

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Факультет фізичного виховання і спорту

Момот Віталій Анатолійович

**МЕХАНІЗМИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
СТРІЛЬЦІВ З ЛУКА НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

017 – Фізична культура і спорт

Автореферат дипломної роботи
на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня «Магістр»

Миколаїв, 2019

Роботу виконано на кафедрі олімпійського та професійного спорту Чорноморського національного університету імені Петра Могили

Керівник роботи:

Директор Навчально-наукового центру «Інститут біології та медицини»
Київського національного університету імені Тараса Шевченка,
доктор біологічних наук, професор,
академік Академії наук
вищої школи України
Остапченко Людмила Іванівна

Рецензент :

Захист відбудеться 20 лютого 2019 р. о _____ годині на засіданні екзаменаційної комісії у Чорноморському національному університеті імені Петра Могили за адресою: м. Миколаїв, вул. 68 десантників, 10, аудиторія _____.

Із дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Чорноморського національного університету імені Петра Могили

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. Успішність виступу спортсменів-лучників на змаганнях високого рангу, включаючи чемпіонати Європи, світу і Олімпійські ігри, є фактором спортивного престижу країни. Це актуалізує потребу невідкладного вирішення проблеми раціональної організації тренувального процесу з метою підвищення ефективності змагальної діяльності спортсменів.

Необхідність оптимізації процесу управління підготовки вітчизняних спортсменів, представників стрілецького спорту, є об'єктивною і зумовлена, з одного боку, зростанням інтересу до даного виду спорту, його популярністю, з різким приростом обсягів змагальної і тренувальної діяльності. З іншого – зі збільшенням конкуренції між спортсменами на міжнародному рівні і відставанням вітчизняних спортсменів у порівнянні з зарубіжними в спортивній майстерності. При цьому, в дослідженнях провідних фахівців із теорії й методики спортивної підготовки обґрунтовано, що наразі практично вичерпані можливості підвищення спортивної майстерності за рахунок інтенсифікації тренувального процесу і збільшення тренувальних навантажень. Тобто, у зв'язку зі зміною зовнішніх умов, цільових орієнтирів, стратегічних і тактичних завдань, традиційна система організації спортивної підготовки, є недостатньо ефективною. У сучасних умовах прогрес спортивної діяльності, в першу чергу, визначається вдосконаленням структур зовнішнього впливу на систему спортивної підготовки – планування, програмування і моделювання, які вимагають стратегічного переосмислення підходів до побудови та управління спортивною діяльністю. На думку провідних зарубіжних (П. Симанович, 2005, Ю. Шилін, 1997 та ін.) та вітчизняних (В. Келлер, 2009, М. Пітин, 2015, В. Пятков, 2000, Ю. Шкретій, 2006 та ін.) учених, вирішення протиріччя між уповільненням темпів приросту максимальних спортивних досягнень і значним збільшенням витрат часу і коштів на забезпечення постійного їх підвищення є можливим за рахунок оптимізації тренувального процесу. В даний час у теорії спорту накопичено значний досвід підготовки висококваліфікованих стрільців з лука, але він, на жаль, залишається надбанням обмеженого кола тренерів і спортсменів. Незважаючи на окремі спроби наукового пошуку в напрямі теоретичної підготовки спортсменів (М. Арпіно, 2011, Ю. Бріскін, 2017, Ю. Буйлін, 1981, Є. Гогунів, 1998, Н. Долбишева, 2016, О. Задорожна, 2013, М. Пітин, 2015, В. Строкатов, 1980, А. Шахов, 2012 та ін.), у масиві науково-методичної інформації галузі фізичної культури та спорту відсутні фундаментальні дослідження щодо концептуальних основ теоретичної підготовки у спорті в цілому з визначенням притаманної їй цілісно орієнтованої системи методів і засобів передачі та формування специфічних знань між учасниками спортивно-педагогічного процесу. Актуальність обраного напрямку дослідження підкреслюється низкою основоположних нормативно-правових документів у галузі фізичної культури та спорту, серед них Закон України про «Фізичну культуру та спорт», Указ Президента України «Про Національну доктрину розвитку фізичної культури та спорту», навчальні програми для ДЮСШ з видів спорту та ін.

Одним з найбільш істотних недоліків є відсутність єдиної системи теоретичної підготовки лучників. Основною причиною такого явища є слабка організація роботи з обміну та узагальнення наявного досвіду провідних спортсменів і тренерів зі стрільби з

лука. Аналіз науково-методичної та спеціальної сучасної літератури дозволив зробити висновок, що дослідження в галузі стрілецького спорту в основному зводяться до вивчення питань вдосконалення техніки виконання пострілу і контролю стійкості спортсмена в системі змагань. Водночас зважаючи на щільність досягнень та конкуренції на світовій спортивній арені, від фахівців галузі стрілецького спорту вимагається удосконалення методик тренування стрільців на початковому етапі підготовки у дитячо-юнацьких спортивних школах та школах вищої спортивної майстерності. Важливою на цьому етапі є теоретична підготовка, адже відповідно до закономірностей навчально-тренувального процесу, в спорті актуальною є послідовність, за якою, передусім, формуються знання й уявлення, що реалізуються завдяки теоретичній підготовці, та надалі на їх основі – уміння та навички. Відсутність повноцінної науково обґрунтованої теорії і методики для теоретичної підготовки стрільців високого класу, безсумнівно, гальмує подальше зростання їх технічних результатів.

Необхідність вирішення вказаних завдань і об'єктивна потреба у теоретико-методологічному обґрунтуванні проблеми теоретичної підготовки в системі багаторічного удосконалення спортсменів та проведенні додаткових досліджень визначають зміст нашого дослідження: «Механізми оптимізації процесу теоретичної підготовки стрільців з лука на етапі початкової підготовки».

Мета роботи полягає в обґрунтуванні механізмів оптимізації процесу формування системи основних і допоміжних теоретичних знань стрільців з лука на етапі початкової підготовки.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури з питань побудови тренувального процесу спортсменів-лучників.
2. З'ясувати роль теоретичної підготовки в системі багаторічного удосконалення спортсменів у стрільбі із лука.
3. Визначити організаційно-методичні аспекти спортивної підготовки стрільців з лука на етапі початкової підготовки.
4. Обґрунтувати механізми оптимізації теоретичної підготовки стрільців з лука на етапі початкової підготовки та підтвердити їх ефективність.

Об'єкт дослідження – процес теоретичної підготовки стрільців з лука.

Предмет дослідження – механізми оптимізації теоретичної підготовки стрільців з лука на етапі початкової підготовки.

Методи дослідження передбачали узагальнення сучасного досвіду підготовки спортсменів у стрілецькому спорті, теоретичний аналіз даних наукової та методичної літератури й інформаційної мережі Інтернет для виявлення проблемного поля теоретичної підготовки в стрілецькому спорті та стану його науково-методологічного забезпечення; соціологічні методи: опитування для встановлення значущості компонентів структури та змісту, організаційних особливостей теоретичної підготовки в спорті та встановлення рівня теоретичної підготовленості спортсменів на етапі початкової підготовки; педагогічний експеримент для перевірки ефективності реалізаційних положень теоретичної підготовки у спорті; методи математичної статистики для аналізування емпіричних даних дослідження.

Наукова новизна результатів полягає в тому, що: вперше систематизовано наукові положення про значущість теоретичної підготовки та особливостей її організації на етапі початкової підготовки спортсменів, удосконалено обґрунтування механізмів оптимізації теоретичної підготовки спортсменів на етапі початкової підготовки в стрільбі з лука.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що обґрунтування механізмів оптимізації теоретичної підготовки стрільців з лука на етапі початкової підготовки дозволило збільшити ефективність навчально-тренувальних впливів на особистість спортсмена. Отримані експериментальні дані можуть бути використані в тренерській практиці при програмуванні змісту підготовки спортсменів у таких напрямках: вибору оптимальних засобів та методів теоретичної підготовки; розробки сучасних тренувальних програм зі стрільби з лука.

Апробація результатів дослідження. Основні положення магістерської роботи були представлені на Всеукраїнській науково-практичній конференції «Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії та перспективи» (м. Полтава, 7 листопада 2018 р.).

Експериментальна база дослідження. Дослідницько-експериментальна робота проводилась на базі ДЮСШ № 3 міста Нова Каховка Херсонської області.

Структура й обсяг роботи. Дослідження містить вступ, три розділи з висновками, загальні висновки, список використаних джерел (96 найменувань), 2 додатки. Загальний обсяг магістерської роботи складає 90 сторінок, з них основного тексту – 71. Робота містить 6 таблиць та 8 рисунків.

Експериментальна база дослідження. Дослідницько-експериментальна робота проводилась на базі ДЮСШ № 3 міста Нова Каховка Херсонської області.

Структура й обсяг роботи. Дослідження містить вступ, три розділи з висновками, загальні висновки, список використаних джерел (96 найменувань), 2 додатки. Загальний обсяг магістерської роботи складає 97 сторінок, з них основного тексту – 76. Робота містить 6 таблиць та 8 рисунків.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У **вступі** обґрунтовано актуальність теми; сформульовано мету і завдання дослідження; визначено об'єкт, предмет; зазначено методи дослідження; розкрито наукову новизну і практичне значення магістерської роботи; подано інформацію про апробацію результатів дисертаційного дослідження.

У першому розділі «**Загальна характеристика теоретичної підготовки стрільців з лука в системі багаторічної підготовки**» здійснено теоретичний аналіз літературних джерел для вивчення проблеми теоретичної підготовки стрільців з лука. У ньому представлено матеріали, що розкривають сучасні підходи, сутність та зміст процесу теоретичної підготовки в спорті; роль та місце теоретичної підготовки в системі багаторічної підготовки стрільців з лука.

Вивчення літературних джерел свідчить, що раціональна та науково-обґрунтована система підготовки передбачає оволодіння спортсменами знаннями, вміннями й навичками, спрямованими на вирішення завдань різних її сторін, які є тісно взаємопов'язаними. Ці знання, сконцентровані у спеціалізованих наукових дисциплінах сфери спорту, а також в спеціалізованих галузях загальних гуманітарних, природничих і

суміжних дисциплін, орієнтованих на пізнання і наукове забезпечення спортивної практики. Вони утворюють предмет теоретичної освіти спортсмена, його систематичної освіти і самоосвіти, що поглиблюється в багаторічному процесі спортивного вдосконалення і стає вирішальною умовою творчих проявів в спорті. З'ясовано, що теоретична підготовка є акумуляційною базою інформації стосовно накопиченого в спорті соціального досвіду, є засобом її активної переробки, відбору саме тієї інформації, що необхідно спортсменам відповідно до етапу багаторічної спортивної підготовки та специфікою виду спорту (змагальної діяльності). Відтак першочергове значення в підготовці спортсмена має система теоретичних занять, керівництво самоосвітою і вихованням пізнавальних інтересів.

Аналіз наукових джерел (Ю. Бріскін, 2017, А. Ванштейн, 2012, М. Пігін, 2015 та ін.) засвідчив, що існуюча концепція теоретичної стрільців з лука потребує нового трактування організації навчально-педагогічного процесу з урахуванням соціально-економічних тенденцій розвитку виду спорту.

У структурі багаторічної підготовки спортсменів-лучників, яка здійснюється поетапно, теоретичній підготовці як важливому складникові формування спортивної майстерності відведено найменшу частку від загальної кількості часу. Це переконливо засвідчило необхідність корекції моделі системи знань, яка є предметом теоретичної підготовки у даному виді спорту, особливо на етапі початкової підготовки, коли формуються базові основи не лише теоретичного узагальнення особливостей спортивної діяльності, а й закладається система цінностей, переконань і мотивів юних спортсменів.

У другому розділі «**Методи та організація дослідження**» розкрито сутність використання методів дослідження, подано загальні відомості про контингент досліджуваних, схарактеризовано етапи дослідження.

Традиційна практика теоретичної підготовки стрільців з лука на етапі початкової підготовки визначалась за допомогою використання методу теоретичного аналізу літератури та соціологічних методів (анкетування, педагогічне спостереження).

Розробка та обґрунтування інноваційних механізмів оптимізації теоретичної підготовки стрільців з лука на етапі початкової підготовки проводилася на основі результатів педагогічного експерименту.

Обробка результатів дослідження проводилась з використанням методів математичної статистики (метод середніх величин, метод зведення та групування даних).

Дослідження проводилося в кілька етапів.

Перший етап (вересень – грудень 2017 рр.) – проведено вибір і обґрунтування теми дослідження, збір та аналіз літературних джерел, вивчення програмних і нормативно-правових документів, виявлення актуальності дослідження, об'єкта й предмета дослідження, визначення основного набору дослідницьких засобів (методика, техніка дослідження, порядок їх застосування), а також визначення цілей і завдань. Основну увагу було приділено з'ясуванню сутності та змісту процесу теоретичної підготовки в спорті, розкриттю змісту спортивної підготовки стрільців з лука в структура багаторічної підготовки спортсменів, визначенню організаційно-методичних аспектів теоретичної підготовки у стрільбі з лука на етапі попередньої підготовки. Також

було визначено основні напрями наукового дослідження та здійснювалась підготовка до проведення емпіричних досліджень.

Другий етап (січень 2018 – лютий 2018 рр.) – був присвячений розробці методичного інструментарію дослідження – підготовці опитувальних листів та проведення анкетування і тестування спортсменів за програмою констатувального етапу експерименту. До анкетування та педагогічного експерименту зі стрільби з лука залучено 24 спортсмени групи початкової підготовки ДЮСШ № 3 міста Нова Каховка Херсонської області. Анкетування проводилось із метою дослідження досвіду та сучасного стану теоретичної підготовки стрільців з лука на етапі попередньої підготовки. Констатувальний етап експерименту передбачав тестування юних лучників з метою визначення рівня сформованості знань спортсменів за такими блоками: *знання світоглядного, мотиваційного, спортивно-етичного характеру ; знання системи підготовки; спортивно-прикладні знання*. На основі тестування визначено рівні сформованості теоретичних знань спортсменів та сформовано експериментальну (12 осіб) та контрольну групи (12 осіб). Отримані дані дозволили визначити напрями та підходи щодо оптимізації процесу теоретичної підготовки стрільців з лука на етапі початкової підготовки.

Третій етап (березень 2018 – листопад 2018 рр.) – спроектовано елементи програми теоретичної підготовки стрільців із лука на етапі початкової підготовки, обґрунтовано теоретико-методичні засади та визначено механізми оптимізації процесу теоретичної підготовки з лука на етапі початкової підготовки, проведено її експертну оцінку з метою визначення ефективності. На цьому етапі проведено формувальний етап експерименту передбачав створення умов активного формування у стрільців з лука системи теоретичних знань, необхідних для спортивного вдосконалення. З цією метою впродовж двох мезоциклів (вересень – жовтень 2018 року) в експериментальній групі проводилися тренувальні впливи з теоретичної підготовки. Тривалість складала 10–15 хвилин та передбачала використання в окремих тренувальних заняттях (1 раз на тиждень) засобів теоретичної підготовки. Основними при реалізації засобів були наочний, ігровий, змагальний, інтерактивні методи, провідними засобами обрано мультимедійні навчальні презентації та ігри-симулятори. На кожному окремому тренувальному занятті реалізовувалися різні засоби теоретичної підготовки, які передбачали використання авторських змін до програми підготовки (внесення окремих тем), застосування інформаційно-комунікаційних технологій (далі – ІТК) та активних методів навчання. Навчально-тренувальний процес у контрольній групі відбувався згідно з програмними вимогами.

Контрольний етап педагогічного експерименту передбачав використання діагностичного інструментарію, аналогічного використаному на констатувальному етапі та був спрямований на порівняння і узагальнення отриманих результатів в експериментальній і контрольній групі шляхом використання різних статистичних прийомів, формул, способів кількісних розрахунків та основних положень теорії ймовірностей з метою узагальнення, зведення в систему, виявлення прихованих закономірностей серед кількісних показників, що отримані в ході експерименту. Проведено математичну обробку отриманих результатів, впровадження результатів дослідження в практику.

Четвертий етап (грудень 2018 р.) – проведено систематизацію, аналіз та узагальнення результатів дослідження, сформовано висновки, оформлено остаточний варіант тексту дослідження.

Організація та проведення етапних досліджень, використання наукових підходів дозволили обґрунтувати механізми оптимізації процесу теоретичної підготовки з лука на етапі початкової підготовки та підтвердити їх ефективність.

У третьому розділі **«Обґрунтування механізмів оптимізації процесу теоретичної підготовки з лука на етапі початкової підготовки та їх експериментальна перевірка»** досліджено сучасний стан та рівень теоретичної підготовленості стрільців із лука на етапі початкової підготовки і на цій основі спроектовано програми теоретичної підготовки стрільців із лука з обґрунтування механізмів її оптимізації, здійснено аналіз та інтерпретація результатів упровадження механізмів оптимізації теоретичної підготовки стрільців із лука на етапі початкової підготовки.

У результаті дослідження встановлено, що теоретична підготовка є важливим складником системи багаторічної підготовки стрільців з лука, а найбільш характерними джерелами інформації для спортсменів є тренер, друзі та колеги по команді, Інтернет-ресурси, методами – наочні та практичні; засобами – мультимедійні та інтерактивні навчальні ресурси.

Результати опитування спортсменів-лучників початкового етапу спортивної підготовки також засвідчили, що заняття з теоретичної підготовки проводяться щотижня. Найчастіше (76%) тренери використовують словесні методи (пояснення, бесіду, аналіз і обговорення, вказівки, інструктаж), меншою мірою (14%) наочні (показ навчального відео, мультимедійні презентації тощо), найменше (10%) – практичні та інформаційні дидактичні методи (інтерактивні ігри, мультимедійні навчальні програми тощо).

За результатами тестування також встановлено (див. Таблиця 1), що найбільший рівень знань спортсмени продемонстрували з розділу «Знання світоглядного, мотиваційного, спортивно-етичного характеру» (загалом середній рівень діагностовано у 37,5% респондентів, високий – у 33,3% та низький у 29,2% спортсменів).

Таблиця 1

Рівні сформованості теоретичних знань спортсменів-лучників

Рівні	Високий	Середній	Низький
Блоки знань			
знання спортивно-етичного характеру	8 (33,3%)	9 (37,5%)	7 (29,2%)
знання системи підготовки	6 (25%)	6 (25%)	12 (50%)
спортивно-прикладні знання	7 (29,2%)	10 (41,6%)	7 (29,2%)

На достатньому рівні сформовано спортивно-прикладні знання. Так, середній рівень визначено у 41,6% спортсменів-лучників початкового етапу підготовки, високий та середній – на рівні 29,2%.

З'ясовано, що пильної уваги тренерського складу потребують знання системи підготовки у виді спорту. Так, низький рівень цієї групи знань діагностовано у 50%, високий та середній – по 25%.

Спроектвана програма теоретичної підготовки стрільців з лука на етапі початкової підготовки передбачає реалізацію таких механізмів її оптимізації: 1) розширення змісту теоретичної підготовки юних стрільців; 2) збільшення обсягу часу на реалізацію теоретичної підготовки юних лучників; 3) використання інформаційних технологій, що поєднують різні засоби візуальної комунікації; 4) застосування інтерактивних методів і засобів навчальної взаємодії. Її структура та зміст передбачали використання демонстраційного, ігрового і змагального методів та інтерактивних засобів теоретичної підготовки, пов'язаних з такими інформаційними темами: «Поняття про фізичну культуру і спорт», «Поняття про спортивне тренування», «Основи техніки стрільби з лука», «Основи тактики стрільби з лука», «Лікарський контроль, самоконтроль, перша допомога».

У межах експериментальної програми було запропоновано розширення змісту теоретичної підготовки юних лучників за рахунок введення нових тем; складено орієнтовний план теоретичної підготовки стрільців з лука на етапі початкової підготовки; визначено обсяг часу для кожної теми; розроблено презентаційний матеріал з використанням програми Microsoft PowerPoint для п'яти міні-лекцій, що містить ілюстрації, інфографіку, відео та текстовий матеріал; розроблено інтерактивні вправи для здійснення формування та контролю засвоєння знань.

Ефективність механізмів оптимізації теоретичної підготовки стрільців з лука на етапі початкової підготовки була перевірена в умовах педагогічного експерименту. Перевірка ефективності організаційно-методологічних основ теоретичної підготовки стрільців з лука на етапі попередньої підготовки проводилася на констатувальному етапі з урахуванням об'єктивних показників теоретичної підготовленості та їх змін внаслідок реалізації проекту програми.

Для визначення об'єктивних змін в рівні сформованості теоретичних знань протягом навчання по завершенню педагогічного експерименту проведено вторинне педагогічне тестування та здійснено порівняння результатів в експериментальній і контрольній групах (табл. 2.).

Таблиця 2

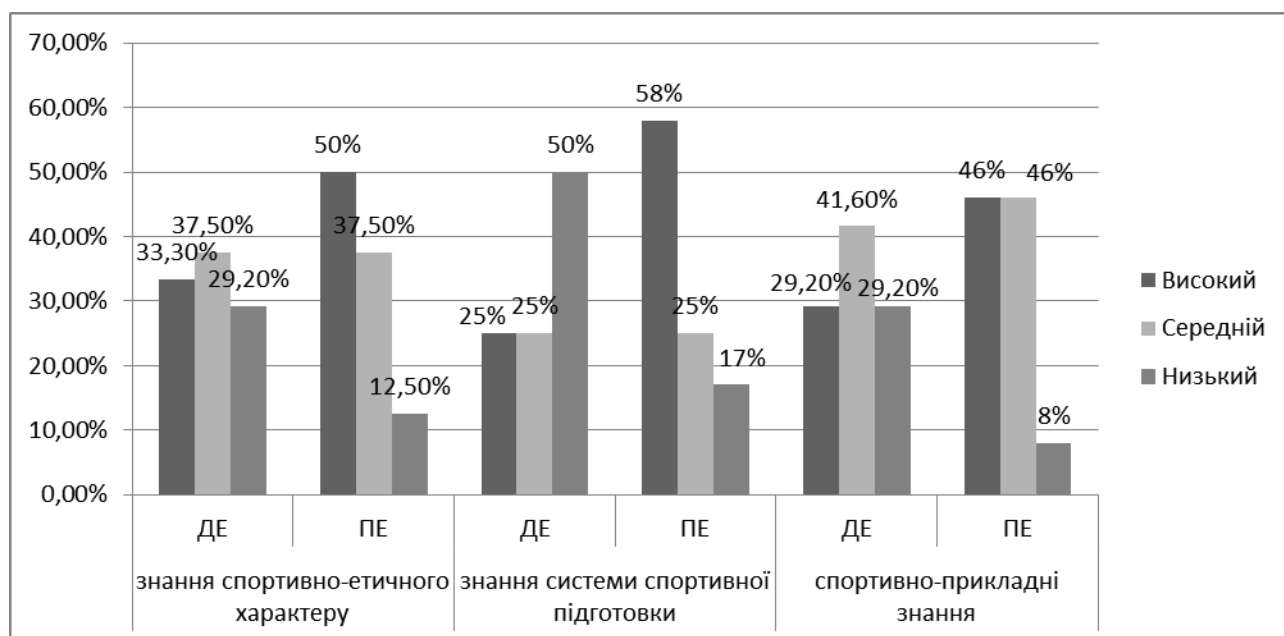
Динаміка змін теоретичної підготовленості стрільців з лука на етапі початкової підготовки

Блоки знань	Рівні		Середній		Низький	
	Високий	Середній	Низький	До ПЕ	Після ПЕ	До ПЕ
знання спортивно-етичного характеру	8 (33,3%)	12 (50%)	9 (37,5%)	9 (37,5%)	7 (29,2%)	3 (12,5%)
знання системи спортивної підготовки	6 (25%)	14 (58%)	6 (25%)	6 (25%)	12 (50%)	4 (17%)
спортивно-прикладні знання	7 (29,2%)	11 (46%)	10 (41,6%)	11 (46%)	7 (29,2%)	2 (8%)

Таким чином, на етапі початкової підготовки наявний рівень обізнаності спортсменів до і після впровадження авторської програми в блоці «Знання спортивно-етичного характеру» помітно зріс. Так, показники високого рівня зросли на 17%, низького – зменшились на 16,7%, а показники середнього рівня набули якісних змін – до цієї групи увійшли спортсмени, які до впровадження програми мали низький рівень.

У результаті педагогічного експерименту з використання авторської програми вдосконалення теоретичної підготовленості (блок «Знання системи спортивної підготовки») спортсмени істотно поліпшили свій рівень знань. Прирости склали на високому рівні 33%, на низькому також 33%, на середньому відбулися якісні зміни. Аналіз даних порівняння показників стрільців з лука до і після впровадження елементів авторської програми за блоком «Спортивно-прикладні знання» показав, що теоретична підготовленість спортсменів після впровадження авторської програми зростає на високому рівні на 16,8%, на середньому – на 4,4%, показники низького рівня зменшились на 21,2%.

Узагальнені дані представлено на рисунку 1.



ДЕ – до експерименту; ПЕ – після експерименту

Рис. 1. Динаміка рівнів сформованості теоретичних знань спортсменів-лучників на етапі початкової підготовки до та після педагогічного експерименту

Отже, внутрішньогрупові прирости теоретичної підготовленості спортсменів за основними інформаційними блоками і темами вказали на ефективність запропонованих механізмів оптимізації даного розділу підготовки.

ВИСНОВКИ

За результатами виконання поставлених задач та проведеної роботи сформульовані такі висновки

1. Аналіз наукової літератури свідчить про те, що теоретична підготовка в спорті є системою для наукового пізнання, яка представлена сукупністю сутностей, суб'єктно-об'єктних відносин із формування спеціальних знань та зв'язками між учасниками

педагогічного процесу, що можуть бути виокремлені з середовища спортивної діяльності на певний час для забезпечення різнобічного вивчення відповідної сторони підготовки спортсменів.

2. Встановлено, що підготовка спортсменів зі стрільби з лука є багаторічним педагогічно організованим процесом, що має забезпечити необхідну готовність лучників до спортивних досягнень. Спортивний зміст удосконалення передбачає систему взаємопов'язаних напрямів – фізичну, технічну, тактичну, психологічну та інтелектуальну (теоретичну) підготовку. Таким чином, цей процес спрямований на різнобічне виховання спортсмена, в тому числі на набуття спеціальних знань, умінь і навичок, підвищення фізичної працездатності організму, оволодіння технікою спортивних вправ і мистецтвом змагальної боротьби. В структурі багаторічної підготовки спортсменів-лучників, яка здійснюється поетапно, теоретичній підготовці як важливому складникові формування спортивної майстерності відведено найменшу частку від загальної кількості часу. Це переконливо засвідчує необхідність корекції моделі системи знань, яка є предметом теоретичної підготовки у даному виді спорту, особливо на етапі початкової підготовки, коли формуються базові основи не лише теоретичного узагальнення особливостей спортивної діяльності, а й закладається система цінностей, переконань і мотивів юного спортсмена.

3. Ефективне функціонування системи теоретичної підготовки та формування відповідного рівня підготовленості спортсменів має певні організаційно-методичні особливості. Так, в основі структури та змісту теоретичної підготовки в спорті є *принципи* (особистісної орієнтації змісту, критичності, інформатизації, економізації, полісенсорності, інтеграції, контрольованості), *форми* (безпосередньої (очної) та опосередкованої (дистанційної) взаємодії); *методи* (словесні, наочні, практичні), *засоби* (лекції і бесіди; пояснення й коментарі під час навально-тренувальних занять; самостійне опрацювання спортсменами літератури; спеціально організовані зустрічі з відомими спортсменами; спостереження за навчально-тренувальним процесом та змагальною діяльністю; інструкторська та суддівська практика, мультимедійні тестові програми тощо). Об'єктивними чинниками існування та ефективної реалізації організаційно-методичних основ теоретичної підготовки в спорті є обсяг інформації, джерела та шляхи передачі інформації, кількість учасників, період та умови реалізації.

4. На основі узагальнення сучасного стану проблеми теоретичної підготовки стрільців з лука на сучасному етапі підготовки з'ясовано, що на етапі початкової підготовки у стрільців з лука першочергово необхідно формувати знання щодо системи підготовки у виді спорту та спортивно-прикладні знання. З цією метою в межах дослідження спроектовано програму теоретичної підготовки спортсменів на етапі початкової підготовки в стрільбі з лука, структура та зміст якої передбачали використання наочного, словесного, ігрового і змагального методів та інтерактивних засобів теоретичної підготовки, пов'язаних з такими інформаційними темами: «Поняття про фізичну культуру і спорт», «Поняття про спортивне тренування», «Основи техніки стрільби з лука», «Основи тактики стрільби з лука», «Лікарський контроль, самоконтроль, перша допомога». Визначено такі механізми оптимізації теоретичної підготовки спортсменів на етапі початкової підготовки в стрільбі з лука: 1) розширення змісту теоретичної підготовки юних стрільців; 2) збільшення обсягу часу на реалізацію теоретичної підготовки юних лучників; 3) використання інформаційних технологій, що

поєднують різні засоби візуальної комунікації; 4) застосування інтерактивних методів і засобів навчальної взаємодії. Визначено такі механізми оптимізації теоретичної підготовки спортсменів на етапі початкової підготовки в стрільбі з лука: 1) розширення змісту теоретичної підготовки юних стрільців; 2) збільшення обсягу часу на реалізацію теоретичної підготовки юних лучників; 3) використання інформаційних технологій, що поєднують різні засоби візуальної комунікації; 4) застосування інтерактивних методів і засобів навчальної взаємодії.

Ефективність реалізованих положень запропонованої програми, спрямованої на оптимізації теоретичної підготовки спортсменів на етапі початкової підготовки в стрільбі з лука, підтверджено такими результатами: обізнаність спортсменів після впровадження елементів авторської програми за блоками «Знання спортивно-етичного характеру», «Знання системи спортивної підготовки», «Спортивно-прикладні знання» зросла на 17%, 33%, 16,8% відповідно.

СПИСОК ПРАЦЬ, ЯКІ ОПУБЛІКОВАНІ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Тези доповідей:

Момот В. А. теоретична підготовка як основа спортивної підготовки стрільців з лука / В. А. Момот // Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії і перспективи : матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. – С. 283–286.

АНОТАЦІЇ

Момот В. А. Механізми оптимізації процесу теоретичної підготовки стрільців з лука на етапі початкової підготовки. – Рукопис.

Дипломна робота на здобуття ступеня магістра за спеціальністю 017 – Фізична культура і спорт. – Чорноморський національний університет імені Петра Могили. – Миколаїв, 2019.

У роботі здійснено аналіз сучасного стану процесу теоретичної підготовки стрільців з лука в системі багаторічної спортивної підготовки, узагальнено її організаційно-методичні особливості, визначено та обґрунтовано механізми оптимізації.

Науково-теоретичне програмування процесу теоретичної підготовки стрільців із лука на етапі початкової підготовки дозволило визначити та обґрунтувати такі механізми оптимізації теоретичної підготовки спортсменів на етапі початкової підготовки в стрільбі з лука: 1) розширення змісту теоретичної підготовки юних стрільців; 2) збільшення обсягу часу на реалізацію теоретичної підготовки юних лучників; 3) використання інформаційних технологій, що поєднують різні засоби візуальної комунікації; 4) застосування інтерактивних методів і засобів навчальної взаємодії.

Експериментальні дослідження показали ефективність запропонованих механізми оптимізації теоретичної підготовки спортсменів на етапі початкової підготовки в стрільбі з лука.

Ключові слова: оптимізація, теоретична підготовка, стрільба з лука, етап початкової підготовки, спорт

Момот В.А. Механизмы оптимизации процесса теоретической подготовки стрелков из лука на этапе начальной подготовки. - Рукопись.

Диссертация на соискание степени магистра по специальности 017 – Физическая культура и спорт. – Черноморский национальный университет имени Петра Могилы. – Николаев, 20017.

Одной из проблем, стоящих перед исследователями, является необходимость кардинальной перестройки процесса управления подготовкой отечественных представителей стрелкового спорта в направлении совершенствования их теоретической подготовки.

Целью нашей работы является обоснование механизмов оптимизации процесса формирования системы основных и вспомогательных теоретических знаний стрелков из лука на этапе начальной подготовки.

В работе проанализировано современное состояние процесса теоретической подготовки стрелков из лука в системе многолетней спортивной подготовки, обобщены его организационно-методические особенности, определены и обоснованы механизмы оптимизации.

Установлено, что подготовка спортсменов в стрельбе из лука является многолетним педагогически организованным процессом, который должен обеспечить необходимую готовность лучников к спортивным достижениям. Спортивное содержание усовершенствования предусматривает систему взаимосвязанных направлений – физическую, техническую, тактическую, психологическую и интеллектуальную (теоретическую) подготовку.

Определены организационно-методические особенности теоретической подготовки и формирования соответствующего уровня подготовленности спортсменов. Структуры и содержания теоретической подготовки в спорте базируется на принципах (личностной ориентации содержания, критичности, информатизации, экономизации, полисенсорности, интеграции, контролируемости), формы (непосредственного (очного) и опосредствованного (дистанционного) взаимодействия) методы (словесные, наглядные, практические), средства (лекции и беседы; объяснения и комментарии во время учебно-тренировочных занятий; самостоятельное изучение спортсменами литературы; специально организованные встречи с известными спортсменами, наблюдение за учебно-тренировочным процессом и соревновательной деятельностью; инструкторская и судейская практика, мультимедийные тестовые программы и т.д.). Объективными факторами существования и эффективной реализации организационно-методических основ теоретической подготовки в спорте есть объем информации, источники и пути передачи информации, количество участников, период и условия реализации.

Спроектирована программа теоретической подготовки спортсменов на этапе начальной подготовки в стрельбе из лука, структура и содержание которой предусматривали использование наглядного, словесного, игрового и соревновательного методов, а так же интерактивных средств теоретической подготовки. Научно-теоретическое программирование процесса теоретической подготовки стрелков из лука на этапе начальной подготовки позволило определить и обосновать такие механизмы оптимизации теоретической подготовки спортсменов на этапе начальной подготовки в стрельбе из лука: 1) расширение содержания теоретической подготовки юных стрелков; 2) увеличение объема времени на реализацию теоретической подготовки юных

лучников; 3) использование информационных технологий, объединяющих различные средства визуальной коммуникации; 4) применение интерактивных методов и средств учебного взаимодействия.

Экспериментальное исследование подтвердило эффективность предложенных механизмов оптимизации теоретической подготовки спортсменов на этапе начальной подготовки в стрельбе из лука: система знаний спортсменов после внедрения элементов авторской программы и механизмов оптимизации по блокам «Знание спортивно-этического характера», «Знание системы спортивной подготовки», «Спортивно-прикладные знания» увеличилась на 17%, 33%, 16,8%.

Созданная программа теоретической подготовки обеспечивает улучшение всех составляющих подготовки спортсмена – физической, технической, тактической, психологической, интеллектуальной.

Ключевые слова: оптимизация, теоретическая подготовка, стрельба из лука, этап начальной подготовки, спорт

Momot V. A. Optimization mechanisms of archers' theoretical training process on initial training stages. – Manuscript.

Master's degree diploma thesis on speciality 017 – Physical culture and sport. – Petro Mohyla Black Sea National University. – Mykolaiv, 2019.

The analysis of current state of archers' theoretical training process in system of long-term sport training is realized, its organizational-methodological features are generalized, and optimization mechanisms are reasoned and grounded.

Scientific-theoretical programming of archers' theoretical training process on initial training stage allowed to define and to ground such optimization mechanisms of sportsmen's theoretical training on initial training stage in archery: 1) enhancement of maintenance of young archers' theoretical training; 2) growth of amount of time on realization of young archers' theoretical training; 3) use of information technologies that combine different means of visual communication; 4) application of interactive methods and means of educational cooperation.

Experimental researches showed the efficiency of offered optimization mechanisms of sportsmen's theoretical training on initial training stage in archery.

Keywords: optimization, theoretical training, archery, initial training stage, sport