

УДК 796.015.1
ББК 75

Мар'ян Пітин, Юрій Бріскін,
Юрій Можаровський

**ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ
ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СТРІЛЬЦІВ З ЛУКА НА
ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ТРЕНУВАННЯ**

Стаття присвячена розробці та експериментальній перевірці програми удосконалення теоретичної підготовленості стрільців з лука на етапі початкової підготовки. Її ефективність підтверджена приростами показників спортсменів експериментальної групи на 1,1–2,2 бали ($p < 0,01$) у порівнянні з контрольною групою та суттєвими змінами теоретичної підготовленості стрільців із лука експериментальних підгруп (56,1–69,6%, при $p < 0,01$), які тренувалися на різних об'єктах та мали умовно відмінні програми річної підготовки.

Ключові слова: теоретична підготовленість, удосконалення, стрільці з лука, початкова підготовка.

Статья посвящена разработке и экспериментальной проверке программы усовершенствования теоретической подготовленности стрелков из лука на этапе начальной подготовки. Её эффективность подтверждена возрастанием показателей спортсменов экспериментальной группы на 1,1–2,2 балла ($p < 0,01$) по сравнению с контрольной группой и существенными изменениями теоретической подготовленности стрелков из лука экспериментальных подгрупп (56,1–69,6%, при $p < 0,01$), которые тренировались на разных объектах и имели условно отличные программы годичной подготовки.

Ключевые слова: теоретическая подготовленность, совершенствование, стрелки из лука, начальная подготовка.

The article reviews experimental program of improvement of theoretical preparedness of archers at the stage of previous basic training. Effect of author programme for improvement proved by growth of results of sportsmen in experimental group for 1,1–2,2 points ($p < 0,01$) more than in control group and changes in level of theoretical preparedness of archers in experimental groups (56,1–69,6%, $p < 0,01$), which trained at different sports bases so their training programmes during season were different in some aspects.

Keywords: theoretical preparedness, improvement, archers, basic training

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Питання теоретичної підготовки частково висвітлені в науково-методичній літературі [1, 3, 8, 9]. У процесі її реалізації підкреслюється важливість використання таких традиційних засобів теоретичної підготовки як лекція, бесіда, самостійна опрацювання літератури, які сприяють підвищенню свідомості й активності спортсменів і запобігають монотипності їх підготовки [2, 4, 6].

Фахівцями у фехтуванні встановлено, що в процесі багаторічного удосконалення спостерігається поступове збільшення значущості формування загальних теоретичних знань від середнього до високого рівня. Встановлено, що освіченість фехтувальників з теорії обраного виду спорту на різних етапах багаторічної підготовки не відповідає належному на даному етапі рівню теоретичної підготовки [1, 8].

Разом з тим, питання вдосконалення якості надання теоретичної інформації зі стрільби з лука в науково-методичній літературі не розглядалися [4, 5, 8, 9]. Це формує актуальність досліджень щодо вдосконалення засобів і методів теоретичної підготовки з перших років тренування спортсменів, тобто етапу початкової підготовки.

Мета дослідження – розробити та експериментально перевірити ефективність програми удосконалення теоретичної підготовленості стрільців із лука на етапі початкової підготовки.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та всевітньої мережі Інтернет, порівняння, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

До педагогічного експерименту було залучено 34 спортсмени на етапі початкової підготовки у стрільбі з лука. Серед них 18 входили до експериментальної та 16 – до контрольної групи. Усі вони представляли дитячо-юнацькі спортивні школи м. Львова. Експериментальна група (наповненість 18 дітей) впродовж 6 тижнів, з 4.02.13 до 11.03.13 (1 раз на тиждень протягом 12–25 хв) у змагальній формі. На кожному з об'єктів дослідження (Збройні сили України спортивний клуб армії (ЗСУ СКА), спеціалізована дитячо-юнацька спортивна школа олімпійського резерву (СДЮШОР) “Електрон”, комплексна дитячо-юнацька спортивна школа (КДЮСШ) “Динамо”) було по дві підгрупи кількістю три спортсмени з числа експериментальної групи. Залежно від форми гри, спортсмени змагалися на час або кількість правильних відповідей, в окремому варіанті – гра “Квадрат” –учасники змагалися на кількість правильних відповідей і на час, складали настільні ігри (щотижня нова гра). Кожна гра супроводжувалась короткими теоретичними відомостями. Для контрольної групи (16 спортсменів) комплектація підгруп покладалась на розсуд тренерів, для яких були розроблені і роздані інформаційні матеріали з аналогічним змістом, що і в настільних іграх авторської програми. Після завершення педагогічного експерименту було проведене повторне визначення рівня підготовленості спортсменів.

Результати дослідження та їх обговорення. Поняття “ігрові педагогічні технології” включає досить велику групу методів і прийомів організації педагогічного процесу у формі різних педагогічних ігор. Педагогічна гра має істотну ознаку – чітко поставлену мету навчання й відповідні їй педагогічні результати, які можуть бути обґрунтовані, виділені в явному вигляді й характеризуються навчально-пізнавальною спрямованістю [7].

В основу авторської програми було покладено систему знань з олімпійської освіти, як компонента розділу “гуманістичні та соціалізуючі знання” у теоретичній підготовці спортсменів на етапі початкової підготовки [4]. Вона включала у себе шість засобів підготовки, що використовувалися на основі ігрового методу, серед яких:

- “Види спорту в програмі Ігор Олімпіад”, де необхідно було в алфавітному порядку скласти правильну послідовність зображень з видами спорту та надати їх коротку характеристику;
- “Міста-організатори Ігор Олімпіад” – в хронологічному порядку необхідно скласти правильне зображення з зазначенням основних емблем Ігор Олімпіад різних років, при цьому подається коротка характеристика міст-організаторів та частково особливості проведення зазначених змагань;
- “Олімпійська історія” – необхідно скласти цілісне зображення на якому присутні елементи олімпійської тематики;
- “Співставлення” – необхідно знайти взаємозв'язок між трьома ланками: зображення спортсмена (фотографія), прізвищем та короткою інформацією про досягнення спортсмена;
- “Квадрат” – необхідно правильно відповісти на поставлені ведучим запитання, фіксуючи при цьому відповіді в своєму квадраті;
- “Зірки стрільби з лука України” – необхідно на швидкість скласти правильне зображення та охарактеризувати тих спортсменів, які на ньому представлені.

Для отримання об'єктивних даних стосовно теоретичної підготовленості стрільців із лук на етапі початкової підготовки, проведено педагогічне спостереження на початку

та після завершення педагогічного експерименту. Враховуючи кількісний склад контингенту та специфіку вимог до педагогічних досліджень галузі фізичної культури та спорту, обрахунок достовірності відмінностей проводився з використанням непараметричних методів математичної статистики, зокрема U-критерію Манна-Уїтні (табл. 1).

Таблиця 1

Зміни теоретичної підготовленості стрільців із лука на етапі початкової підготовки впродовж педагогічного експерименту

Блоки знань	ЕГ (n=18)		U _{розр,р}	КГ (n=16)		U _{розр,р}	Достовірність відмінностей ЕГ та КГ	
	до ПЕ (бали)	після ПЕ (бали)		до ПЕ (бали)	після ПЕ (бали)		до ПЕ	після ПЕ
Історія зародження і розвиток стрільби з лука	1,2	2,3	34,5 <0,01	1,4	1,5	120,0 >0,05	115,5 >0,05	48,5 <0,01
Змагальна діяльність	1,9	3,7	45,0 <0,01	1,8	1,8	134,0 >0,05	124,0 >0,05	37,0 <0,01
Техніка стрільби з лука	2,9	3,0	127,0 >0,05	3,0	3,0	142,0 >0,05	132,0 >0,05	143,5 >0,05
Олімпізм	2,4	4,6	12,5 <0,01	2,6	2,6	140,0 >0,05	113,5, >0,05	23,0 <0,01
Середній результат	2,1	3,4	–	2,2	2,2	–	–	–

Примітки: ЕГ – експериментальна група, КГ – контрольна група, ПЕ – педагогічний експеримент, U_{кр}(n=18)=95, при p<0,05; 76, при p<0,01; U_{кр}(n=16)= 83, при p<0,05; 66, при p<0,01

Таким чином, на етапі початкової підготовки наявний рівень обізнаності спортсменів експериментальної групи щодо історії зародження і розвитку стрільби з лука до і після впровадження авторської програми склав відповідно 1,2 і 2,3 бали, що відповідало на вихідному етапі низькому, та по завершенню педагогічного експерименту, – нижче середнього рівню. Теоретична підготовленість стрільців із лука стосовно питань змагальної діяльності перебувала на рівні нижче середнього (1,9 бали) та після впровадження авторської програми склала 3,7 бали. Обізнаність щодо техніки у стрільбі з лука до і після впровадження авторської програми можна віднести до високого (2,9 та 3,0 бали відповідно), що відповідає належному рівню. Підготовленість спортсменів стосовно питань олімпійської освіти (Олімпізму) на початку педагогічного експерименту перебувала на рівні нижче середнього (2,4 бали) та після впровадження авторської програми склала (4,6 бали) – середній (належний) рівень відповідно. Варто зазначити, що у всіх випадках, окрім блоку “техніка стрільби з лука”, у рівні теоретичної підготовленості стрільців з лука на етапі початкової підготовки зафіксовано суттєві позитивні зміни (p<0,05).

Щодо контрольної групи, то рівень теоретичної підготовленості спортсменів та його зміни дозволяють стверджувати, що з проблематики історії зародження і розвитку стрільби з лука, до і після впровадження авторської програми, склав 1,4 і 1,5 бали відповідно, що відповідає нижче середньому, щодо змагальної діяльності – нижче середнього рівня (1,8 та 1,8 бали). Це вказує на відсутність суттєвих змін у рівні теоретичної підготовленості спортсменів за умов використання традиційних методів та засобів теоретичної підготовки. Отримані дані підтвердили попередні наші припущення стосовно необхідності зміни методологічних основ реалізації цієї сторони підготовленості спортс-

менів, зокрема у стрільбі з лука. Варто відзначити, що у контрольній групі також на відбулося суттєвих зрушень за інформаційними темами, пов'язаними з технікою стрільби з лука та олімпійською освітою (Олімпізмом). В обох випадках, до та після педагогічного експерименту, рівень підготовленості залишився сталим – 3,0 бали блоку “техніка стрільби з лука” (високий рівень обізнаності), та 2,6 бали – олімпійською освітою (рівень обізнаності нижче середнього).

У навчально-тренувальному процесі стрільців із лука на етапі початкової підготовки питанням техніки та технічної підготовки приділяється основна та значна увага. Власне цим ми можемо пояснити високий рівень обізнаності спортсменів як експериментальної, так і контрольної груп на вихідному етапі визначення теоретичної підготовленості. У зв'язку з цим, в авторській програмі акценти було зроблено не на техніці виконання пострілу, а в основному на інформаційних темах із розділу “гуманістичні та соціалізуючі знання”.

Таким чином, спортсмени експериментальної групи продемонстрували належний рівень обізнаності з блоку знань щодо змагальної діяльності, техніки у стрільбі з лука та Олімпізму. Рівень освіченості щодо блоку теоретичних знань історичних аспектів розвитку виду спорту був нижчим за належний. Щодо контрольної групи, то належний рівень теоретичної підготовленості спортсмени продемонстрували лише в блоці “техніка стрільби з лука”.

За отриманими результатами очевидно, що рівень знань в експериментальній групі підвищився за більшістю інформаційних тем на 1,1–2,2 бали відносно початкового рівня. Щодо контрольної групи, то приріст результатів за час педагогічного експерименту був відсутній або мінімальний (0,1 бала). Загалом, між представниками експериментальної та контрольної груп спостерігаються відмінності на початковому етапі педагогічного спостереження – 0,1–0,2 бали ($p > 0,05$) та заключному 0,8–2,0 бали ($p < 0,01$). Виключення склали результати теоретичної підготовленості за тематикою техніки стрільби з лука, що не зазнали суттєвих змін.

Окрім порівняння результатів дослідження між спортсменами контрольної та експериментальної груп, нами також вивчено зміни в межах окремих підгруп. Це пов'язано з необхідністю визначення дієвості підходів, використаних у авторській програмі, в умовах різних варіантів організації навчально-тренувального процесу стрільців із лука на етапі початкової підготовки. Запропонований аналіз результатів педагогічного експерименту передбачав диференціацію змісту теоретичної підготовленості стрільців із лука. Його мета – визначити загальні тенденції та теоретичної підготовленості в умовах використання авторської програми та традиційних засобів теоретичної підготовки стрільців із лука на етапі початкової підготовки (табл. 2).

За результатами педагогічного експерименту та впровадження авторської програми удосконалення теоретичної підготовленості (розділ “гуманітарні та соціалізуючі знання”) спортсмени експериментальної групи, які представляли різні об'єкти дослідження суттєво покращили свій рівень знань. Прирости склали від 4,6 бала, 56,1%, $p < 0,01$ (КДЮСШ “Динамо”) до 5,8 бала, 69,6%, $p < 0,01$ (ЗСУ СКА). Середній приріст результатів у експериментальній групі склав 5,3 бали, 63,0% при $p < 0,01$.

Ситуація для представників контрольної групи була протилежною. На усіх об'єктах дослідження спортсмени продемонстрували, за підсумками тренувального періоду, який відповідав педагогічному експерименту, повторення результатів вихідного педагогічного спостереження або їх несуттєві зміни в діапазоні 0,1–0,2 бали, 1,1–2,3% при $p > 0,05$.

Таблиця 2

Зміни теоретичної підготовленості стрільців із лука, які представляють різні спортивні школи

Назва спортивної школи	ЕГ (n=18)		U _{розр} , P	КГ (n=16)		U _{розр} , P	Достовірність відмінностей ЕГ та КГ	
	до ПЕ (бали)	після ПЕ (бали)		до ПЕ (бали)	після ПЕ (бали)		до ПЕ	після ПЕ
КДЮСШ “Динамо” n=6 (ЕГ), n=5 (КГ)	8,1	12,7	0,5 <0,01	8,7	8,6	15,5 >0,05	4,0 <0,05	0,0 <0,01
СДЮШОР “Електрон” n=6, (ЕГ), n=6 (КГ)	8,9	14,7	1,0 <0,01	9,1	9,0	14,0 >0,05	15,5 >0,05	0,0 <0,01
ЗСУ СКА n=6, (ЕГ), n=5 (КГ)	7,9	13,4	0,5 <0,01	8,1	8,3	11,5 >0,05	13,0 >0,05	0,0 <0,01
Середній результат	8,4	13,7	–	8,7	8,7	–	–	–

Примітки: ЕГ – експериментальна група, КГ – контрольна група, ПЕ – педагогічний експеримент, U_{кр} (n=6)=7, при p<0,05; 3, при p<0,01; U_{кр} (n=5)=4, при p<0,05; 1, при p<0,01

Аналіз порівняльних даних показників стрільців із лука експериментальної та контрольної групи показав, що вихідний рівень теоретичної підготовленості спортсменів був наближено однаковим (p>0,05) серед спортсменів СДЮШОР “Електрон” та ЗСУ СКА. Для об’єкту дослідження КДЮСШ “Динамо” зафіксовано переважання стрільців із лука контрольної над експериментальною підгрупою, що складало 0,6 бала, 7,4% (p<0,05). Можна припустити, що це обумовлено віком спортсменів, стажем занять спортом, змагальним досвідом, методикою проведення навчально-тренувальних занять.

Водночас, по завершенні педагогічного експерименту, ситуація змінилася на користь представників експериментальної групи. На всіх об’єктах дослідження зафіксовано достовірно кращі результати представників власне цієї групи, для КДЮСШ “Динамо” перевага склала 4,1 бали, 47,6% при p<0,01, СДЮШОР “Електрон” – 5,7 бали, 63,3% при p<0,01 та ЗСУ СКА – 5,1 бали, 61,4% при p<0,01.

Отримані результати варто трактувати як результат зміни підходів до теоретичної підготовки стрільців із лука на етапі початкової підготовки. Власне комплекс засобів, запропонованих нами, дозволив більш ефективно реалізувати принципи доступності та відповідності. У поєднанні з нетрадиційною для системи підготовки початківців подачею інформації, це й могло спонукати до якісного засвоєння інформації спортсменами експериментальної групи.

Разом з тим, можна припустити, що методи та засоби передачі інформації, які традиційно використовувалися тренерами у навчально-тренувальному процесі, при розгляді теоретичної підготовки недоцільно застосовувати для стрільців із лука на етапі початкової підготовки.

Таким чином, вперше на контингенті стрільців із лука на етапі початкової підготовки було теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено авторську програму удосконалення теоретичної підготовленості спортсменів за розділом “гуманітарні та соціалізуючі знання”, що включає ігрові засоби формування теоретичної підготовленості стрільців із лука: “Види спорту в програмі Ігор Олімпіад”, “Міста-організатори Ігор Олімпіад”, “Олімпійська історія”, “Співставлення”, “Зірки стрільби з лука України”, “Квадрат”.

Висновок

Теоретична підготовка стрільців із лука на етапі початкової підготовки повинна передбачати ігрову спрямованість навчально-тренувального процесу. Авторська прог-

рама удосконалення теоретичної підготовленості юних стрільців із лука, для розгляду розділу “гуманістичні та соціалізуючі знання”, включала блок вправ із використанням настільних навчально-розвиваючих ігор, що містить окремі засоби: “Види спорту в програмі Ігор Олімпіад”, “Міста-організатори Ігор Олімпіад”, “Олімпійська історія”, “Співставлення”, “Квадрат”, “Зірки стрільби з лука України”.

Ефективність експериментальної програми удосконалення теоретичної підготовленості стрільців із лука на етапі початкової підготовки підтверджена приростами показників спортсменів експериментальної групи на 1,1–2,2 бали ($p < 0,01$) у порівнянні з контрольною групою. Також, ефективність запропонованого підходу підтверджена суттєвими змінами теоретичної підготовленості стрільців із лука експериментальних підгруп (56,1–69,6%, при $p < 0,01$), які тренувалися на різних об’єктах та мали умовно відмінні програми річної підготовки.

1. Кузьменко Г. А. Теоретическая подготовка юных спортсменов в системе реализации задач интеллектуального развития личности / Кузьменко Г. А. // Культура физическая и здоровье. – 2011. – № 4. – С. 39–43.
2. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – М. : Известия, 2001. – 334 с.
3. Озолин Н. Г. Спортсменам о спортивной тренировке / Озолин Николай Георгиевич. – М. : ФиС, 1966. – 77 с.
4. Пітин М. Ігровий метод у теоретичній підготовці стрільців з лука на етапі початкової підготовки / Мар’ян Пітин // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – Івано-Франківськ, 2012. – Вип. 16. – С. 95–101.
5. Пітин М. П. Значущість компонентів теоретичної підготовки на ранніх етапах багаторічної підготовки у стрільбі з лука / Пітин М. П., Стецькович Н. М., Хітров Є. І. // Вісник Запорізького національного університету. Серія: фізичне виховання та спорт – Запоріжжя : ЗНУ, 2012. – № 1 (7). – С. 248–254.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. тренера высш. квалификации / Платонов В. Н. – К. : Олимпийская литература, 2004 – 584 с.
7. Резников Ю. А. Методика создания программы игровых занятий / Резников Ю. А., Строкатов В. В., Турецкий Б. В. // Активные методы обучения при подготовке специалистов по физ. культуре и спорту : метод. реком. – Л. : ЛГУФК, 1988. – Т. 1. – С. 11–17.
8. Строкатов В. В. Значение теоретических знаний для спортсменов в зависимости от их специализации / Строкатов В. В. // Актуальные вопросы спортивной медицины. – К., 1980. – С. 60–63.
9. Теоретическая подготовка юных спортсменов: пособ. для тренеров ДЮСШ / Буйлин Ю. Ф., Знаменская З. И., Курамшин Ю. Ф. и др.; под ред. Буйлина Ю. Ф., Курамшина Ю. Ф. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 192 с.

Рецензент: канд. біол. наук, доц. Лісовський Б. П.

УДК 796
ББК 75.116

*Сергій Єрмаков, Мирослава Чеслицка, Веслава Пилевска,
Мирослава Шарк-Ецкардт, Ірина Кривенцова*
**ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ДОСЛІДЖЕНЬ РУХОВОЇ
АКТИВНОСТІ ОСІБ СЕРЕДНЬОГО ТА СТАРШОГО ВІКУ**

Представлено аналіз більше 200 статей з проблем здоров’я населення різних вікових груп. Дослідження розподілено за окремими напрямками підвищення рухової активності населення: нормативно-правові основи, методологічне підґрунтя, соціалізація, підвищення працездатності та інші. Відзначається необхідність поліпшення соціально-економічних умов життєдіяльності населення України. Констатується, що у переважній більшості досліджень за зазначеними проблемами не використо-