метод;
- педагогічне спостереження;
- педагогічний експеримент;
- методи математичної статистики.

**2.1.1. Теоретичний аналіз та узагальнення.** З метою встановлення актуальності досліджуваних питань, було здійснено аналіз та узагальнення літературних джерел, документальних матеріалів, а також інформації що наявна у всесвітній мережі Інтернет.

Використання цього методу дало змогу отримати наукові результати щодо особливостей теоретичної підготовки на етапі початкової підготовки у легкій атлетиці (бігові види та ходьба), виявити місце теоретичної підготовки у процесі багаторічного спортивного удосконалення легкоатлетів (бігові види та ходьба) та розглянути усі існуючі засоби та методи теоретичної підготовки спортсменів.

У результаті теоретичного аналізу було опрацьовано 93 джерела літератури та інформаційних даних мережі Інтернет.

**2.1.2. Порівняння** – використовується з метою встановлення схожих або відмінних особливостей предметів та явищ, а також знаходження спільних рис, що притаманні кільком об'єктам.

У своїй роботі ми порівнювали теоретичну підготовленість легкоатлетів (бігові види та ходьба), що тренуються на етапі початкової підготовки до початку експерименту і після його проведення. Водночас, здійснювалося порівняння рівня теоретичних знань легкоатлетів у експериментальній та контрольній групах.

**2.1.3. Документальний метод.** Документ є матеріальним носієм із зафіксованою інформацією, що призначений для її передачі чи зберігання [42, 60, 62].

Документальний метод у нашому дослідженні дав можливість визначити законодавчий та нормативний рівень забезпечення теоретичної підготовки в легкій атлетиці. Було проаналізовано діючу навчальну програму з легкої атлетики (бігові види та ходьба) для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та училищ [3]. За способом фіксування інформації проаналізована навчальна програма є друкованим документом, за типом авторства – суспільним, за статусом – офіційним, за часом дії – діючим, за способом отримання – природнім, та за ступенем близькості до емпіричного матеріалу – повторним.

Детальне вивчення даних діючої навчальної програми з легкої атлетики (бігові види та ходьба) для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та училищ [3] дало можливість окреслити напрямок дослідження, визначити його мету та завдання.

**2.1.4. Педагогічне спостереження** здійснювалося з метою аналізу та оцінки організації навчально-тренувального процесу легкоатлетів без втручання самого дослідника в цей процес [85].

Об'єктами спостереження у нашому дослідженні були зміст навчально-тренувальних занять з легкої атлетики, їх спрямованість, тривалість та щільність.

За тривалістю спостереження дослідження було „безперервним" так як, по своїй тривалості дорівнювало педагогічного процесу. За стилем проведення було „включеним" оскільки дослідник був учасником педагогічного процесу. За інформованістю учасників – „відкритим", так як від спортсменів та тренера не приховувалося, що за ними спостерігають. За програмою – як попереднім „розвідувальним", так як до початку експерименту проводилися з метою визначення напряму дослідження, так і „основним" тому, що було здійснено під час педагогічного експерименту.

**2.1.5. Педагогічний експеримент** – є спеціально організованим дослідженням, проведеним з метою визначення ефективності застосування певних засобів, методів, прийомів. [60].

Педагогічний експеримент у наших дослідженнях був спрямований на визначення ефективності ігрових засобів теоретичної підготовки, щодо впливу на теоретичну підготовленість юних легкоатлетів, що спеціалізуються у бігових видах та ходьбі.

Для проведення експерименту було створено експериментальну (ЕГ) і контрольну групи (КГ). Змістовне наповнення занять з теоретичної підготовки для обох груп було однаковим. В обох групах засовувалися рекомендовані навчальною програмою для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та училищ

олімпійського резерву з легкої атлетики [3] засоби та методи теоретичної підготовки спортсменів.

Разом з тим, на відміну від спортсменів що займалися в КГ, у теоретичній підготовці легкоатлетів ЕГ були використані ще й авторські інтерактивні (ігрові) засоби навчання [17].

Для встановлення ефективності інтерактивних (ігрових) засобів навчання на етапі констатуючого (контрольного) експерименту шляхом проведення тестування визначався рівень теоретичної підготовленості спортсменів до початку навчально-тренувальних занять з теоретичної підготовки.

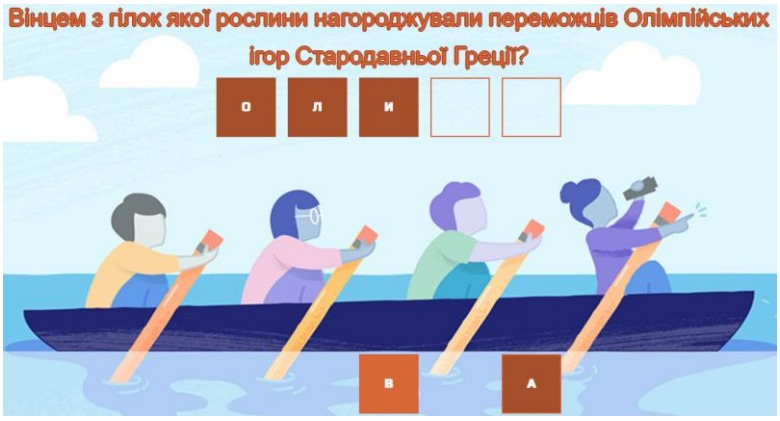
На етапі перетворюючого (формуючого) експерименту вивчався вплив авторських інтерактивні (ігрових) засобів на рівень теоретичної підготовленості юних веслувальників.

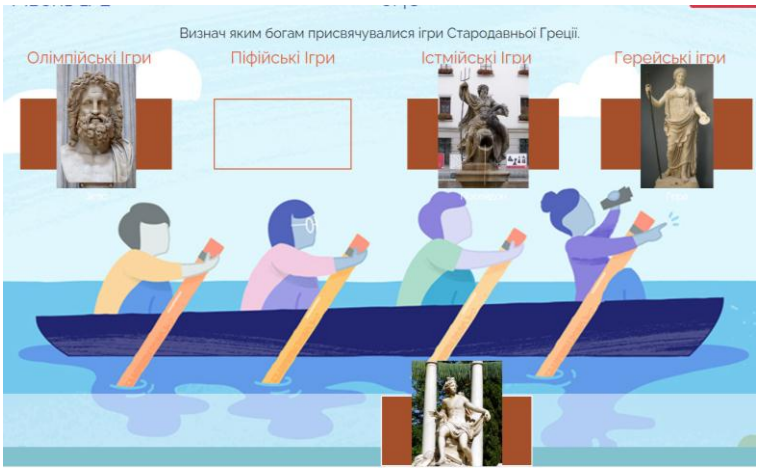
**2.1.6. Характеристика авторських ігрових засобів теоретичної підготовки.** Під час проведення педагогічного експерименту були використані десять авторських ігрових засобів, розроблених В. Ю. Богуславською з метою теоретичної підготовки веслувальників на байдарках і каное на етапі початкової підготовки [17].

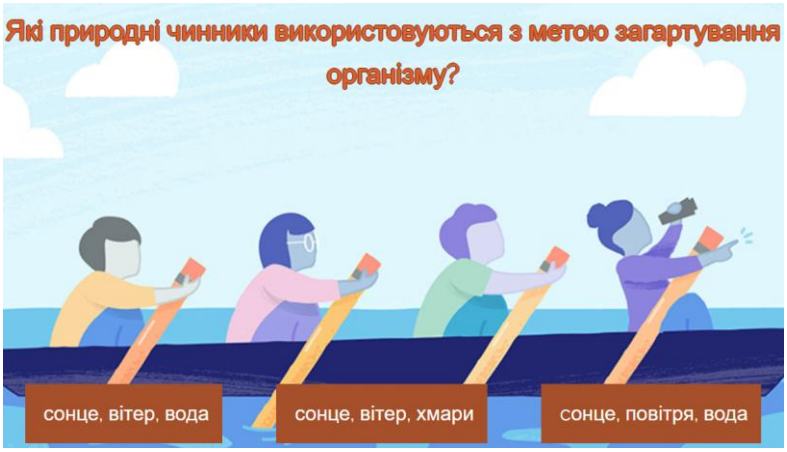
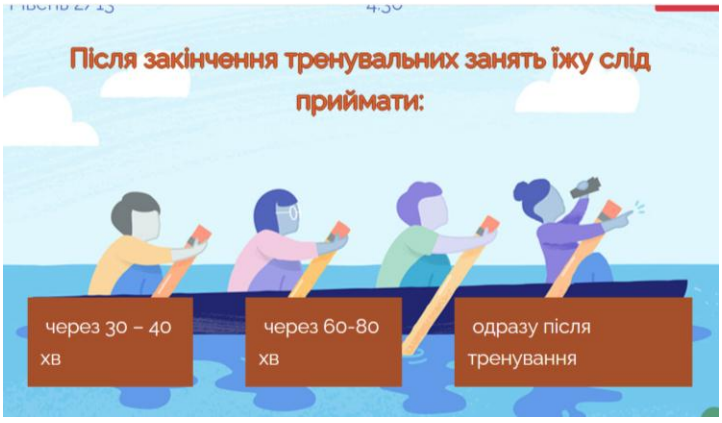
*Таблиця 2.1*

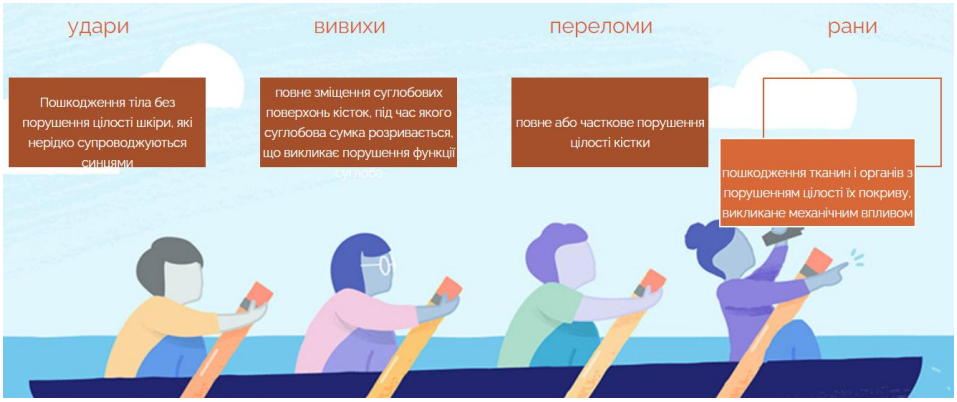
**Інтерактивні (ігрові) засоби теоретичної підготовки для етапу початкової підготовки** [17].

| Теми | Назва та опис гри |
|---|---|

| | |
|---|---|
| Олімпійська освіта | **Гра: «Вікторина з історії виникнення Олімпійських ігор Стародавньої Греції» [29, 31, 32, 33]**<br>Метою ігрового засобу є стимулювання пізнавальної активності спортсменів, ознайомлення з основними поняттями та поглиблення знань з історії виникнення Олімпійських ігор.<br>**Опис гри:**<br>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.<br>  <br><br>**Гра: «Ігри Стародавньої Греції» [29, 31, 32, 33]** |

| | |
|---|---|
| | **Метою ігрового засобу** є стимулювання пізнавальної активності спортсменів, ознайомлення з основними поняттями та поглиблення знань з Олімпійської освіти<br>**Опис гри:**<br>У верхній частині ігрового поля розміщено певні зображення, а у його нижній частині знаходяться 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.<br>  |
| Гігієна, загартовування, режим | **Гра: «Гігієна, загартовування, режим»**<br>**Метою** ігрового засобу є сформувати уявлення у юних легкоатлетів про вплив природніх чинників на організм спортсменів, основні правила організації розпорядку дня.<br>**Опис гри:** |

| | |
|---|---|
| | На ігровому полі наведено питання та варіанти відповіді на нього. Завдання гравця – за допомогою мишки відзначити які з них правильні.<br>  |
| Особливості харчування спортсменів<br><br>Травматизм у спорті. Причини виникнення та профілактика | **Гра: «Особливості харчування спортсменів»**<br>**Метою** ігрового засобу є сформувати уявлення у юних веслувальників про особливості харчування спортсменів.<br>**Опис гри:**<br>На ігровому полі наведено питання та варіанти відповіді на нього. Завдання гравця – за допомогою мишки відзначити, які з них правильні.<br>  |

| | |
|---|---|
| | **Гра:** «Найпоширеніші види травм»<br>**Метою ігрового засобу є** стимулювання пізнавальної активності спортсменів, ознайомлення з основними видами травм у спорті.<br>**Опис гри:**<br>У верхній частині ігрового поля розміщено найбільш характерні травми 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.<br>  |

**2.1.7. Педагогічне тестування.** Педагогічне тестування проводилося нами з метою виявлення рівня теоретичної підготовленості веслувальників до початку експерименту та після його проведення.

Для цього юним веслувальникам обох груп було запропоновано дати відповіді на тестові завдання з теоретичної підготовки. Загальна кількість питань у тесті – 15 за чотирма темами (Додаток Б).

Ми визначали рівень теоретичної підготовленості легкоатлетів що тренуються на етапі початкової підготовки за наступними критеріями:

0-3 балів низький рівень;

4-7 балів посередній;

8-11 балів добрий;

12-15 бали відмінний.

**2.1.8.** Методи математичної статистики. За допомогою методів математичної статистики було визначено середні величини, отримані під час дослідження показників: середнє арифметичне $\bar{x}$ (характеризує середній рівень величини), похибка середнього арифметичного ($\pm m_{\bar{x}}$), вірогідність різниці між середніми арифметичними показниками визначалася за критеріями Стьюдента [Костюкевич В.М.].

## 2.2. Організація досліджень

Було сформовано дві групи спортсменів: контрольну (КГ) і експериментальну (ЕГ), які налічували по 10 осіб, кожна. Вік спортсменів – 11-12 років, тренуються в групі початкової підготовки, другого року навчання. Змістовне наповнення занять з теоретичної підготовки для обох груп було однаковим. Навчально-тренувальні заняття для спортсменів груп КГ і ЕГ, проводились згідно вказаних у діючій навчальній програмі для ДЮСШ,

СДЮШОР, ШВСМ та училищ олімпійського резерву з легкої атлетики [програма] структури та змісту теоретичної підготовки на етапі початкової підготовки у веслуванні на байдарках і каное. Під час проведення занять в обох групах засовувалися рекомендовані навчальною програмою [програма] засоби та методи теоретичної підготовки спортсменів.

Основними засобами для етапу початкової підготовки є проведення бесід, перегляд навчальних фільмів, відеозаписів та кінограм, плакатів, стендів, а основними методами, які застосовувались під час проведення навчально-тренувальних занять з теоретичної підготовки веслувальників обох груп були вербальні та наочні.

Різниця полягала в тому, що у групі КГ застосовувалися лише засоби та методи рекомендовані навчальною програмою [програма], в той час як у навчально-тренувальний процес спортсменів ЕГ було впроваджено ще й авторські засоби теоретичної підготовки. А саме комп’ютерні ігри за темами що вказані у діючій навчальній програмі [програма], теоретичної підготовки спортсменів на етапі початкової підготовки. Для реалізації яких застосовувалися інтерактивні засоби з використанням ігрового методу теоретичної підготовки.

Впровадження інтерактивних (ігрових) засобів підготовки здійснювалася нами у підготовчому періоді річного макроциклу на базі Летичівської дитячо-юнацької спортивної школи Летичівської селищної ради.

Для обох груп загальна тривалість навантаження з теоретичної підготовки складала одну годину на тиждень. Тривалість підготовки із застосуванням розроблених навчально-ігрових засобів становила 10 тижнів.

Разом з тим, передбачалось, що у обох групах заняття будуть проводитись один раз на тиждень по 45 хв. Разом з тим у групі КГ на заняттях будуть застосовуватися лише засоби та методи теоретичної підготовки

рекомендовані навчальною програмою [програма], а у групі ЕГ окрім вище зазначених засобів та методів будуть введені авторські ігрові засоби.

Перед початком педагогічного експерименту та по його закінченню (перший та останній тижні підготовчого періоду) серед спортсменів обох груп (КГ та ЕГ) здійснювався первинний (попередній) та підсумковий (завершальний/етапний) контроль рівня теоретичної підготовленості спортсменів шляхом проведення тестування.

Написання дипломної роботи поділялося на три етапи.

На першому етапі (вересень 2021) було визначено напрямок дослідження та сформульовано назву теми, окреслено мету та завдання, визначено об’єкт і предмет дослідження, обґрунтовано методологію дослідження, проведено аналіз науково-методичної літератури за напрямком дослідження.

На другому етапі (жовтень 2021 – квітень 2022) здійснено перевірку рівня теоретичної підготовленості спортсменів груп КГ та ЕГ, проведено констатувальний та перетворюючий педагогічний експеримент.

На третьому етапі (травень 2022 – грудень 2022) було здійснено статистичну обробку отриманих даних, узагальнено та описано результати дослідження, доопрацьовано розділи магістерської роботи, сформульовано висновки, здійснено рецензування роботи та попередній захист на кафедрі теорії і методики спорту.

# РОЗДІЛ 3.

# ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ІГРОВИХ ЗАСОБІВ У ТЕОРЕТИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

## 3.1. Структура та зміст теоретичної підготовки на етапі початкової підготовки спортсменів у легкій атлетиці (бігові види та ходьба).

У «Навчальній програмі для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ з легкої атлетики» зазначено, що навчально-тренувальна робота проводиться у формі як теоретичних так і практичних занять. Разом з тим наголошується що одним з основних завдань, що вирішуються у процесі підготовки легкоатлетів, є набуття теоретичних знань і практичного досвіду, що є необхідними для успішної тренувальної і змагальної діяльності [3].

Теоретичні заняття у легкій атлетиці проводяться у формі бесід і лекцій з демонструванням наочних посібників і показом навчальних фільмів. Для спортсменів, які тренуються на етапі початкової підготовки, теоретичний матеріал радять викладати у формі індивідуальних і групових бесід протягом 15-20 хвилин, а також застосовувати наочні засоби (посібники, навчальні фільми).

Водночас для всіх етапів підготовки легкоатлетів пропонується також давати завдання для самостійного вивчення спеціальної літератури та періодично заслуховувати повідомлення спортсменів у вигляді короткої інформації.

Привертає увагу те, що для всіх етапів підготовки легкоатлетів, незалежно від їхньої спеціалізації, запропоновані однакові блоки інформації з теоретичної підготовки спортсменів різної кваліфікації [1.a.i.80].

Теми теоретичних занять з легкої атлетики для всіх етапів підготовки:

1. Історія розвитку легкої атлетики:

• місце легкої атлетики у програмі давньогрецьких і сучасних Ігор Олімпіад;

• розвиток легкої атлетики у світі й Україні;

• видатні українські легкоатлети. Рекорди України серед юнаків, дівчат, дорослих.

2. Короткі відомості про будову і функції організму:

• загальні поняття про будову організму людини;

• вплив занять легкою атлетикою на стан здоров'я людини;

• адаптація до тренувальних навантажень;

• серцево-судинна система та її значення під час рухової діяльності;

• нервова система та її роль у руховій діяльності;

• основні м'язові групи та їх участь у виконанні легкоатлетичних вправ;

• працездатність м'язів і рухливість у суглобах;

• утома, відновлення, перетренованість;

• заборонені стимулюючі засоби та їх вплив на організм спортсмена.

3. Гігієна – загартовування, лікарський контроль та самоконтроль:

• гігієнічні вимоги до місць проведення занять і змагань;

• тимчасове обмеження та протипоказання до занять легкою атлетикою;

• причини травм та їх запобігання;

• використання природних чинників для зміцнення здоров'я та загартовування організму;

• значення масажу та самомасажу;

• особиста гігієна спортсмена;

• лікарський контроль та самоконтроль.

4.Основи техніки видів легкої атлетики:

• загальна характеристика техніки видів легкої атлетики;

• взаємозв'язок техніки, рухових якостей і тактики в умовах змагальної діяльності;

• основні якісні показники техніки – ефективність та економічність рухів легкоатлета;

• роль індивідуальних особливостей в оволодінні й удосконаленні техніки рухів.

5. Методика навчання техніки видів легкої атлетики:

• навчання і тренування як єдиний процес формування та удосконалення рухових навичок, фізичних і вольових якостей;

• основи навчання техніки видів легкої атлетики;

• найбільш розповсюджені помилки при навчанні техніки видів легкої атлетики, їх причини і методика виправлення;

• забезпечення безпеки під час навчально-тренувальних занять і змагань.

6. Методика тренування у видах легкої атлетики:

• основи багаторічної підготовки легкоатлетів;

• структура та зміст річної підготовки легкоатлета;

• особливості організації і планування навчально-тренувальних занять з легкоатлетами різного віку та статі;

• фізичні якості легкоатлета та методика їх розвитку;

• змагальна діяльність.

7. Організація, проведення та суддівство змагань з легкої атлетики:

- класифікація змагань;
- основи організації змагань з легкої атлетики;
- положення про змагання;
- суддівська колегія, її склад та обов’язки;
- правила змагань з видів легкої атлетики;
- обов’язки суддів, учасників змагань, тренерів та керівників команд;
- технологія суддівства у видах легкої атлетики;
- підготовка місць занять та змагань;
- принципи складання розкладу змагань

Разом із тим, зазначені у навчальній програмі [3] кількісні критерії річних обсягів навчально-тренувального навантаження з теоретичної підготовки на всіх етапах підготовки спортсменів складають менше одного відсотка від загального обсягу годин на рік. Така незначна кількість годин не забезпечує потребу у теоретичній підготовці, на що вказують дані попередніх досліджень вчених [9, 71]

Крім того, немає даних щодо форми проведення навчально-тренувальних занять та критеріїв контролю за теоретичною підготовленістю легкоатлетів.

## 3.2. Порівняльна характеристика ефективності впливу традиційних та авторських засобів підготовки на рівень теоретичної підготовленості легкоатлетів (бігові види та ходьба) на етапі початкової підготовки

Нами було здійснено перевірку ефективності інтерактивних (ігрових) засобів теоретичної підготовки легкоатлетів на етапі початкової підготовки.

У педагогічному експерименті взяли участь юні спортсмени віком від 11 до 12 років, що тренуються в групі початкової підготовки, другого року навчання. Спортсмени, які взяли участь у досліджені були розділені на дві групи: контрольну (КГ) (n=10) та експериментальну (ЕГ) (n=10).

Педагогічний експеримент проводився на базі Летичівської дитячо-юнацької спортивної школи Летичівської селищної ради.

Навчально-тренувальні заняття для спортсменів, які займалися на етапі початкової підготовки (групи ЕГ і КГ) проводилися згідно попередньо встановленої інноваційної структури та змісту теоретичної підготовки для цього етапу підготовки.

В нашому експерименті ми орієнтувались на розроблену та перевірену (у веслуванні на байдарках і каное) програму теоретичної підготовки В.Ю. Богуславської [9].

У своїх дослідженнях ми застосували наступні розділи знань та теми за цими розділами:

1. Розділ «Гуманітарні та соціалізувальні знання у підготовці спортсменів», тема: «Олімпійська освіта».
2. Розділ «Медико-біологічні основи спортивної підготовки», теми: «Гігієна, загартовування, режим» та «Особливості харчування спортсменів».
3. Розділ «Правила техніки безпеки», тема: «Травматизм у спорті. Причини виникнення та профілактика».

На заняттях зі спортсменами як експериментальної так і контрольної групи застосовувалися рекомендовані навчальною програмою для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та училищ олімпійського резерву з легкої атлетики [3]

засоби та методи теоретичної підготовки спортсменів. Основними засобами для етапу початкової підготовки у даній програмі зазначаються бесіди, навчальні фільми, відеозаписи та кінограми, стенди, плакати, а основними методами, що вказані в програмі і рекомендуються для проведення занять з теоретичної підготовки є вербальні та наочні.

Різниця полягала в тому, що у КГ застосовувалися лише засоби та методи, рекомендовані навчальною програмою [3], тоді як у навчально-тренувальний процес спортсменів ЕГ було впроваджено ще й інтерактивні засоби теоретичної підготовки (комп'ютерні ігри). Для реалізації інтерактивних засобів застосовувався ігровий та змагальний методи теоретичної підготовки.

Впровадження тренувальних занять в усіх групах здійснювалася нами у підготовчому періоді річного макроциклу.

Для обох груп загальна тривалість навантаження з теоретичної підготовки складала одну годину на тиждень. Отже, в обох групах заняття проводилися один раз на тиждень тривалістю 45 хв. Тривалість підготовки із застосуванням інтерактивних (ігрових) засобів становила 10 тижнів.

Перед початком педагогічного експерименту та по його завершенні, серед спортсменів усіх експериментальних груп здійснювався первинний (попередній) та підсумковий (етапний) контроль рівня їхньої теоретичної підготовленості шляхом проведення тестування.

Використання усіх авторських навчально-ігрових засобів удосконалення теоретичної підготовленості відбувалося згідно з алгоритмом.

Даний алгоритм включав послідовні кроки:

1) попереднє проведення бесіди (розповіді) зі спортсменами за темою навчально-тренувального заняття;
2) ознайомлення спортсменів зі змістом гри;
3) розміщення кожного з гравців за окремим ПК;
4) надання допомоги (за необхідності) спортсменам у процесі проходження гри;
5) визначення переможця за комплексом чинників (швидкість вирішення завдання, кількість зроблених помилок тощо);
6) аналіз та обговорення результатів гри із зазначенням переваг та недоліків дій учасників.

Таким чином, у результаті порівняння рівня освіченості юних легкоатлетів з теоретичної підготовки на етапі початкової підготовки були отримані результати, що наведено нижче (табл. 3.1.).

За розділом знань: «Гуманітарні та соціалізувальні знання у підготовці спортсменів» тема: «Олімпійська освіта», який максимально оцінювалася у 5 балів, середній показник спортсменів контрольної групи за даною темою до початку педагогічного експерименту становив 1,4±0,33 бали, а після 2,5±0,54 балів, що вказує на відсутність вірогідної різниці у рівні теоретичної підготовленості спортсменів до і після занять із застосуванням методів і засобів теоретичної підготовки передбачених навчальною програмою (див.табл. 3.1.) [3].

*Таблиця 3.1*

**Рівень освіченості легкоатлетів (11-12 років) з теоретичної підготовки спортсменів**

| Розділ знань | Тема | Макс. кількість балів | Контрольна група (n=10) | | Експериментальна група (n =10) | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | до експерименту (бали) | після експерименту (бали) | до експерименту (бали) | після експерименту (бали) |
| Гуманітарні та соціалізувальні знання у підготовці спортсменів | Олімпійська освіта | 5 | 1,4±0,33 | 2,5±0,54 | 1,2±0,11 | 4,5±0,22* |
| Медико-біологічні основи спортивної підготовки | Гігієна, загартовування, режим | 2 | 0,3±0,11 | 0,8±0,43 | 0,3±0,11 | 1,6±0,22* |
| | Особливості харчування спортсменів | 3 | 1,1±0,22 | 1,6±0,32 | 0,8±0,22 | 2,7±0,32* |
| Правила техніки безпеки | Травматизм у спорті. Причини виникнення та профілактика | 5 | 1,4±0,32 | 2,0±0,43 | 1,2±0,32 | 3,2±0,22* |
| Загальна оцінка за темами теоретичної підготовки | | 15 | 4,2±0,25 | 6,9±0,37* | 3,5±0,19 | 12±0,25* |

Примітка. Вірогідність відмінності показників відносно вихідних даних: * – $p < 0,05$.

Разом з тим, у експериментальній групі, після впровадження інтерактивних (ігрових) засобів підготовки, рівень теоретичної підготовленості веслувальників за даною темою вірогідно зріс від 1,2±0,11 балів до 4,5 ± 0,22 ($p < 0,05$) балів, відповідно, що у відсотковому співвідношенні становить 66,0 % ($p < 0,05$) (рис. 3.1.).

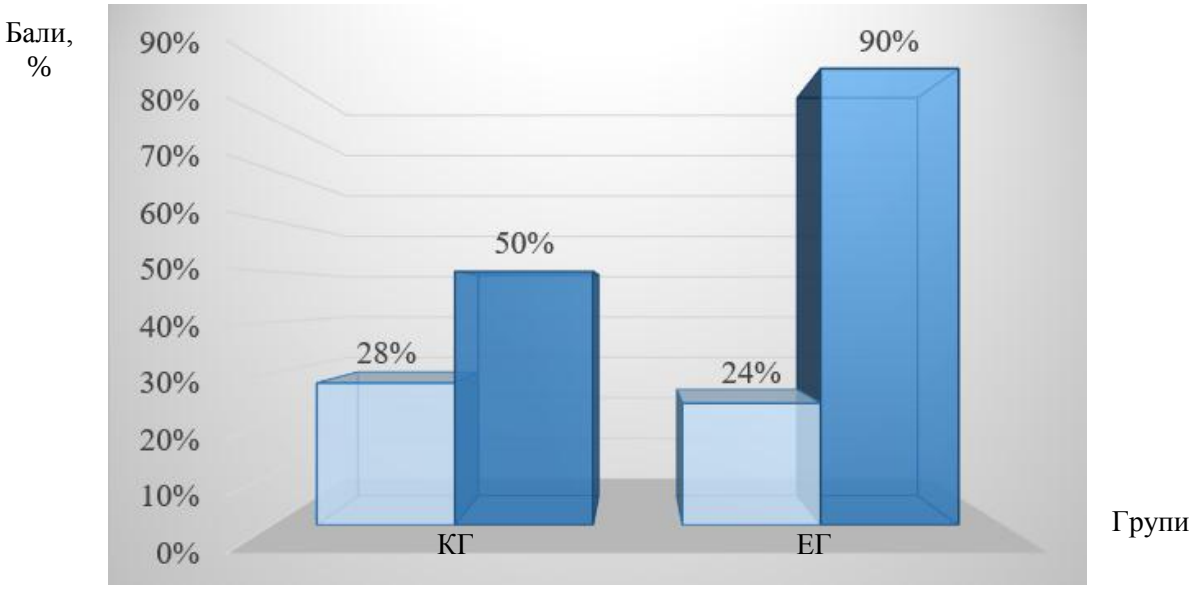



**Рис. 3.1. Динаміка рівня теоретичної підготовленості легкоатлетів КГ(n=10) та ЕГ (n=10), за темою: «Олімпійська освіта», у %:**

До початку педагогічного експерименту;

Після педагогічного експерименту.

Максимальна кількість балів яку спортсмени могли отримати правильно відповівши на запитання тесту за розділом знань: «Медико-біологічні основи спортивної підготовки», тема «Гігієна, загартовування, режим» становила також 2 бали.

Середній показник рівня освіченості юних веслувальників КГ до початку експерименту становив 0,3±0,11 бала, а по закінченні 0,8±0,22 балів. Водночас у групі ЕГ ці показники дорівнювали 0,3±0,11 балів і 1,6±0,22 ($p < 0,05$) балів, відповідно, що засвідчує вірогідне зростання рівня теоретичної підготовленості на 65,0% ($p < 0,05$) відносно початкового рівня (рис. 3.2.).

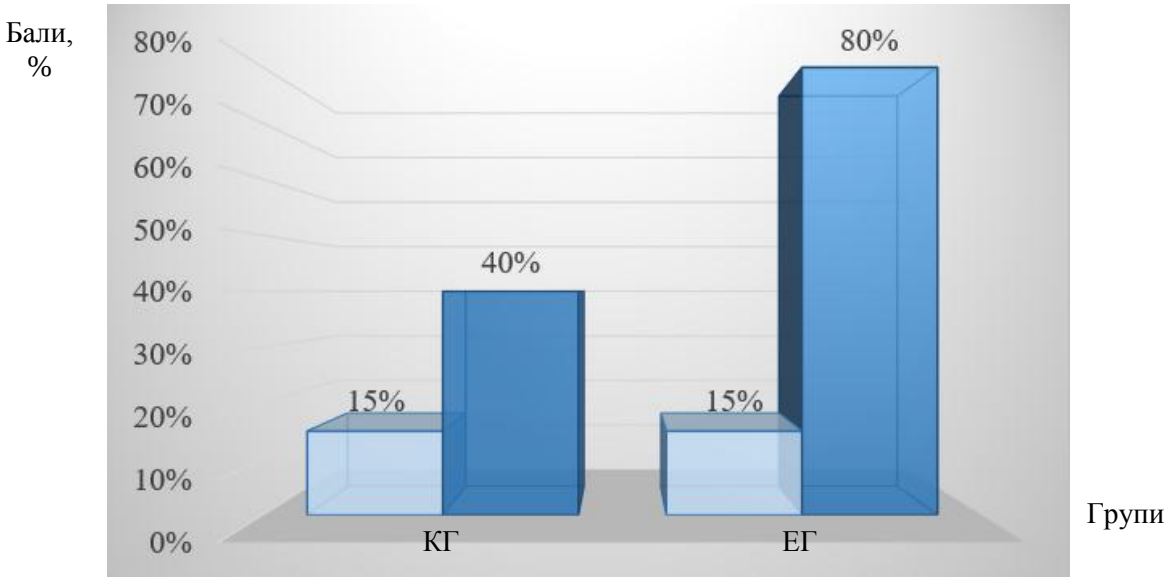



**Рис. 3.2. Динаміка рівня теоретичної підготовленості легкоатлетів КГ(n=10) та ЕГ (n=10) за темою: «Гігієна, загартовування, режим», у %:**

До початку педагогічного експерименту;

Після педагогічного експерименту.

Водночас за розділом знань: «Медико-біологічні основи спортивної підготовки», знання передавались також за темою: «Особливості харчування спортсменів».

Отже, рівень знань в групі КГ за даною темою до початку занять становив 1,1±0,22 балів, а через 10 тижнів від початку - 1,6±0,32 балів. При цьому, вірогідної різниці між показниками не виявлено.

Разом з тим, у групі ЕГ до початку занять з використанням інтерактивних засобів навчання рівень знань спортсменів за темою: «Особливості харчування спортсменів» становив 0,8±0,22 балів, а по завершенню педагогічного експерименту - 2,7±0,32 ($p < 0,05$) балів, що вказує на вірогідне зростання рівня

теоретичної підготовленості на 63,3% ($p < 0,05$) відносно початкового рівня (рис. 3.3.).

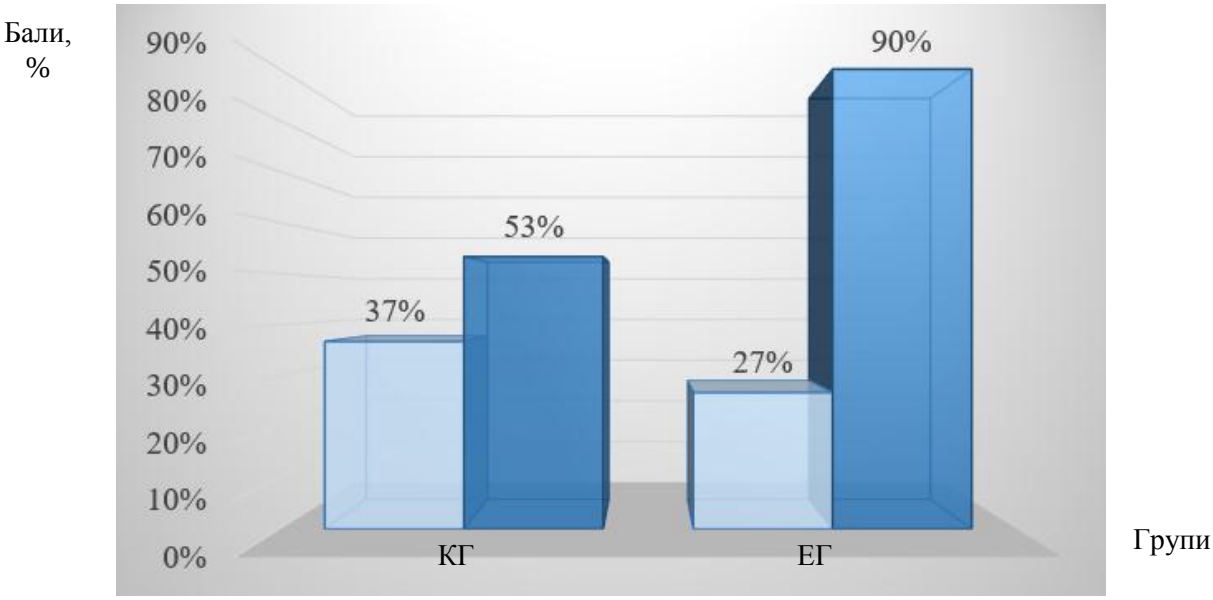



**Рис. 3.3. Динаміка рівня теоретичної підготовленості легкоатлетів КГ(n=10) та ЕГ (n=10), за темою: «Особливості харчування спортсменів» у %:**

До початку педагогічного експерименту;

Після педагогічного експерименту.

Давши вірні відповіді на усі запитання тесту за темою «Травматизм у спорті. Причини виникнення та профілактика» спортсмени могли б отримати 5 балів.

Так, у групі КГ рівень знань щодо даної теми до початку експерименту становив 1,4±0,32 бали, а після його завершення 2,0±0,43 бали.

У групі ЕГ встановлено вірогідне зростання рівня теоретичної підготовленості відносно початкового рівня на 40,0% ($p < 0,05$). Тобто, до

початку занять з використанням інтерактивних (ігрових) засобів середній бал у групі становив 1,2±0,32, а після – 3,2±0,22 ($p < 0,05$) (рис. 3.4.).

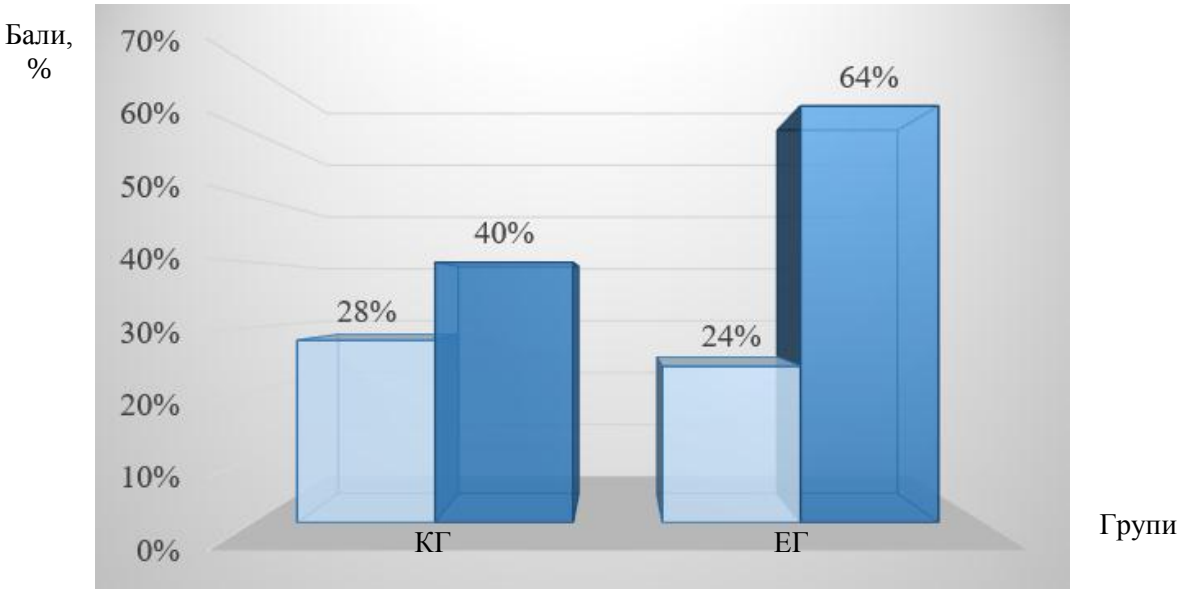



**Рис. 3.4. Динаміка рівня теоретичної підготовленості легкоатлетів КГ (n=10) та ЕГ (n=10), за темою: «Травматизм у спорті. Причини виникнення та профілактика», у %:**

До початку педагогічного експерименту;

Після педагогічного експерименту.

Разом з тим, незважаючи на відсутність статистично вірогідного підвищення рівня освіченості юних легкоатлетів КГ за усіма розділами знань, після проведення педагогічного експерименту, встановлено вірогідне підвищення загального рівня теоретичної підготовленості спортсменів, що становить 18,0 % ($p < 0,05$) (рис. 3.5.).

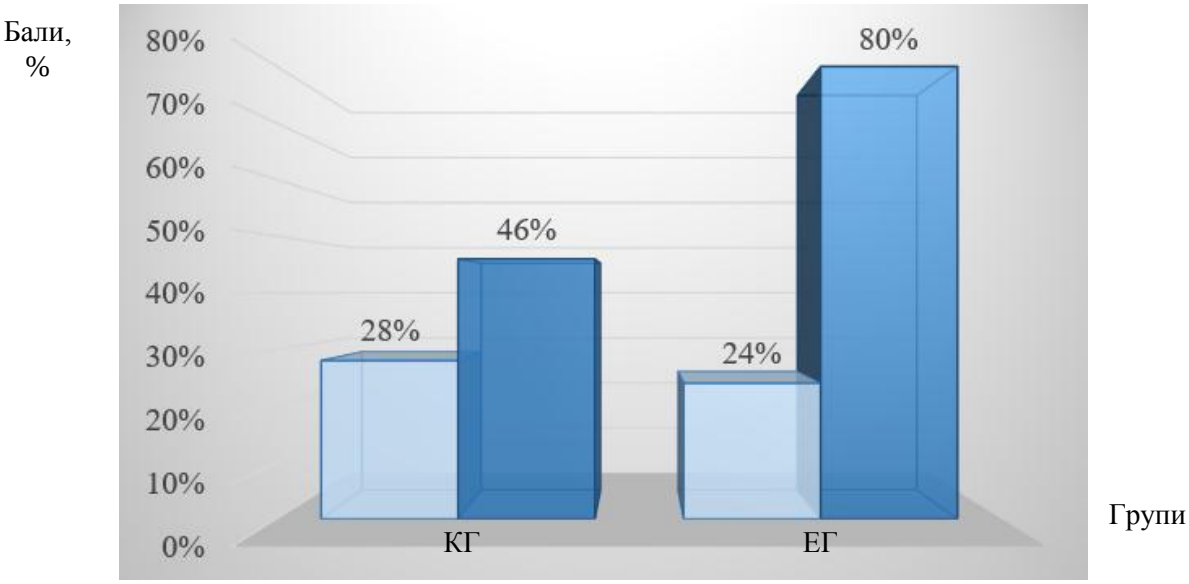



**Рис. 3.5. Середній показник теоретичної підготовленості легкоатлетів КГ(n=10) та ЕГ (n=10) на етапі початкової підготовки, у %:**

До початку педагогічного експерименту;

Після педагогічного експерименту.

На нашу думку, це можна пояснити наявним деяким підвищенням рівня освіченості спортсменів за кожним окремо взятим розділом знань, що в результаті посприяло статистично вірогідному зростанню загальної оцінки теоретичної підготовленості спортсменів.

У групі ЕГ, де під час проведення занять з теоретичної підготовки застосовувалися авторські інтерактивні (ігрові) засоби, зареєстровано статистично вірогідне зростання рівня теоретичної підготовленості легкоатлетів за усіма розділами знань на 56,0 % ($p < 0,05$).

Це пояснюється тим, що інтерактивні (ігрові) засоби теоретичної підготовки спортсменів забезпечують значно вищий рівень емоційного

забарвлення заняття, ніж використання лише засобів теоретичної підготовки, передбачених навчальною програмою [3] для даного етапу підготовки.

Крім того, значно мотивує спортсменів оволодівати знаннями з обраного виду спорту «рейтинг спортсменів», що відображається, після завершення онлайн-гри групою спортсменів. Тобто, в інтерактивних засобах присутній змагальний чинник.

Разом із тим, аналіз результатів досліджень дозволив виявити розділ знань, за яким зареєстровано найбільшу кількість правильних відповідей на запитання тесту. Це такий розділ, як: «Олімпійська освіта» – 66,0 %.

Ми припускаємо, що вищий рівень знань за цими розділами можна пояснити зацікавленістю юних спортсменів до генези Олімпійського руху.

**Висновки до розділу 3**

Виявлено відмінності між рівнем теоретичної підготовленості спортсменів КГ та ЕГ під впливом навчально-тренувальних занять з теоретичної підготовки.

Ефективність застосування інтерактивних (ігрових) засобів теоретичної підготовки легкоатлетів на етапі початкової підготовки підтверджено вірогідним ($p<0,05$) зростанням показників теоретичної підготовленості спортсменів експериментальної групи у порівнянні з контрольною групою.

Доведено доцільність використання інтерактивних (ігрових) засобів теоретичної підготовки, що підтверджено зростанням рівня теоретичної підготовленості легкоатлетів експериментальної групи за темами: «Олімпійська освіта» на 66,0 % ($p < 0,05$), «Гігієна, загартовування, режим» на 65,0 % ($p < 0,05$), «Особливості харчування спортсменів» на 63,3% ($p < 0,05$), та ««Особливості харчування спортсменів»,» на 40,0 % ($p < 0,05$).

# ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Аналіз результатів проведених досліджень дав нам змогу розробити практичні рекомендації, дотримання яких сприятиме оптимізації навчально-тренувального процесу веслувальників на етапі початкової підготовки в частині теоретичної підготовки.

1. При побудові тренувальних занять з теоретичної підготовки, спрямованих на удосконалення теоретичної підготовленості легкоатлетів на етапі почеткової підготовки, доцільно застосовувати інтерактивні ігрові засоби підготовки.

2. Впровадженя п’яти авторських ігрових засобів, ефективно посприяли зростанню теоретичної підготовленості легкоатлетів на етапі початкової підготовки (див.табл.2.1.). З авторськими ігровими засобами, які було застосовано у педагогічному експерименті можна ознайомитись на офіційному веб. сайті Богуславської Вікторії Юріївни [17].

# ВИСНОВКИ

1. Аналіз та узагальнення літературних джерел за темою дослідження свідчать про те, що проблему теоретичної підготовки у легкій атлетиці (бігові види і ходьба) зумовлено суперечностями між доведеною потребою у теоретичній підготовці та відсутністю відповідних компонентів у програмно-нормативному забезпеченні структури і змісту теоретичної підготовки; загальними вимогами щодо контролю рівня підготовленості спортсменів та відсутністю об'єктивних критеріїв їх рівня. Тому, проблема вдосконалення теоретичної підготовленості легкоатлетів на етапі початкової підготовки залишається актуальною.
2. Аналіз діючої навчальної програми з легкої атлетики (бігові види та ходьба) [3] дозволив охарактеризувати структуру та зміст теоретичної підготовки легкоатлетів (бігові види та ходьба) на етапі початкової підготовки.
3. Вплив тренувань з теоретичної підготовки на теоретичну підготовленість легкоатлетів (бігові види та ходьба) початкової підготовки у контрольній групі (із використанням загальноприйнятих засобів) і експериментальній групах (із використанням інтерактивних (ігрових) засобів) має відмінності.
4. Ефективність застосування інтерактивних (ігрових) засобів у теоретичній підготовці легкоатлетів підтверджено вірогідним ($p<0,05$) підвищенням рівня теоретичної підготовленості учасників експериментальної групи у порівнянні з контрольною групою на етапі початкової підготовки у підготовчому періоді макроциклу за кожною з тем: «Олімпійська освіта» на 66,0 % ($p < 0,05$), «Гігієна, загартовування, режим» на 65,0 % ($p < 0,05$), «Особливості харчування спортсменів» на 63,3% ($p < 0,05$), та «Травматизм у спорті. Причини виникнення та профілактика», на 40,0 % ($p < 0,05$).

5. Рівень теоретичної підготовленості контрольної та експериментальної груп до початку експерименту знаходився на «низькому рівні», а після завершення педагогічного експерименту у контрольній групі зріс на 18,0 % ($p < 0,05$) досягнувши «посереднього» рівня, а в експериментальній групі – на 56,0 % ($p < 0,05$) досягнувши «відмінного» рівня.
6. Розроблено практичні рекомендації для вдосконалення навчально-тренувального процесу легкоатлетів (бігові види і ходьба) на етапі початкової підготовки.

# СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ


1. Артеменко ВМ. Навчатися граючись. Ігрові форми і методи навчання. Педагогічна майстерня. 2012;5(17):16−20.
2. Ахметов РФ, Максименко ГМ, Кутек ТБ. Легка атлетика: підручник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка; 2013. 340 с.
3. Бобровник ВІ, Совенко СП, Колот АВ, укладачі. Легка атлетика: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю – К.: Логос; 2019. 192 с.
4. Богуславська В, Пітин М, Бріскін Ю. Рівень значущості розділів теоретичної підготовки в циклічних видах спорту. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2017;25–26:17-22.
5. Богуславська В, Пітин М. Пріоритетність засобів теоретичної підготовки у навчальному процесі майбутніх тренерів-викладачів з циклічних видів спорту (на матеріалі опитування викладачів вишів). Фізична активність, здоров'я і спорт. 2017;4(30):32-39.
6. Богуславська В. Пріоритетність засобів теоретичної підготовки в циклічних видах спорту (на матеріалі опитування тренерів-викладачів). Фізична культура, спорт та здоров’я нації: збірник наукових праць. 2017;4(23):9-13.
7. Богуславська В. Удосконалення теоретичної підготовленості веслувальник на етапі попередньої базової підготовки шляхом застосування авторських інтерактивних засобів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2020;9(28):132-7. DOI: https://doi.org/10.31652/2071-5285-2020-9(28)-132-137

8. Богуславська В., Глухов І., Дробот К., Пітин М. Удосконалення теоретичної підготовленості спортсменів-початківців у циклічних видах спорту. Спортивна наука та здоров´я людини. 2020; 1(3): 4-15.
9. Богуславська ВЮ, Бріскін ЮА, Пітин М.П. Теоретична підготовка спортсменів у циклічних видах спорту: монографія. Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. 339 с.
10. Богуславська ВЮ, Бріскін ЮА, Пітин МП. Зміст теоретичної підготовки у лижних гонках. Науковий часопис Нац. пед. університету імені МП Драгоманова. Серія № 15. „Науково-педагогічні проблеми фізичної культури “. 2016;9(79)16:22−25
11. Богуславська ВЮ, Пітин МП, Бріскін ЮА. Принципи теоретичної підготовки в циклічних видах спорту. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2018;1(31):10–15.
12. Богуславська ВЮ. Зміст теоретичної підготовки спортсменів у легкій атлетиці. В: Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2016;10(80)16, с. 27–30.
13. Богуславська ВЮ. Зміст теоретичної підготовки спортсменів у плаванні. В: Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. Вінницьк. держ. пед. ун-ту імені Михайла Коцюбинського. Вінниця; 2016;2, с. 119–23.
14. Богуславська ВЮ. Інноваційні засоби теоретичної підготовки веслувальників на байдарках і каное на етапі початкової підготовки. В: Молодь та олімпійський рух. Збірник тез доп. XII Міжнар. конф. мол. вчених; 2019 Трав. 17; Київ: НУФВСУ; 2019, с. 77-78.
15. Богуславська ВЮ. Інноваційні структура та зміст теоретичної підготовки на етапі початкової підготовки у веслуванні на байдарках і каное. Український журнал медицини, біології та спорту. 2019; 4:3(19):33-38.

16. Богуславська ВЮ. Інформаційні технології нової парадигми освіти у фізичній культурі і спорті. В: Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. Вінницьк. держ. пед. ун-ту імені Михайла Коцюбинського. Вінниця; 2017;3, с. 19–24.
17. Богуславська ВЮ. Офіційний сайт Богуславської Вікторії Юріївни [Інтернет] 2019 [оновлено 2019 Лис. 23; цитовано 2019 Груд. 2]. Доступно: http://bohuslavska.com/
18. Богуславська ВЮ. Пріоритетність засобів та методів теоретичної підготовки в циклічних видах спорту (на матеріалі опитування викладачів ВНЗ). В: Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. Вінницьк. держ. пед. ун-ту імені Михайла Коцюбинського. Вінниця; 2018;5(24), с. 148–54.
19. Богуславська ВЮ. Пріоритетність засобів теоретичної підготовки в циклічних видах спорту (на матеріалі опитування спортсменів). В: Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ;2017;9(91)17, с. 15–8.
20. 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. – С.54-58 DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3К(147).11
21. Богуславська ВЮ. Функції теоретичної підготовки в циклічних видах спорту. В: Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. Вінницьк. держ. пед. ун-ту імені Михайла Коцюбинського. Вінниця;2019;7(26), с. 135–9.
22. Бондаренко ОМ. Використання інтерактивних методів навчання при формуванні валеологічної компетентності студентів педагогічних університетів. Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Івана Огієнка.

Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров’я людини. – Кам’янець-Подільський, 2009. Вип. 2. С. 15−19.

23. Бондаренко СВ. Основи техніки та методики навчання легкоатлетичних вправ: навч. посіб. 2-ге вид., перероб. і допов. Кіровоград: Імекс ЛТД; 2007. 224 с.
24. Бондарчук АП. Периодизация спортивной тренировки. К.: Олимпийская литература; 2005. 303с.
25. Брискин ЮА, Питын МП, Задорожная ОР. Уровень теоретической подготовленности фехтовальщиков на различных этапах многолетней подготовки. В: Междунар. науч.-практ. конф. по проблемам физ. культуры и спорта государств-частников СНГ. Материалы Междунар. науч- практ. конф. 2012; Минск: БГУФК; 2012, Ч. 2., с. 24−27.
26. Бріскін Ю, Богуславська В, Пітин М. Методологія теоретичної підготовки спортсменів в циклічних видах спорту. Вісник Прикарпатського університету. 2016;24:9−14.
27. Бріскін Ю, Пітин М, Богуславська В. Програмні вимоги до теоретичної підготовки в системі багаторічного удосконалення спортсменів у циклічних видах спорту. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2016;4(26):14-21.
28. Бріскін ЮА, Пітин МП, Задорожна ОР, Хом`як ІІ, Богуславська ВЮ. винахідники; патентовласники. Тренажер для удосконалення та контролю тактичної, технічної та теоретичної підготовленості єдиноборців («ттт-2») Патент України №135300. 2019 Чер. 25.
29. Бубка СН. Олімпійський спорт: давньогрецька спадщина та сучасний стан [автореферат]. Київ: НУФВСУ; 2014. 35 с.
30. Буйлин ЮФ, Курамшин ЮФ, редакторы. Теоретическая подготовка юных спортсменов: пособие для тренеров ДЮСШ.: Физкультура и спорт; 1981. 192 с.

31. Булатова М, Георгіадіс К. Міжнародна олімпійська академія в системі освіти і виховання. Наука в олимпийском спорте. 2016;3:4-13.
32. Булатова М. Система олимпийского образования в Украине. Наука в олимпийском спорте. 2015;2:5-9.
33. Булатова ММ. Система олімпійської освіти в Україні. В: Олімпійський спорт і спорт для всіх. Тези доп. XIV Міжнар. наук. конгр. 2010; Київ: Олімп. літ.; 2010, с. 6.
34. Булатова ММ, Линець ММ, Платонов ВМ. Розвиток фізичних якостей. Теорія і методика фізичного виховання. 2008;1:175-288.
35. Вейнберг РС, Гоулд Д. Психологія спорту. Київ: Олімпійська література; 2014. 335 с.
36. Власов АП, Івашко МВ. Моделювання інформаційного обміну засобами відео та мультимедійних технологій в тренувальному процесі висококваліфікованих лучників. В: Моделюваннння та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті. Матеріали XI Міжнар. наук. конф. 2015 Трав. 12-15. Харків: ОВС; 2015, с. 34-38.
37. Вознюк ТВ. Основи теорії та методики спортивного тренування: Навчальний посібник. Вінниця: ФОП Корзун ДЮ; 2016. 240 с.
38. Волянюк НЮ. Психологічні засади професійного ставлення тренера-викладача [дисертація]. Київ: Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України; 2006, 411 с.
39. Галан ЯП, Русанова ВО. Педагогічні умови формування знань з олімпійської освіти у дошкільних навчальних закладах України. В: Молодь та олімпійський рух. Зб. тез доп. X Міжнар. наук. конф.; 2017 Трав. 24-25; Київ: Олімп. літ.; 2017, с. 25-26.
40. Гаркуша СВ. Розробка та застосування електронних навчальних посібників у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання. В: Вісник

Черніг. нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Зб. наук. пр. Чернігів; 2011;2(91):17–20.

41. Гопей ММ. Особливості використання мультимедійних презентацій у процесі фізичного виховання дітей з вадами слуху. В: Сучасні біомеханічні та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті. Матеріали IV Всеукр. електрон. конф. 2016; Київ: Олімп. літ.; 2016, с.66-9.
42. Денисова ЛВ, Хмельницкая ИВ, Харченко ЛА. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и Спорте. Киев: Олимп. л-ра; 2008. 127 с.
43. Дзюба ІМ та ін., редактори. «Інформаційні технології» в Енциклопедія сучасної України: у 30 т. НАН України, НТШ, Координаційне бюро енциклопедії сучасної України НАН України. К.; 2003–2016.
44. Добринська НВ. Удосконалення спеціальної підготовленості спортсменок високої кваліфікації в легкоатлетичному багатоборстві [автореферат]. Київ: НУФВСУ; 2015. 20 с.
45. Еделев ОС. Формування структури функціональної підготовленості юних бігунів на середні дистанції в річному циклі тренування [автореферат]. Киев: Держ. НДІ фіз. культури і спорту; 2004. 19 с.
46. Єрмолова ВМ. Олімпійська освіта: теорія і практика: навч. посіб. Київ; 2011. 355 с.
47. Жирнов АВ, Бондарь АА. Сравнительный анализ структуры спортивной тренировки в академической гребле и гребле на байдарках и каноэ. Педагогіка, психологія та медико-біологічніпроблеми фізичного виховання і спорту. 2011;7:25-8.
48. Задорожна ОР, Бріскін ЮА, Пітин МП, Богуславська ВЮ, Галан ЯП, розробники; патентовласники. Модель ігрового засобу техніко-тактичної підготовки у спорті. Патент України № 94004. 2019 Лист. 15.

49. Задорожна ОР, Бріскін ЮА, Пітин МП, Нерода НВ, Богуславська ВЮ, Онищук ВЄ, Гаврилова НВ. розробники; патентовласники. Модель інтерактивної навчальної гри „Спортивні терміни “. Патент України № 95218. 2020 Січ. 10.
50. Задорожна ОР, Бріскін ЮА, Пітин МП, Смирновський СБ, Богуславська ВЮ, Драчук СП, Дідик ТМ. розробники; патентовласники. Модель настільної навчальної гри «Спортивна дуель». Патент України № 95219. 2020 Січ. 10.
51. Задорожна ОР. Удосконалення теоретичної підготовки спортсменів на етапі попередньої базової підготовки у фехтуванні [автореферат]. Львів: ЛДУФК; 2015. 19с.
52. Інтелектуальна підготовка в обраному виді спорту: поняття, значення, види, зміст, зв'язок з іншими видами підготовки. [Інтернет]. 2013 [оновлено 2017 Бер. 18; цитовано 2017 Лип. 28]. Доступно: http://um.co.ua/8/8-2/8-223824.html
53. Калашник МВ. Взаємо зв’язок спеціальної фізичної та технічної підготовленості та спортивного результату у бігунок на довгі дистанції. В: Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту. II Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. [Інтернет]; 2016 Бер. 24-25; Харків: ОВС; 2016. [цитовано 2017 Лип. 12]; с. 162-6. Доступно: http://journals.uran.ua/cvs_konf/issue/view/3966
54. Кашуба В, Футорний С, Дудко М. Використання веб-ресурсів у процесі фізичного виховання студентської молоді. Спортивний вісник Придніпров’я. 2015;2:69-75.
55. Келлер ВС, Платонов ВМ. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів: навч. посіб. Львів: Українська Спортивна Асоціація; 1992. 269 с.
56. Клопов РВ. Інформатизація вищої фізкультурної освіти. Теорія та методика фізичного виховання. 2007;4:3-7.
57. Клопов РВ. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту із застосуванням інформаційних технологій: теорія практика:

монографія. Запоріжжя: Вид-во ДЗ „Запорізький національний університет“; 2010. 385 с.

58. Козіна ЖЛ. Застосування інтерактивних технологій як універсальної методики індивідуалізації тренувального процесу в спортивних іграх. В: Худолій ОМ, редактор. Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту. Матеріали IV Міжнар. електрон. наук. конф. 2008; Харків: ХДАФК; 2008, с. 40−2.
59. Козіна ЖЛ. Застосування інтерактивних технологій як універсальної методики індивідуалізації тренувального процесу в спортивних іграх. Теорія та методика фізичного виховання. 2009;1:45−51.
60. Костюкевич ВМ, Воронова ВІ, Шинкарук ОА, Борисова ОВ. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт): навчальний посібник. Вінниця: Нілан – ЛТД; 2016. 554 с.
61. Костюкевич ВМ, редактор. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія. Вінниця: ТОВ Планер 2018. 418 с.
62. Костюкевич ВМ. Теоретичні та методичні основи моделювання тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту [автореферат]. Київ: НУФВіСУ; 2012. 44 с.
63. Легка атлетика України. Федерація легкої атлетики. [Інтернет]; 2016 [оновлено 2022 Бер. 30; цитовано 2022 Вер. 24]. Доступно: http://uaf.org.ua/
64. Легка атлетика України. Федерація легкої атлетики. [Інтернет]; 2016 [оновлено 2016 Бер. 30; цитовано 2016 Вер. 24]. Доступно: http://uaf.org.ua/
Лист. 22];19-20:166 Доступно: http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3715-17
65. Линець ММ, Диференціація фізичної підготовки спортсменів: монографія. Львів: ЛДУФК; 2017. 304 с.

66. Москаленко НВ. Ефективність інноваційних технологій теоретичної підготовки у фізичному вихованні учнів середньої школи. Спортивний вісник придніпров'я. 2015;1:32-6.
67. Москаленко НВ. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів [дисертація]; Київ: НУФВСУ; 2009. 461 с.
68. Максименко ІГ. Інтерактивні технології в системі підготовки юних спортсменів. В: Вісник Чернігівського держ. пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Зб. наук. пр. Чернігів; 2011;2(91), с. 76−8.
69. Орлов АА. 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;8:118-21.
70. Пітин М. Авторська модель системи знань спортсменів. В: 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.
71. Пітин МП. Теоретична підготовка в спорті: монографія. Львів: ЛДУФК; 2015. 372 с.
72. Платонов ВН, Сахновский КП. Подготовка юного спортсмена. Киев: Радянська школа; 1988. 288 с.
73. Платонов ВН. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. Киев: Олимп. лит.; 2014. 624 с.
74. Платонов ВН. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. Киев: Олимп.лит.; 2015. Книга 1. 680 с.

75. Платонов ВН. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. Киев.: Олимп.лит.; 2015. Книга 2. 752 с.
76. Приступа ЕН, Брискин ЮА, Питын МП. Решение проблем современной молодежи средствами олимпийского образования. В: Manolachi V, Danail S, red. Sportul Olimpic şi sportul pentru toţi. Material. Congres. Şt. Intern. 2011; Ch.: USEFS; 2011;1. p. 148 – 51.
77. Присяжнюк Д.С., Дідик Т.М.Легка атлетика у вищих навчальних закладах: Навчально-методичний посібник. – Вінниця: ВДПУ, 2013, -177 с.
78. Про інноваційну діяльність: Закон України від 04.07.2002 № 40-IV (зі змінами і доповненнями) [Інтернет]. 2002, [оновлено 2022 Черв. 14; цитовано 2022 Лист. 22];36. Доступно: http://zakon1.rada.gov.ua/ laws/show/40-15.
79. Про пріоритетні напрями інноваційної діяльності в Україні: Закон України від 08.09.2011 № 3715-VI (зі змінами і доповненнями) [Інтернет]. 2012, [оновлено 2022 Сер. 11; цитовано 2022
80. Сіренко ВО, Бізін ВП, Бобровнік СІ, Величко ОІ, Костенко ПП, укладачі. Легка атлетика: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ: Олімп. літ.; 2007. 164 с.
81. Суріков ВЄ. Теоретико-методичні основи застосування інформаційних технологій для вдосконалення учбово-тренувального процесу і змагальної діяльності спортсменів. В: Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту. Зб. наук. пр. III Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. [Інтернет]. 2016 Бер. 24-25; Харків: ХДАФК; 2016 [цитовано 2022 Лип. 29]; с. 113-5. Доступно: http://journals.uran.ua/cvs_konf/article/view/66440/0

82. Тищенко В, Коваленко Ю, Лісенчук Г. Проблеми теоретичної підготовки в циклічних видах спорту (на прикладі плавання). Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019;2:25-30. DOI:10.32652/tmfvs.2019.2.25-30.
83. Топчиян ВС, Никитушкин ВГ, Кучин ВА, Романин АН, Худадов НА. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (100, 200,400 м): Поурочная программа для детско-юношеских спортивних школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.: Сов. спорт; 1985. 161 с.
84. Травин ЮГ, Фруктов АЛ, Дешукас ББ, Окунев АП, Прокудин БФ и др Легкая атлетика. Подготовка спортсменов по бегу на выносливость и спортивной ходьбе: поурочная прог. для детско-юн. спорт. школ и спец. детско-юношеских школ олимп. резерва.; 1986. 219 с.
85. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2. / Б. М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с.
86. Шкребтій ЮМ. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу: монографія. Київ: Олімпійська література; 2005. 234 с.
87. Ягупов ВВ. Педагогіка : навч. посіб. Київ: Либідь, 2002. 560 с.
88. Bohuslavska V. Priority of theoretical preparation for cyclic sports (on the material of examination of sportsmans and trainers). Studies in Sport Humanities. 2017;21:29-36
89. Briskin Yu, Pityn M, Zadorozhna O, Smyrnovskyy S, Semeryak Z. Technical devices of improvement the technical, tactical and theoretical training of fencers. Journal of Physical Education and Sport. 2014;3:337−41.
90. Briskin Yu, Pityn M, Zadorozhna O, Vaulin O. Theoretical preparation of fencers at the stage of previous basic development. Journal of Sports Research. 2015;2(1):18–23.

91. Galan Ya. 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 Ştefancel Mare‖; 2016; p. 220–5. ISBN 978-617-7336-73-9
92. Pityn M, Bohuslavska V, Khimenes Kh, Neroda N, Edeliev O. Paradigm of theoretical preparation in sports. Journal of Physical Education and Sport (JPES), 2019;19(6):2246-51.
93. Viktoriia Bohuslavska, Viacheslav Miroshnichenko, Serhii Drachuk, Volodimir Yakovliv, Tamara Chernyshenko- Interactive tools for theoretical training of kayakers and canoeists aged 13-16. 2022;8(2):31-41 DOI: https://doi.org/10.34142/HSR.2022.08.02.03

# ДОДАТКИ

# Додаток А

*Таблиця А 1*

Рівень освіченості легкоатлетів з теоретичної підготовки спортсменів за темою: «Олімпійська освіта» в контрольній групі

| № | Прізвище, ім'я | Вік | До експерименту (бали) | | | | | | Після експерименту (бали) | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Номер тестового запитання | | | | | | | | | | | |
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | сума | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | сума |
| 1 | Д.С. | 12 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 4 |
| 2 | Б.А. | 11 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 2 |
| 3 | Г.А. | 11 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 |
| 4 | Г.Д. | 11 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 2 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 2 |
| 5 | К.В | 12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 3 |
| 6 | С.М. | 11 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 2 |
| 7 | Т.О. | 11 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 2 |
| 8 | Ц.О | 11 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 2 |
| 9 | Л.В. | 12 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 3 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 4 |
| 10 | Ф.М. | 12 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 3 |
| | Середнє значення | 11,3 | 0,3 | 0,1 | 0,4 | 0,4 | 0,2 | 1,4 | 0,5 | 0,3 | 0,5 | 0,5 | 0,7 | 2,5 |

*Таблиця А 2*

Рівень освіченості легкоатлетів з теоретичної підготовки спортсменів за темою: «Олімпійська освіта» в експериментальній групі

| № | Прізвище, ім'я | Вік | До експерименту (бали) | | | | | | Після експерименту (бали) | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Номер тестового запитання | | | | | | | | | | | |
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | сума | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | сума |
| 1 | З.Ю | 12 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| 2 | Д.В. | 11 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 |
| 3 | З.А. | 11 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 3 |
| 4 | Р.А. | 11 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 3 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | Р.Т. | 12 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 |
| 6 | О.О. | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| 7 | Т.М. | 11 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 |
| 8 | Г.Ю. | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 2 |
| 9 | А.Б. | 11 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 |
| 10 | Г.О. | 12 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 3 |
| | Середнє значення | 11,1 | 0,3 | 0,1 | 0,3 | 0,3 | 0,2 | 1,2 | 1,0 | 0,8 | 0,9 | 0,9 | 0,9 | 4,5 |

*Таблиця А 3*

Рівень освіченості легкоатлетів з теоретичної підготовки спортсменів за темою: «Гігієна, загартовування, режим» в контрольній групі

| **№** | **Прізвище, ім'я** | **Вік** | **До експерименту (бали)** | | | **Після експерименту (бали)** | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **Номер тестового запитання** | | | | | |
| | | | **6** | **7** | **сума** | **6** | **7** | **сума** |
| 1 | Д.С. | 12 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 |
| 2 | Б.А. | 11 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 |
| 3 | Г.А. | 11 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 |
| 4 | Г.Д. | 11 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| 5 | К.В | 12 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 |
| 6 | С.М. | 11 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 |
| 7 | Т.О. | 11 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 8 | Ц.О | 11 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 |
| 9 | Л.В. | 12 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 |
| 10 | Ф.М. | 12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Середнє значення | 11,4 | 0,2 | 0,1 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | 0,8 |

*Таблиця А 4*

Рівень освіченості легкоатлетів з теоретичної підготовки спортсменів за темою: «Гігієна, загартовування, режим» в експериментальній групі

| **№** | **Прізвище, ім'я** | **Вік** | **До експерименту (бали)** | | | **Після експерименту (бали)** | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **Номер тестового запитання** | | | | | |
| | | | **6** | **7** | **сума** | **6** | **7** | **сума** |
| 1 | З.Ю | 12 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 2 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | Д.В. | 11 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 |
| 3 | З.А. | 11 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| 4 | Р.А. | 11 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 |
| 5 | Р.Т. | 12 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 2 |
| 6 | О.О. | 10 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| 7 | Т.М. | 11 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 2 |
| 8 | Г.Ю. | 10 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 |
| 9 | А.Б. | 11 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 2 |
| 10 | Г.О. | 12 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| | Середнє значення | 11,1 | 0,1 | 0,2 | 0,3 | 0,7 | 0,9 | 1,6 |

*Таблиця А 5*

Рівень освіченості легкоатлетів з теоретичної підготовки спортсменів за темою: «Особливості харчування спортсменів» в контрольній групі

| **№** | **Прізвище, ім'я** | **Вік** | **До експерименту (бали)** | | | | **Після експерименту (бали)** | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **Номер тестового запитання** | | | | | | | |
| | | | **8** | **9** | **10** | **сума** | **8** | **9** | **10** | **сума** |
| 1 | Д.С. | 12 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 2 |
| 2 | Б.А. | 11 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 |
| 3 | Г.А. | 11 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 |
| 4 | Г.Д. | 11 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 |
| 5 | К.В | 12 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 2 |
| 6 | С.М. | 11 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 7 | Т.О. | 11 | 1 | 0 | 1 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 |
| 8 | Ц.О | 11 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 |
| 9 | Л.В. | 12 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 2 |
| 10 | Ф.М. | 12 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 2 |
| | Середнє значення | 11,4 | 0,6 | 0,3 | 0,2 | 1,1 | 0,6 | 0,3 | 0,7 | 1,6 |

*Таблиця А 6*

Рівень освіченості легкоатлетів з теоретичної підготовки спортсменів за темою: «Особливості харчування спортсменів» в експериментальній групі

| **№** | **Прізвище, ім'я** | **Вік** | **До експерименту (бали)** | | | | **Після експерименту (бали)** | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **Номер тестового запитання** | | | | | | | |
| | | | **8** | **9** | **10** | **сума** | **8** | **9** | **10** | **сума** |
| 1 | З.Ю | 12 | 0 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | Д.В. | 11 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 2 |
| 3 | З.А. | 11 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 |
| 4 | Р.А. | 11 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 3 |
| 5 | Р.Т. | 12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 3 |
| 6 | О.О. | 11 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 3 |
| 7 | Т.М. | 11 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 |
| 8 | Г.Ю. | 11 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 |
| 9 | А.Б. | 11 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 2 |
| 10 | Г.О. | 12 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 2 |
| | Середнє значення | 11,4 | 0,4 | 0,2 | 0,2 | 0,8 | 1 | 1 | 0,7 | 2,7 |

*Таблиця А 7*

Рівень освіченості легкоатлетів з теоретичної підготовки спортсменів за темою: «Травматизм у спорті. Причини виникнення та профілактика» в контрольній групі

| **№** | **Прізвище, ім'я** | **Вік** | **До експерименту (бали)** | | | | | | **Після експерименту (бали)** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **Номер тестового запитання** | | | | | | | | | | | |
| | | | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **сума** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **сума** |
| 1 | Д.С. | 12 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 |
| 2 | Б.А. | 11 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 |
| 3 | Г.А. | 11 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 4 | Г.Д. | 11 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 2 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 2 |
| 5 | К.В | 12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 3 |
| 6 | С.М. | 11 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 2 |
| 7 | Т.О. | 11 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 |
| 8 | Ц.О | 11 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| 9 | Л.В. | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 4 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 4 |
| 10 | Ф.М. | 12 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 2 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 2 |
| | Середнє значення | 11,3 | 0,3 | 0,2 | 0,4 | 0,4 | 0,1 | 1,4 | 0,2 | 0,4 | 0,5 | 0,6 | 0,3 | 2,0 |

*Таблиця А 8*

Рівень освіченості легкоатлетів з теоретичної підготовки спортсменів за темою: «Травматизм у спорті. Причини виникнення та профілактика» в експериментальній групі

| № | Прізвище, ім'я | Вік | До експерименту (бали) | | | | | | Після експерименту (бали) | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Номер тестового запитання | | | | | | | | | | | |
| | | | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | сума | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | сума |
| 1 | З.Ю | 12 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 3 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 4 |
| 2 | Д.В. | 11 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 3 |
| 3 | З.А. | 11 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 3 |
| 4 | Р.А. | 11 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 2 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 3 |
| 5 | Р.Т. | 12 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| 6 | О.О. | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 3 |
| 7 | Т.М. | 11 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 3 |
| 8 | Г.Ю. | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 3 |
| 9 | А.Б. | 11 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 3 |
| 10 | Г.О. | 12 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 3 |
| | Середнє значення | 11,1 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,2 | 1,2 | 0,6 | 0,6 | 0,7 | 0,7 | 0,6 | 3,2 |

## Додаток В

## Тест з теоретичної підготовки легкоатлетів на етапі початкової підготовки

1. Ким за професією був переможець перших Олімпійських ігор Стародавньої Греції на ім'я Коройб?
   a) лікарем;
   b) вчителем;
   c) пекарем;
   d) кравцем.
2. Хто міг брати участь в Олімпійських іграх Стародавньої Греції?
   a) вільні греки – чоловіки і жінки;
   b) вільні греки – чоловіки і юнаки;
   c) раби та полонені;
   d) вільні іноземці.
3. Для жінок в Олімпії проводилися ігри на честь богині:
   a) Афродіти;
   b) Деметри;
   c) Гери;
   d) Афіни.
4. На честь якого бога проводили Стародавні Олімпійські ігри?
   a) Зевса;
   b) Аполлона;
   c) Посейдона;
   d) Гефеста.
5. Чим нагороджували переможців Олімпійських ігор Стародавньої Греції?
   a) вінцем з гілок сосни;
   b) вінцем з гілок оливи;
   c) вінцем з гілок плюща або селери;
   d) вінцем з лаврових гілок.
6. Які природні чинники використовуються з метою загартування організму?
   a) сонце, повітря, вода;
   b) сонце, вітер, вода;
   c) сонце, вітер, хмари.
   d) сонце, вітер, повітря, вода, хмари;

7. Як часто потрібно виконувати ранкову гігієнічну гімнастику і водні процедури?
   a) щодня;
   b) тричі на тиждень;
   c) двічі на тиждень;
   d) в залежності від бажання.
8. За скільки годин до початку тренування рекомендується споживати їжу?
   a) за 1 годину;
   b) за 2 години;
   c) за 3 години;
   d) за 4 години;
9. В яких фруктах і овочах міститься найбільше рідини?
   a) Кавуни, апельсини, виноград, помідори, огірки
   b) Банани, абрикоси, морква, буряк, селера
   c) Сливи, фініки, броколі, капуста, боби
   d) Банани, абрикоси, капуста, боби, буряк
10. Яка оптимальна температура спортивного напою перед вживанням?
   **a) 10-12°C**
   b) 5-8 °C
   c) 15-20 °C
   d) 25-27°C
11. Переломи – це
   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.
12. Рани – це
   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. Визнач, який спосіб надання першої (долікарської) допомоги слід застосовувати у випадку переломів кісток:
   a) зупинка кровотечі та попередження забруднення рани

b) накладання холоду і стискуючої пов’язки
c) виключення можливості рухів у суглобах
d) відновлення прохідності дихальних шляхів, виконання штучного дихання та зовнішнього масажу серця

14. Визнач, який спосіб надання першої (долікарської) допомоги слід застосовувати у випадку ударів, розривів зв’язок:
a) зупинка кровотечі та попередження забруднення рани
b) накладання холоду і стискуючої пов’язки
c) виключення можливості рухів у суглобах
d) відновлення прохідності дихальних шляхів, виконання штучного дихання та зовнішнього масажу серця

15. Визнач, який спосіб надання першої (долікарської) допомоги слід застосовувати у випадку поранень:
a) зупинка кровотечі та попередження забруднення рани
b) накладання холоду і стискуючої пов’язки
c) виключення можливості рухів у суглобах
d) відновлення прохідності дихальних шляхів, виконання штучного дихання та зовнішнього масажу серця