

DOI: 10.26693/jmbs04.03.033

УДК 796.015.1:796.122-053.5

Богуславська В. Ю.

ІННОВАЦІЙНІ СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ У ВЕСЛУВАННІ НА БАЙДАРКАХ І КАНОЕ

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, Україна

vik.bogusl@gmail.com

У роботах більшості фахівців з веслувального спорту існує лише згадка про теоретичну підготовку спортсменів, а основна увага приділяється технічній і фізичній підготовці. Відсутнє чітке обґрунтування структури та змісту теоретичної підготовки у веслуванні на байдарках і каное, а також відсутні засоби та об'єктивні критерії контролю рівня теоретичної підготовленості, що і формує проблему даної роботи.

Мета дослідження: удосконалити структуру та зміст теоретичної підготовки веслувальників на байдарках і каное на етапі початкової підготовки.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, аналізування документальних матеріалів, метод систематизації наукової інформації.

Аналіз літературних джерел та дійсної навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та училищ олімпійського резерву з веслування на байдарках і каное (2007) дав можливість розробити анкети для опитування тренерів-викладачів стосовно структури та змісту теоретичної підготовки веслувальників на етапі початкової підготовки.

У результаті встановлення думок тренерів-викладачів виявлено найбільш затребувані теми за розділами теоретичної підготовки у веслуванні на байдарках і каное на етапі початкової підготовки, запропоновано до розгляду питання необхідного спортивного інвентаря у веслуванні на байдарках і каное, експлуатації та збереження спортивного майна, обладнання місць проведення змагань і тренувань, облаштування веслувальної дистанції, споруди для занять веслувальним спортом (веслувальні станції, елінги, зимові веслувальні басейни), зимова та літня екіпіровка веслувальників.

Встановлено невідповідність структури та змісту теоретичної підготовки представленої у діючій навчальній програмі для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл

олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та училищ олімпійського резерву з веслування на байдарках і каное (2007) вимогам сьогодення.

Ключові слова: теоретична підготовка, веслування на байдарках і каное, етап початкової підготовки.

Зв'язок роботи з науковими темами та планами. Робота виконана в межах тем: «Основи теоретичної підготовки в спорті» на 2013–2017 рр. (номер державної реєстрації 0113U000659), «Теоретико-методичні основи управління тренувальним процесом та змагальною діяльністю в олімпійському, професійному та адаптивному спорті» на 2016–2020 рр. (номер державної реєстрації 0116U003167) плану науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури та «Теоретико-методичні основи програмування і моделювання підготовки спортсменів різної кваліфікації» на 2016-2020 рр. (номер державної реєстрації 0116U005299) плану науково-дослідної роботи Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.

Вступ. На сьогоднішній день, в спортивній діяльності, коли боротьба точиться за частки секунди, за лічені сантиметри, коли методологія підготовки, рівень опанування технікою руху, функціональні можливості досягли найвищих меж розумного, перемогу здобуває та людина, яка володіє креативністю мислення, високим рівнем знань з обраного виду спорту, що досягається в процесі теоретичної підготовки [1, 2, 6].

Теоретична підготовка веслувальника озброює його знаннями з теорії і методики навчання і тренування, а також анатомії, фізіології, біомеханіки, психології, гігієни, лікарського контролю. Теоретична підготовка охоплює всі етапи багаторічної підготовки спортсменів, і є необхідним елементом ефективного вдосконалення інших розділів підготовки [3, 5, 10]. Систематичні заняття з теоретичної підготовки сприяють розвитку у веслярів прагнення

безперервно поліпшувати свій спортивний результат, досягати високого рівня знань з методичних, технічних, тактичних питань [6, 8, 9]. Теоретична підготовка є невід'ємною складовою системи багаторічного вдосконалення веслувальників на байдарках і каное і повинна відповідати структурі та змісту змагальної діяльності виду спорту та принципам системи підготовки спортсменів [4, 7].

Разом із тим, в роботах більшості фахівців з веслувального спорту існує лише згадка про теоретичну підготовку спортсменів, а основна увага приділяється технічній і фізичній підготовці [4, 5, 7]. Відсутнє чітке обґрунтування структури та змісту теоретичної підготовки у веслуванні на байдарках і каное, а також відсутні засоби та об'єктивні критерії контролю рівня теоретичної підготовленості, що і формує проблему даної роботи.

Мета дослідження: удосконалити структуру та зміст теоретичної підготовки веслувальників на байдарках і каное на етапі початкової підготовки.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, аналіз документальних матеріалів, метод систематизації наукової інформації.

Результати дослідження та обговорення. Здійснений аналіз літературних джерел [5, 6, 7] та дійсної навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та училищ олімпійського резерву з веслування на байдарках і каное [4] дозволив розробити анкети для опитування тренерів-викладачів стосовно змістовного наповнення теоретичної підготовки веслувальників на етапі початкової підготовки [3]. Для з'ясування думок тренерів-викладачів нами шляхом анкетування було опитано 82 тренера-викладача. В числі опитаних 41 тренер з вищою категорією (21-му з яких присвоєно звання Заслужений тренер України) 19 – з першою та 22 – з другою категорією. Середній вік опитаних склав $49,46 \pm 1,46$, стаж тренерської роботи – $22,16 \pm 0,98$ років.

Респонденти мали можливість оцінити значущість тем за розділами теоретичної підготовки користуючись наступними критеріями: «не важлива», «скоріше важлива, ніж не важлива», «важлива», «дуже важлива».

Отримані результати опитування, показали ставлення тренерів-викладачів до змістовного наповнення теоретичної підготовки на етапі початкової підготовки.

Таким чином, до структури та змісту теоретичної підготовки веслувальників на байдарках і каное на етапі початкової підготовки було включено теми, які на думку тренерів-викладачів є найбільш

затребуваними на даному етапі підготовки. Тобто, за результатами опитування відсоткова частка тренерів-викладачів, які відмітили запропоновані нами на даному етапі підготовки теми як «важливі» і «дуже важливі», у суммі складає 50% і більше.

Так, Розділ «Історія вашого виду спорту» на етапі початкової підготовки містить чотири теми. Серед яких «Історичні аспекти виникнення та розвитку виду спорту в Україні та світі» – відсоткова частка респондентів, які вважають дану тему затребуваною становить 63,41%. Тему «Ваш вид спорту на Іграх Олімпіад» підтримали 71,95% опитаних. Найбільші відсоткові частки спільних думок тренерів-викладачів у 78,05% та 74,39% відзначили як «важливі» і «дуже важливі» теми: «Виступи українських спортсменів з вашого виду спорту на Іграх Олімпіад» та «Видатні спортсмени та тренери з вашого виду спорту», відповідно.

Змістова частина вище зазначеного розділу на даному етапі підготовки спортсменів висвітлює питання виникнення та розвитку веслування як виду спорту, прикладне значення веслувального спорту, види веслувального спорту, інформацію про видатних вітчизняних веслувальників.

Розділ «Гуманітарні та соціалізуючі знання у підготовці спортсменів» на думку тренерів-викладачів на етапі початкової підготовки повинен бути представлений темами: «Фізична культура та спорт в Україні та світі», яку підтримали 62,19% респондентів, «Олімпійська освіта» – 50,0%, «Спортивна термінологія» – 54,88%. Змістова частина цього розділу розкриває передумови зародження фізичної культури та спорту в Україні та світі, розвиток фізичної культури та спорту за часів античності, середньовіччя, в епоху відродження, Олімпійські ігри Стародавньої Греції, основні спортивні терміни.

За розділом «Зміст спортивної підготовки» на етапі початкової підготовки найбільш затребуваною виявилася тема «Формування знань про техніку виду спорту» (81,7%) решта запропонованих тем за сумарною оцінкою відповідей («важлива» та «дуже важлива тема») не досягли рівня 50%.

За даною темою юні веслувальники мають можливість ознайомитися з основними термінами, які використовуються у веслуванні на байдарках і каное, скласти уявлення про техніку, дізнатися характеристику сил, що діють на просування човна, властивості води, плавучість човна та його стійкість, опір зовнішнього середовища руху човна, механізми просування човна за допомогою весла, роботу весла у воді, фази гребка та техніку їх виконання, поняття про ритм і темп веслування, механізм дії керма, техніку керування під час: спокійної води, при течії, на хвилі, вітрі, на змаганнях, основні

помилки в техніці веслування та шляхи їх усунення.

За розділом «Медико-біологічні основи спортивної підготовки» було обрано п'ять тем. З яких найбільша відсоткова частка спільних думок тренерів-викладачів у 84,14% належить темі «Гігієна, загартовування, режим». Водночас, 70,73% опитаних вважають доцільним вивчення теми «Особливості харчування спортсменів», 63,41% – «Вплив фізичних вправ на організм спортсмена», 57,31% – «Медичний контроль та самоконтроль», 54,88% – «Відомості про будову та функції організму людини».

За темами даного розділу на етапі початкової підготовки розглянуто питання значення та змісту лікарського контролю та самоконтролю, правила самоконтролю, правила догляду за шкірою та волоссям, гігієнічне значення використання природних чинників з метою загартування організму, сонячні, повітряні ванни та водні процедури, режим спортсмена, відомості про кісткову систему, будову та функції м'язів, позитивний вплив фізичних вправ на організм спортсмена, режим харчування спортсменів та харчовий раціон.

За розділом «Матеріально-технічне забезпечення» на етапі початкової підготовки респондентами обрано три теми. Так, тему «Спортивний інвентар. Правила збереження та експлуатації» обрало 74,39% опитаних. Темі «Вимоги до місць проведення занять та змагань» та «Екіпіровка спортсмена» визнали затребованими на даному етапі підготовки 62,2% і 58,53%, відповідно.

За вище наведеними темами запропоновано до розгляду питання необхідного спортивного інвентаря у веслуванні на байдарках і каное, експлуатації та збереження спортивного майна, обладнання місць проведення змагань і тренувань, обла-

штування веслувальної дистанції, споруди для занять веслувальним спортом (веслувальні станції, елінги, зимові веслувальні басейни), зимова та літня екіпіровка веслувальників.

Розділ «Правила техніки безпеки» за результатами опитування тренерів-викладачів включає чотири теми. Найважливішою з яких 96,35% опитаних визнали «Правила поведінки під час тренувань та змагань». Тему «Техніка безпеки та дії у критичних ситуаціях» вважають необхідною 84,14% респондентів, «Травматизм у спорті. Причини виникнення та профілактика» – 74,39%, а «Надання першої допомоги» – 60,98%.

За вище наведеними темами на даному етапі підготовки розглянуто питання обов'язкових умов допущення спортсменів до занять у човні (уміння плавати), правила поведінки у човні, загальні вимоги до техніки безпеки, навчання прийомам страхування та допомоги, дії весляра у випадках, коли човен перевернувся, вибір рятувальних засобів для занять на воді та правила користування ними, ознайомлення з інструкціями щодо надання першої (долікарської) допомоги потерпілим, причини виникнення тілесних ушкоджень та їх особливості у веслуванні, розробка заходів щодо попередження спортивних травм, правила навігації.

Порівняльний аналіз інформаційного наповнення навчальної програми для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та училищ олімпійського резерву з веслування на байдарках і каное [4] в частині теоретичної підготовки спортсменів на етапі початкової підготовки та спільної думки тренерів-викладачів ($n = 82$) з веслування на байдарках і каное довів існування протиріччя, яке засвідчує невідповідність структури та змісту теоретичної підготовки представленої у діючій навчальній програмі [4] сучасним вимогам до теоретичної підготовки спортсменів (табл. 1).

Таблиця 1 – Зміст теоретичної підготовки у веслуванні на байдарках і каное на етапі початкової підготовки

Теми	Навчальна програма (2007) [4]	Думка тренерів-викладачів ($n = 82$)
Фізична культура і спорт в Україні та Світі	+	+
Українські спортсмени на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу та Європи	+	+
Стан і розвиток веслування на байдарках і каное та веслувального слалому	+	-
Єдина спортивна класифікація України, спортивні розряди та звання у веслувальному спорті	+	-
Планування спортивної підготовки, методика ведення щоденника тренування	+	-
Засади техніки веслування на байдарках і каное	+	+
Засади методики навчання і початкового тренування	+	-
Загальна та спеціальна фізична підготовка, її значення в спортивному тренуванні веслярів	+	-
Олімпійська освіта	-	+

Продовження табл. 1

Теми	Навчальна програма (2007) [4]	Думка тренерів-викладачів (n = 82)
Спортивна термінологія	–	+
Медичний контроль та самоконтроль	–	+
Відомості про будову та функції організму людини	–	+
Вплив фізичних вправ на організм спортсмена	–	+
Гігієна, загартовування, режим	+	+
Особливості харчування спортсменів	–	+
Правила безпеки при проведенні занять на воді, надання першої допомоги у травматичних випадках	+	+
Правила, організація та проведення змагань	+	–
Спортивні бази, обладнання та інвентар	+	+
Правила навігації та рулювання	+	+

Висновки

1. Аналіз літературних джерел та дійсної навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та училищ олімпійського резерву з веслування на байдарках і каное (2007) дав можливість розробити анкети для опитування тренерів-викладачів стосовно структури та змісту теоретичної підготовки веслувальників на етапі початкової підготовки
2. В результаті проведеного опитування тренерів-викладачів встановлено найбільш затребувані теми за розділами теоретичної підготовки у веслуванні на байдарках і каное на етапі початкової підготовки.

3. Встановлено відмінності між існуючою структурою та змістом теоретичної підготовки веслувальників на етапі початкової підготовки та думкою тренерів-викладачів з веслування на байдарках і каное, що вказує на невідповідність структури та змісту теоретичної підготовки представленої у діючій навчальній програмі для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та училищ олімпійського резерву з веслування на байдарках і каное (2007) вимогам сьогодення.

Перспективи подальших досліджень передбачають розробку і впровадження у навчально-тренувальний процес ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ з циклічних видів спорту засобів теоретичної підготовки, які сприятимуть підвищенню її рівня.

References

1. Briskin YuA, Pityn MP, Bohuslavskaya VYu. Zmist teoretychnoi pidhotovky u vydakh vesluvannya. *Sportyvna nauka Ukrainy*. 2016; 3(73): 42-8. [Ukrainian]
2. Briskin YuA, Pityn MP, Bohuslavskaya VYu. Problemy teoretychnoi pidhotovky v sporti. *Fizychna kultura, sport ta zdorov'ya natsiyi: zb nauk prats*. Za red VM Kostyukevych. Vinnytskyi derzhavnyi pedahohichnyi universytet imeni Mykhayla Kotsyubynskoho; Zhytomirskyi derzhavnyi universytet imeni Ivana Franka. Vinnytsya: TOV «Planer». 2016: 1: 257-61. [Ukrainian]
3. Briskin YuA, Pityn MP, Bohuslavskaya VYu. Zmist opytuvannya fakhivtsiv z problemy teoretychnoi pidhotovky v tsyklichnykh vydakh sportu. *Fizychna kultura i sport: dosvid ta perspektyvy. Material Mizhnar nauk-prakt konf*. Za zah red YaB Zoriya. Chernivtsi: ChNU im Yu Fedkovycha; 2017. p. 12-4. [Ukrainian]
4. *Vesluvannya na baydarkakh i kanoe ta vesluvalnyi slalom: navch prohr dlya dytyacho-yunatskykh sportyvnykh shkil, spetsializovanykh dytyacho-yunatskykh shkil olimpiyskoho rezervu, shkil vyshchoi sportyvnoi maysternosti ta uchylshch olimpiyskoho rezervu*. Uklad YuO Vorontsov, YuM Maslachkov, OO Cherednycheko, VV Sheptytskyi, AB Simanovskiy, TM Vikhlyayeva, ta in. K; 2007. 104 p. [Ukrainian]
5. Kostyukevych VM. *Teoretyko-metodychni osnovy upravlinnya protsesom pidhotovky sportsmeniv riznoi kvalifikatsiyi: kolektyvna monohrafiya*. Za zah red. VM Kostyukevycha. Vinnytsya: TOV «Planer»; 2018. p. 56-85. [Ukrainian]
6. Pityn MP. *Teoretychna pidhotovka v sporti*: monohrafiya. Lviv: LDUFK; 2015. 372 p. [Ukrainian]
7. Platonov VN. *Sistema podhotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshchaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya*: uchebnik [dlya trenerov]: v 2 kn. K: Olimp lit; 2015. Kn 1: 680 p. [Russian]
8. Bohuslavskaya VY. Priority of theoretical preparation for cyclic sports (on the material of examination of sportsmans and trainers). *Studies in Sport Humanities*. 2017; 21: 29-36. DOI: 10.5604/01.3001.0011.7038
9. Pityn M, Briskin Y, Zadorozhna O. Features of theoretical training in combative sports. *Journal of Physical Education and Sport*. 2013; 13(2): 195–8. doi: 10.7752/jpes.2013.02032
10. 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. doi: 10.7752/jpes.2014.03051

УДК 796.015.1:796.122-053.5

ИННОВАЦИОННЫЕ СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ**Богуславская В.**

Резюме. В работах большинства специалистов по гребному спорту существует лишь упоминание о теоретической подготовке спортсменов, а основное внимание уделяется технической и физической подготовке. Отсутствует четкое обоснование структуры и содержания теоретической подготовки в гребле на байдарках и каноэ, а также отсутствуют средства и объективные критерии контроля уровня теоретической подготовленности, что и формирует проблему данной работы.

Цель исследования: усовершенствовать структуру и содержание теоретической подготовки гребцов на байдарках и каноэ на этапе начальной подготовки.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников, анализ документальных материалов, метод систематизации научной информации.

Анализ литературных источников и действующей учебной программы для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства и училищ олимпийского резерва по гребле на байдарках и каноэ (2007) дал возможность разработать анкеты для опроса тренеров-преподавателей относительно структуры и содержания теоретической подготовки гребцов на этапе начальной подготовки.

В результате установления общего мнения тренеров-преподавателей выявлены наиболее востребованные темы по разделам теоретической подготовки в гребле на байдарках и каноэ на этапе начальной подготовки, предложен к рассмотрению вопрос необходимого спортивного инвентаря в гребле на байдарках и каноэ, эксплуатации и сохранения спортивного имущества, оборудования мест проведения соревнований и тренировок, обустройство гребной дистанции, сооружения для занятий гребного спорта (гребные станции, эллинги, зимние гребные бассейны), зимняя и летняя экипировка гребцов.

Установлено несоответствие структуры и содержания теоретической подготовки представленной в действующей учебной программе для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства и училищ олимпийского резерва по гребле на байдарках и каноэ (2007) современным требованиям.

Ключевые слова: теоретическая подготовка, гребля на байдарках и каноэ, этап начальной подготовки.

UDC 796.015.1:796.122-053.5

Innovative Structure and Content of Theoretical Preparation at the Stage of Initial Training in Kayaking and Canoeing**Bohuslavskaya V. Y.**

Abstract. In sporting activity, when the struggle takes place for a fraction of a second, for a few centimeters, when the methodology of preparation, the level of mastering the technique of movement, the functional capabilities have reached the highest levels of intelligence, a victory is won by a man who has the creativity of thinking, a high level of knowledge of the chosen the type of sport achieved in the process of theoretical training. Theoretical training is an integral part of a long-term improvement of the rowing industry on kayaks and canoes and should be in line with the structure and content of the competitive activities of the sport and the principles of the training system of athletes.

At the same time, in the works of the majority of specialists in rowing, there is only mention of theoretical training of athletes, and the main attention is paid to technical and physical training. There is no clear justification of the structure and content of theoretical training in kayaking and canoeing, as well as the lack of tools and objective criteria for controlling the level of theoretical preparedness, which forms the problem of this work.

The purpose of the research was to improve the structure and content of the theoretical training of rowers on kayaks and canoes at the stage of initial training.

Material and methods. We constructed a questionnaire for interviewing coaches regarding the content of the theoretical training of rowers at the initial stage of preparation to find out the opinions of training. 82 trainers were interviewed by our questionnaire. Among the interviewed 41 trainers were with the highest category (21 of which were awarded the title Honored Coach of Ukraine), 19 coaches had the first and 22 had the second category. The average age of the respondents was 49.46 ± 1.46 , the length of the coaching work was 22.16 ± 0.98 years. The following methods were used: theoretical analysis and generalization of literary sources, analysis of documentary materials, method of systematization of scientific information.

Results and discussion. The analysis of literary sources and the actual curriculum for children's and youth sports schools, specialized children's and youth schools of the Olympic reserve, schools of higher sporting skills and the schools of the Olympic reserve in kayaking and canoeing (2007) gave the opportunity to develop questionnaires for the survey of trainers-teachers in relation to the structure and the content of theoretical training of rowers in the initial stage of preparation. As a result of the establishment of the opinions of trainers-teachers, the most demanded topics were identified by sections of theoretical training in kayaking and canoeing at the initial training stage.

Conclusions. The discrepancy between the structure and the content of theoretical training presented in the current curriculum for children's and youth sports schools, specialized children's and youth Olympic reserve schools, schools of higher sporting skills and schools of the Olympic reserve in kayaking and canoeing (2007) are set to the present.

Keywords: theoretical training, kayaking and canoeing, the stage of initial training.

The authors of this study confirm that the research and publication of the results were not associated with any conflicts regarding commercial or financial relations, relations with organizations and/or individuals who may have been related to the study, and interrelations of coauthors of the article.

Стаття надійшла 02.02.2019 р.

Рекомендована до друку на засіданні редакційної колегії після рецензування