

ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОГРАМИ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПЛАВЦІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Губар Іван, Богуславська Вікторія Юріївна, Балахтін Денис

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотація. Теоретична підготовка плавця виступає невід'ємною складовою удосконалення його спортивної форми і є підґрунтям інших сторін підготовки. Незважаючи на важливість теоретичної підготовки, у науково-методичній літературі з плавання існують протиріччя між очевидним запитом на її здійснення та належним обґрунтуванням її структури і змісту, нерівномірність тематики (а подекуди і її відсутність) інформаційного матеріалу на усіх етапах підготовки, а також невідповідністю розподілу тем спрямуванню та завданням етапів багаторічного вдосконалення. **Мета дослідження:** визначення ефективності розробленої програми теоретичної підготовленості плавців на етапі початкової підготовки. **Методи дослідження.** В роботі були застосовані методи теоретичного рівня дослідження: аналіз, порівняння, індукція, дедукція, систематизація та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, педагогічне тестування, методи математичної статистики. Педагогічний експеримент було застосовано для перевірки ефективності розробленої програми із використанням інтерактивних засобів теоретичної підготовки щодо впливу на рівень теоретичної підготовленості плавців на етапі початкової підготовки. **Результати роботи.** Наприкінці педагогічного дослідження показник теоретичної підготовленості за розділом «Історія розвитку плавання» у досліджуваних плавців основної групи поліпшився на 163% порівняно з вихідними даними проти 23,50% в групі порівняння, за розділом «Безпека життєдіяльності та правила поведінки на воді» – на 161% та 32,74%, за розділом «Гуманітарні знання у підготовці плавців» – на 105% та 28,24%, за розділом «Режим харчування і гігієна плавця» – на 100% та 26,00%, за розділом «Зміст спортивної підготовки в плаванні» – на 60,18% та 15,65%, за розділом «Змагальна

EFFICIENCY OF THE PROGRAM OF THEORETICAL TRAINING OF SWIMMERS AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING.

Hubar Ivan, Bohuslavska Viktoriia, Balakhtin Denys

Annotation. The theoretical training of a swimmer is an integral part of improving his sports form and is the basis for other aspects of training. Despite the importance of theoretical training, in the scientific and methodological literature on swimming there are contradictions between the obvious request for its implementation and the proper justification of its structure and content, the unevenness of the subject matter (and sometimes its absence) of informational material at all stages of preparation, as well as the inconsistency of the distribution of topics direction and tasks of stages of multi-year improvement. The purpose of the study: to determine the effectiveness of the developed program of theoretical training of swimmers at the stage of initial training. Research methods. Theoretical research methods were used in the work: analysis, comparison, induction, deduction, systematization and generalization of scientific and methodical literature, pedagogical experiment, pedagogical testing, methods of mathematical statistics. The pedagogical experiment was used to check the effectiveness of the developed program with the use of interactive means of theoretical training regarding the impact on the level of theoretical training of swimmers at the stage of initial training. Work results. At the end of the pedagogical study, the indicator of theoretical preparedness in the section "History of the development of swimming" in the studied swimmers of the main group improved by 163% compared to the initial data compared to 23.50% in the comparison group, in the section "Life safety and rules of behavior on the water" - by 161% and 32.74%, according to the section "Humanitarian knowledge in the training of swimmers" - by 105% and 28.24%, according to the section "Swimmer's diet and

діяльність у плаванні» – на 181,54% та 24,15%, за розділом «Матеріально-технічне забезпечення підготовки плавців» – на 54,78 та 14,01% відповідно. **Висновки.** Статистично значущі відмінності в показниках між групами підтверджують переваги розробленої програми теоретичної підготовленості із застосуванням ігор.

hygiene" - by 100% and 26.00%, according to the section "Content of sports training in swimming" - by 60.18% and 15.65%, according to the section "Competitive activities in swimming" - by 181.54% and 24.15%, according to the section "Material and technical support of swimmers' training" - by 54.78 and 14.01%, respectively. Conclusions. Statistically significant differences in indicators between groups confirm the advantages of the developed program of theoretical preparation with the use of games.

Ключові слова: ігри, циклічні види спорту, плавці, діти, теорія, моделі, навантаження, підготовка.

Key words: games, cycling sports, swimmers, children, theory, models, load, training.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій.

Досягнення у спортивній діяльності неможливі без необхідного рівня розвитку фізичної, техніко-тактичної, психологічної підготовленості, що мають характерні риси того чи іншого виду спорту [1, 2, 3, 6, 9, 15]. Теоретична підготовка плавця виступає невід'ємною складовою удосконалення його спортивної форми і є підґрунтям інших сторін підготовки [2, 4, 5, 7, 10]. Незважаючи на важливість теоретичної підготовки, у науково-методичній літературі з плавання існують протиріччя між очевидним запитом на її здійснення та належним обґрунтуванням її структури і змісту, нерівномірність тематики (а подекуди і її відсутність) інформаційного матеріалу на усіх етапах підготовки, а також невідповідністю розподілу тем спрямуванню та завданням етапів багаторічного вдосконалення [5, 8, 11, 13, 14].

Отримані в результаті аналізу навчальної програми з плавання дані дозволяють констатувати, що в межах етапу початкової підготовки, не зазначено кількість тем, що пропонується до розгляду та годин, які повинні бути виділені на їхнє вивчення. Програмний матеріал із теоретичної підготовки подано лише в загальних фразах: «ознайомлення з раціональним режимом дня, основами гігієни, правилами поведінки на тренувальних заняттях» [2, 5, 12].

Таким чином, виявлена нами науково-прикладна проблема теоретичної підготовки у плаванні визначається протиріччям між доведеною потребою в теоретичній підготовці та відсутністю відповідних компонентів у програмно-нормативному забезпеченні плавців на етапі початкової підготовки плавців.

Мета дослідження: визначення ефективності розробленої програми теоретичної підготовленості плавців на етапі початкової підготовки.

Методи дослідження. В роботі були застосовані методи теоретичного рівня дослідження: аналіз, порівняння, індукція, дедукція, систематизація та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, педагогічне тестування, методи математичної статистики. Педагогічний

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

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

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

Таким чином, було сформовано дві групи плавців: основна група та група порівняння по 19 осіб в кожній, які тренуються на етапі початкової підготовки. Для плавців основної групи було передбачено змістове наповнення занять із теоретичної підготовки, яке відбувалося за рахунок комп'ютерних ігор і відповідало визначеним розділам знань та темам тренерами та кваліфікованими спортсменами. Педагогічне тестування застосовувалося з метою визначення рівня теоретичної підготовленості плавців на етапі початкової підготовки. Для визначення рівня теоретичної підготовки було розроблено 28 тестових питань закритого типу, а саме: «Історія розвитку плавання» 6 питань; «Безпека життєдіяльності та правила поведінки на воді» 7 питань; «Гуманітарні знання у підготовці плавців» 3 питання; «Режим харчування і гігієна плавця» 3 питання; «Зміст спортивної підготовки в плаванні» 2 питання; «Змагальна діяльність у плаванні» 5 питань; «Матеріально-технічне забезпечення підготовки плавців» 2 питання, що дало змогу сумарно набрати максимальну кількість балів 28.

Результати дослідження. Для визначення ефективності запропонованої програми теоретичної підготовки плавців на етапі початкової підготовки із застосуванням інтерактивних засобів було проведено тестування на початок педагогічного експерименту та після його завершення (табл. 1).

За результатами табл.1 видно, що на початку педагогічного дослідження групи статистично вірогідних відмінностей між групами не спостерігалось, водночас наприкінці педагогічного експерименту такі відмінності були суттєвими. В основній групі за розділом «Історія розвитку плавання» результат у плавців поліпшився на 3,00 бали ($p < 0,001$), за розділом «Безпека життєдіяльності та правила поведінки на воді» – на 3,77 бала ($p < 0,001$), «Гуманітарні знання у підготовці плавців» – на 1,20 бала ($p < 0,001$), «Режим харчування і гігієна плавця» – на 1,21 бала ($p < 0,001$), «Зміст спортивної підготовки в плаванні» – на 0,65 бала ($p < 0,001$), Змагальна діяльність у плаванні» – на 3,05 бала ($p < 0,001$), «Матеріально-технічне забезпечення підготовки плавців» – на 0,63 бала ($p < 0,001$).

Загальна кількість балів набраних за тестом вірогідно зросла на 12,35 бала ($p < 0,001$) упродовж педагогічного експерименту, що свідчить про значну ефективність інтерактивних засобів в теоретичній підготовці плавців у підготовчому періоді на етапі початкової підготовки.

Таблиця 1

Рівень теоретичної підготовленості плавців на етапі початкової підготовки у підготовчий період річного макроциклу

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

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

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

Загальна кількість балів набраних за тестом вірогідно зросла на 3,90 бала ($p < 0,001$) упродовж педагогічного експерименту. Порівняння показників теоретичної підготовленості наприкінці педагогічного експерименту між основною групою та групою порівняння виявило наявність достовірних відмінностей між ними. В основній групі результат за розділом «Історія розвитку плавання» був на 2,37 бали ($p < 0,001$) більшим порівняно з групою порівняння, за розділом «Безпека життєдіяльності та правила поведінки на воді» – на 3,10 бала ($p < 0,001$), «Гуманітарні знання у підготовці плавців» – на 0,79 бала ($p < 0,01$), «Режим харчування і гігієна плавця» – на 0,53 бала ($p < 0,05$), «Зміст спортивної підготовки в плаванні» – на 0,40 бала ($p < 0,01$), Змагальна діяльність у плаванні» – на 2,52 бала ($p < 0,001$), «Матеріально-технічне забезпечення підготовки плавців» – на 0,56 бала ($p < 0,001$), загальної кількості балів – на 10,42 бала ($p < 0,001$).

Порівняння змін показників теоретичної підготовленості за розділами у відсотках між основною групою та групою порівняння упродовж педагогічного експерименту представлено на рис. 2.

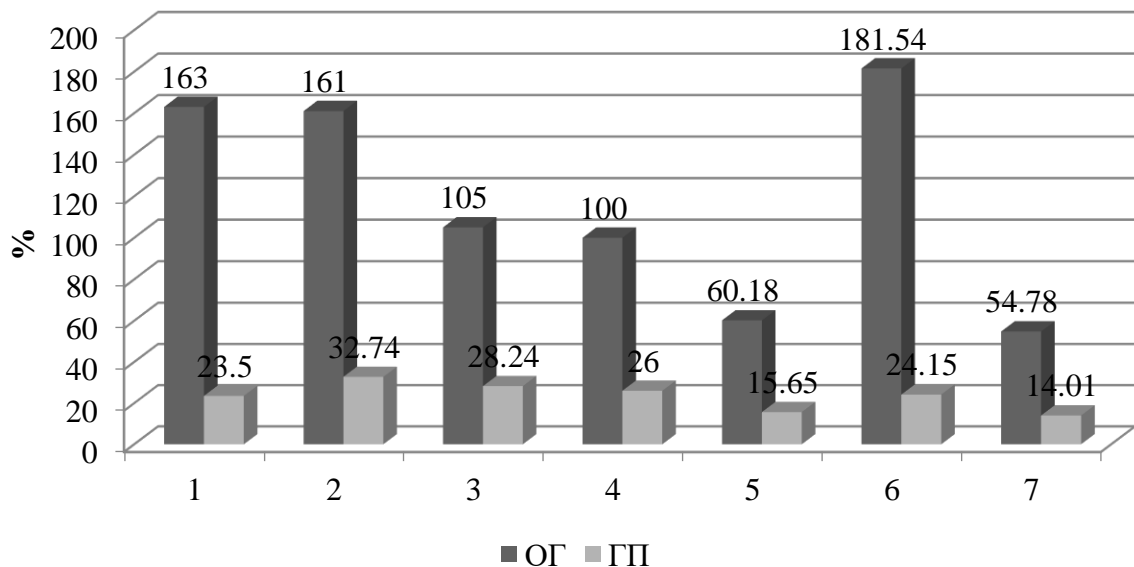


Рис. 2. Порівняння змін показників теоретичної підготовленості за розділами (у %) між основною групою та групою порівняння упродовж педагогічного експерименту:

- 1 - Історія розвитку плавання;
- 2- Безпека життєдіяльності та правила поведінки на воді;
- 3 - Гуманітарні знання у підготовці плавців;
- 4 - Режим харчування і гігієна плавця;
- 5- Зміст спортивної підготовки в плаванні;
- 6 - Змагальна діяльність у плаванні;
- 7 - Матеріально-технічне забезпечення підготовки плавців.

Наприкінці педагогічного дослідження показник теоретичної підготовленості за розділом «Історія розвитку плавання» у досліджуваних плавців

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

Варто зазначити, що в обох досліджуваних групах виявлено статистично вірогідне зростання загального рівня теоретичної підготовленості плавців (рис. 3) за усіма запропонованими розділами знань на етапі початкової підготовки. Зокрема, в основній групі загальний рівень теоретичної підготовленості поліпшився на 161,00%, в групі порівняння – на 39,87% ($p < 0,001$).

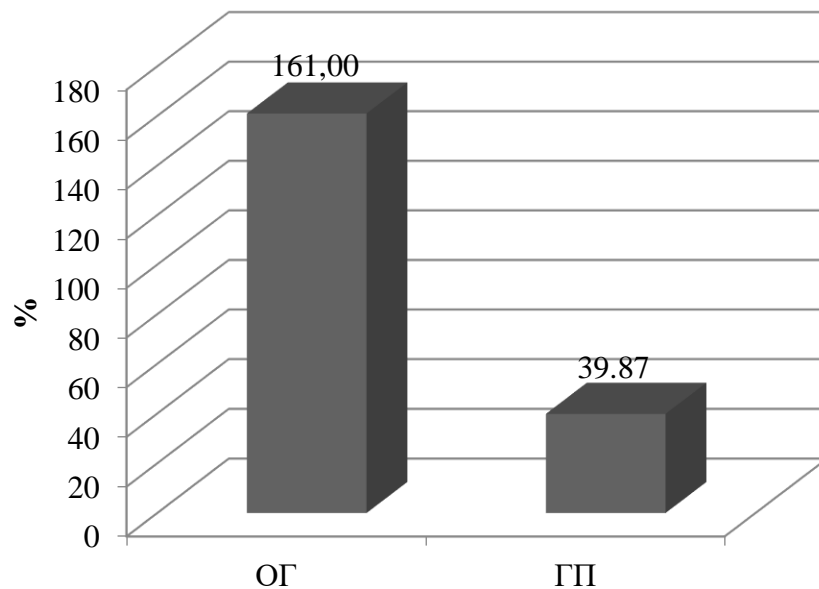


Рис. 3. Порівняння змін загального рівня теоретичної підготовленості плавців в досліджуваних групах плавців на етапі початкової підготовки

Водночас, незважаючи на відсутність статистично вірогідного зростання за окремими розділами знань в групі порівняння до і після проведення педагогічного експерименту, було відзначено вірогідне підвищення загального рівня теоретичної підготовленості плавців, в той час як в основній групі вірогідне зростання відбулося за кожним розділом.

В основній групі за рахунок використання ігрових засобів теоретичної підготовки вдалося досягнути вірогідного покращення за усіма розділами знань, що може бути пов'язано з тим, що саме на етапі початкової підготовки у плавців застосування ігор викликає відповідне емоційне забарвлення та сприяє кращому запам'ятовуванню матеріалу, ніж використання традиційних засобів теоретичної підготовки, передбачених навчальною програмою.

Дискусія. На сьогоднішній день теоретична підготовка є важливим елементом тренувального процесу спортсменів [2, 8, 10, 13, 14]. Однак результати нашого опитування тренерів-викладачів і кваліфікованих спортсменів свідчать про недостатню увагу до теоретичної підготовки у плаванні [3, 5, 12].

Ці дані узгоджуються з висновками інших дослідників, що вказують на невідповідність сучасним вимогам програмно-методичного забезпечення тренувального процесу молодих плавців [8, 13, 14].

Наше дослідження доповнило існуючі знання про важливість теоретичної підготовки у плаванні як чинника підвищення результативності в тренувальній і змагальній діяльності [2, 5, 8, 12, 13].

Зміст засобів теоретичної підготовки для плавців на етапі початкової підготовки було уточнено й адаптовано до сучасних вимог тренувальної і змагальної діяльності. Також були вдосконалені вимоги до теоретичної підготовленості спортсменів цього етапу.

У дослідженні були використані методи, засоби та форми контролю теоретичної підготовки, запропоновані М.П. Пітиним [13, 14], що ми адаптували до потреб плавців на етапі початкової підготовки.

У результаті нашого дослідження вперше обґрунтовано складові інформаційного наповнення теоретичної підготовки плавців на початковому етапі. Було розроблено структуру та зміст теоретичних занять для цього етапу.

Було виявлено сильну кореляцію між рівнем теоретичної підготовленості плавців основної групи та часом подолання змагальної дистанції 50 м, що вказує на залежність між підвищенням рівня знань і зменшенням часу проходження дистанції. Також встановлено відсутність гендерних відмінностей у теоретичній підготовленості хлопців і дівчат 8-10 років.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Статистично значущі відмінності в показниках між групами підтверджують переваги розробленої програми теоретичної підготовленості із застосуванням ігрових засобів. Перспективи подальших досліджень передбачають визначення ефективності розробленої програми на показники змагальної діяльності плавців.

Список літературних джерел:

1. Бекас О.О., Сулима А.С. Застосування лікувального плавання як засобу фізичної терапії при початковій стадії сколіозу у хлопчиків 10-11 років. Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології: науковий журнал кафедри фізичної реабілітації і рекреації Харківської державної академії фізичної культури. 2020. № 5(4). С. 37-40
2. Богуславська В., Балахтін Д., Губар І. Інноваційні засоби теоретичної підготовки (на прикладі веслування). Фізична культура, спорт і здоров'я нації.

References:

1. Bekas, O.O. & Sulyma, A.S. Zastosuvannia likuvalnoho plavannia yak zasobu fizychnoi terapii pry pochatkovii stadii skoliozu u khlopchykiv 10-11 rokiv. Fizychna rehabilitatsiia ta rekreatsiino-ozdorovchi tekhnolohii: naukovyi zhurnal kafedry fizychnoi rehabilitatsii i rekreatsii Kharkivskoi derzhavnoi akademii fizychnoi kultury, 5(4), 37-40.
2. Bohuslavska, V., Balakhtin, D., & Hubar, I. (2024). Innovatsiini zasoby teoretychnoi pidhotovky (na prykladi vesluvannia). Fizychna kultura, sport i

2024. Вип. 17 (36). С. 162-170. DOI: 10.31652/2071-5285-2024-17(36)-162-170
3. Богуславська В. Ю., Губар І.В., Драчук С.П. Місце концептуальних положень теоретичної підготовки в циклічних видах спорт. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2022. Вип. 13 (32). С. 116–124.
4. Головкіна В.В., Сальникова С., Бойко М., Пуздимір М. Вплив занять плаванням на фізичний стан дітей 11-12 років з порушенням постави. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2022. Вип. 13(32). С.271-279, DOI:10.31652/2071-5285-2022-13(32)-271-279
5. Губар І. Ставлення тренерів-викладачів до теоретичної підготовки в плаванні. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2022. № 2. С. 16–19.
6. Костюкевич В., Дорошенко Е., Сушко Р., Тищенко В., Мітова О. Концепція програмування тренувального процесу спортсменів (на прикладі хокею на траві). Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. 2023. Вип. 15 (34). С. 280-293 [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15\(34\)-280-293](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15(34)-280-293)
7. Костюкевич В., Межвинський А., Головащенко Р. Комплексна оцінка підготовленості спортсменів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2023. Вип. 15 (34). С. 266-279. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15\(34\)-266-279](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15(34)-266-279)
8. Тищенко В., Коваленко Ю., Лісенчук Г. Проблеми теоретичної підготовки в циклічних видах спорту (на прикладі плавання). Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019. № 2. С. 25-30. DOI:10.32652/tmfvs.2019.2.25-30.
9. Фурман Ю.М., Головкіна В.В., Брезденюк О.Ю., Сальникова С.В. Динаміка відновлення артеріального тиску плавців 11–12 років під впливом занять плаванням із використанням додаткових засобів. Фізична активність і якість життя людини [текст]: зб. тез доп. VI Міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. (23 черв. 2022 р.) / уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Индика. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2022. С. 73-74.
10. Юрченко В.С. Сутність та зміст процесу теоретичної підготовки в спорті. *zdorovia natsii*, 17 (36), 162-170. DOI: 10.31652/2071-5285-2024-17(36)-162-170
3. Bohuslavska, V. Yu., Hubar, I.V. & Drachuk, S.P. Mistse kontseptualnykh polozhen teoretychnoi pidhotovky v tsyklichnykh vydakh sport. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii*, 13 (32), 116-124.
4. Holovkina, V.V., Salnykova, S., Boiko, M., & Puzdymir, M. Vplyv zaniat plavanniam na fizychnyi stan ditei 11-12 rokov z porushenniam postavy. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii*, 13(32), 271-279. DOI:10.31652/2071-5285-2022-13(32)-271-279
5. Hubar, I. (2022). Stavlennia treneriv-vykladachiv do teoretychnoi pidhotovky v plavanni. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 2, 16-19.
6. Kostiukevych, V., Doroshenko, E., Sushko, R., Tyshchenko, V., & Mitova, O. (2023). Kontseptsiia prohramuvannia trenuvalnoho protsesu sportsmeniv (na prykladi khokeiu na travii). *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii*, 15 (34), 280-293. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15\(34\)-280-293](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15(34)-280-293)
7. Kostiukevych, V., Mezhvynskyi, A., & Holovashchenko, R. (2023). Kompleksna otsinka pidhotovlenosti sportsmeniv. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii*, 15 (34), 266-279 [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15\(34\)-266-279](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15(34)-266-279)
8. Tyshchenko, V., Kovalenko, Yu., & Lisenchuk, H. (2019). Problemy teoretychnoi pidhotovky v tsyklichnykh vydakh sportu (na prykladi plavannia). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, 2, 25-30. DOI:10.32652/tmfvs.2019.2.25-30.
9. Furman, Yu.M., Holovkina, V.V., Brezdeniuk, O.Iu., & Salnykova, S.V. (2022). Dynamika vidnovlennia arterialnoho tysku plavtsiv 11–12 rokov pid vplyvom zaniat plavanniam iz vykorystanniam dodatkovykh zasobiv. *Fizychna aktyvnist i yakist zhyttia liudyny: zb. tez dop. VI Mizhnar. nauk.-prakt. Internet-konf. (23 cherv. 2022 r.) / uklad.: A. V. Tsos, S. Ya. Indyka. Lutsk: Volyn. nats. un-t im. Lesi Ukrainky*, 73-74.
10. Iurchenko, V.S. (2022). Sutnist ta zmist protsesu teoretychnoi pidhotovky v sporti. *Problemy ta perspektyvy rozvytku fizychnoho vykhovannia, sportu i zdorovia liudyny*, 1,

- Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і здоров'я людини зб. наук. праць. 2022. № 1. С. 259-363.
11. Borysiuk Z., Waskiewicz Z. Information processes, stimulation and perceptual training in fencing. *Journal of Human Kinetics*. 2008. Vol. 19(1). P. 63–82. <https://doi.org/10.2478/v10078-008-0005-y>
12. Bohuslavska V. Priority of theoretical preparation for cyclic sports (on the material of examination of sportsmans and trainers). *Studies in Sport Humanities*. 2017. Vol. 21. P. 29-36.
13. Briskin Yu., Pityn M., Prystupa T., Skaliy T. Problem of information transfer in sportsmen theoretical training in XXI century. Stan, perspektywy I rozwoju ratownictwa, kultury fizycznej i sportu w XXI wieku. *Problemy kultury fizycznej i sportu*. 2015. Vol. 2. P. 55–67.
14. 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. Vol. 3. P. 337–341.
15. Cheban Y., Chebykin O., Plokhikh V., Massanov A. Mental resources for the self-mobilization of rowing athletes *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol 20 (3). P. 1580 – 1589. DOI:10.7752/jpes.2020.03216 [in English].
- 259-363.
11. Borysiuk, Z., & Waskiewicz, Z. (2008). Information processes, stimulation and perceptual training in fencing. *Journal of Human Kinetics*, 19(1), 63–82. <https://doi.org/10.2478/v10078-008-0005-y>
12. Bohuslavska, V. (2017). Priority of theoretical preparation for cyclic sports (on the material of examination of sportsmans and trainers). *Studies in Sport Humanities*, 21, 29-36.
13. Briskin, Yu., Pityn, M., Prystupa, T., & Skaliy, T. (2015). Problem of information transfer in sportsmen theoretical training in XXI century. Stan, perspektywy I rozwoju ratownictwa, kultury fizycznej i sportu w XXI wieku. *Problemy kultury fizycznej i sportu*, 2, 55–67.
14. Briskin, Yu., Pityn, M., Zadorozhna, O., Smyrnovskyy, S., & Semeryak, Z. (2014). Technical devices of improvement the technical, tactical and theoretical training of fencers. *Journal of Physical Education and Sport*, 3, 337–341.
15. Cheban, Y., Chebykin, O., Plokhikh, V., & Massanov, A. (2020). Mental resources for the self-mobilization of rowing athletes *Journal of Physical Education and Sport*, 20 (3), 1580 – 1589. DOI:10.7752/jpes.2020.03216

DOI: 10.31652/2071-5285-2024-18(37)-85-93

Відомості про авторів:

Губар І.; <https://orcid.org/0000-0002-3177-715X>; ivangubar09@gmail.com;
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського.

Богуславська В.; <https://orcid.org/0000-0003-3609-5518>; vik.bogusl@gmail.com;
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського.

Балахтін Д.; <https://orcid.org/0009-0001-4722-4250>; dbalakhtin@gmail.com;
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського