

ОДИНЕЦЬ Тетяна

Комунальний заклад вищої освіти «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради

<https://orcid.org/0000-0001-8613-8470>

tatyana01121985@gmail.com

ВАНЮК Олександр

Національний університет «Запорізька політехніка»

<https://orcid.org/0000-0003-1851-0474>

alexvaniuk@gmail.com

ЕФЕКТИВНІСТЬ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Теоретична підготовка на етапі спеціалізованої базової підготовки має забезпечувати не лише засвоєння спеціальних знань, а й їх перенесення у технічні, тактичні та організаційні рішення спортсмена. Мета дослідження – визначити ефективність теоретичної підготовки веслувальників на етапі спеціалізованої базової підготовки. Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. У дослідженні взяли участь 40 спортсменів, які спеціалізувалися у веслуванні на байдарках та перебували на етапі спеціалізованої базової підготовки (середній вік досліджуваних $14,25 \pm 0,65$ роки). Учасників було розподілено на дві групи по 20 осіб: основну групу та групу порівняння. Тривалість педагогічного експерименту становила 12 тижнів. Результати: розроблена експериментальна програма відрізнялася комплексністю, систематичністю та безпосереднім поєднанням теоретичного навчання з практичною спортивною діяльністю. Її зміст було структуровано за сімома взаємопов'язаними напрямками: нормативно-змагальні знання; техніка та біомеханіка веслування; тактика проходження дистанції; планування підготовки і самоконтроль; медико-біологічні основи та відновлення; безпека на воді, перша допомога й антидопінгове забезпечення; матеріально-технічне забезпечення та цифровий аналіз. Програма реалізовувалася протягом 12 тижнів і передбачала 24 теоретико-практичні заняття. Найбільш виражений відносний приріст в основній групі встановлено за такими компонентами: показник знань із планування підготовки та самоконтролю збільшився на 74,7 %, із техніки та біомеханіки веслування – на 73,8 %, медико-біологічних основ та відновлення – на 72,8 %, нормативно-змагальних знань – на 72,3 %, матеріально-технічного забезпечення і цифрового аналізу – на 71,9 %. Показник тактичної підготовленості зріс на 61,7 %, а знань із безпеки, першої допомоги та антидопінгового забезпечення – на 54,4 %. Після завершення циклу міжгрупові відмінності за інтегральним показником були статистично значущими ($p < 0,001$). Висновки: цілеспрямована організація теоретичної підготовки з використанням систематичних теоретико-практичних мікромодулів, проблемно-ситуаційного навчання, відеоаналізу, цифрових засобів, самоконтролю, рефлексії та безпосереднього перенесення засвоєних знань у тренувальну діяльність характеризується значно вищим потенціалом формування спеціальних знань веслувальників порівняно з традиційним підходом. результати дослідження засвідчують доцільність цілеспрямованої, систематичної та практично орієнтованої організації теоретичної підготовки веслувальників на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Ключові слова: веслування на байдарках і каное, теоретична підготовка, спеціалізована базова підготовка, педагогічне тестування, тактика.

<https://doi.org/10.31891/pcs.2026.3.11>

Стаття надійшла до редакції / Received 17.08.2026

Прийнята до друку / Accepted 17.09.2026

Опубліковано / Published 30.09.2026



This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons CC-BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

© ОДИНЕЦЬ Тетяна, ВАНЮК Олександр

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Сучасний етап розвитку спорту вищих досягнень характеризується суттєвим зростанням вимог не лише до рівня фізичної, технічної й функціональної підготовленості спортсменів, а й до їхньої здатності усвідомлено управляти власною тренувальною та змагальною діяльністю. У

веслуванні на байдарках і каное спортивний результат формується під впливом комплексу взаємопов'язаних чинників, таких як рівень спеціальної фізичної працездатності, досконалість техніки веслування, раціональність тактичних рішень, психічної стійкості, здатності до самоконтролю та відновлення [1, 2]. За таких умов теоретична підготовка перестає бути допоміжним компонентом тренувального процесу й набуває значення інтелектуальної основи

свідомої спортивної діяльності, що забезпечує розуміння спортсменом закономірностей підготовки, причинно-наслідкових зв'язків між тренувальним навантаженням, функціональним станом організму та спортивним результатом.

Особливої актуальності проблема теоретичної підготовки набуває на етапі спеціалізованої базової підготовки, коли відбувається поглиблення спортивної спеціалізації, істотно збільшуються обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень, ускладнюється структура змагальної діяльності, а спортсмен поступово переходить від переважно виконавського характеру тренування до більш усвідомленої участі в плануванні та аналізі власної підготовки. Саме на цьому етапі веслувальник повинен не лише відтворювати вказівки тренера, а й розуміти механізми формування раціональної техніки рухів, принципи дозування навантажень, закономірності розвитку фізичних якостей, основи тактики проходження дистанції, способи контролю функціонального стану, особливості відновлення та профілактики перевтоми.

Специфіка веслування на байдарках і каное додатково посилює необхідність ґрунтовної теоретичної підготовки. Тренувальна та змагальна діяльність веслувальників здійснюється у варіативних зовнішніх умовах і потребує оперативного прийняття рішень з урахуванням характеру дистанції, темпу проходження окремих її відрізків, погодних умов, особливостей акваторії, стану спортсмена, характеристик спортивного інвентарю та змагальної ситуації. У зв'язку з цим ефективність підготовки визначається не тільки наявністю в спортсмена певної суми теоретичних знань, але й здатністю застосувати їх безпосередньо в тренувальній і змагальній практиці. Відтак традиційне оцінювання теоретичної підготовленості лише за результатами відтворення навчальної інформації не повною мірою відображає її реальну ефективність.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Аналіз науково-методичної літератури засвідчує, що проблематика теоретичної підготовки спортсменів у циклічних видах спорту поступово набуває більшої уваги дослідників. У працях М. Пітина [8], В.

Богуславської [2], Д. Балахтіна та ін. [1, 3, 4], Ю. Бріскіна та ін. [6] обґрунтовано значення теоретичного компонента в системі багаторічного спортивного вдосконалення, систематизовано основні напрями теоретичних знань та визначено перспективність використання сучасних інтерактивних засобів їх формування [5, 10]. Окремі дослідження останніх років безпосередньо спрямовані на вдосконалення теоретичної підготовки веслувальників та обґрунтування пріоритетності засобів її реалізації [7–9]. Водночас наявність відповідних навчальних тем у програмі підготовки сама по собі ще не гарантує достатньої сформованості теоретичної компетентності спортсмена. Важливого значення в сучасному спортивному навчанні набувають технології візуального та оперативного зворотного зв'язку.

Систематичний огляд М. Mödinger, A. Woll та I. Wagner [10] засвідчив, що відеовізуальний зворотний зв'язок може позитивно впливати на засвоєння рухових дій і за певних умов бути ефективнішим порівняно з використанням лише вербальних пояснень, що має особливе значення для технічно складних видів спорту, зокрема веслування, де усвідомлення просторово-часових і біомеханічних характеристик рухової дії потребує поєднання словесної інформації з візуальним аналізом її практичної реалізації.

Схожі положення представлені у систематичному огляді Е. L. Petancevski та співавт. [11], за результатами якого додатковий зворотний зв'язок загалом сприяє покращенню виконання й засвоєння спортивно-специфічних рухових дій. Водночас дослідники наголошують на необхідності врахування рівня підготовленості спортсмена, складності завдання, форми, частоти та часу надання зворотного зв'язку, що підтверджує доцільність не механічного збільшення кількості інформації, яка надається спортсмену, а її методично обґрунтованого включення у структуру конкретного тренувального завдання.

3. ВИДІЛЕННЯ НЕВИРІШЕНИХ РАНІШЕ ЧАСТИН ЗАГАЛЬНОЇ ПРОБЛЕМИ, КОТРИМ ПРИСВЯЧУЄТЬСЯ ОЗНАЧЕНА СТАТТЯ

Актуальною залишається суперечність між значним обсягом інформації, необхідної сучасному кваліфікованому веслувальнику, та переважно фрагментарним характером її засвоєння в процесі традиційної спортивної підготовки. У практиці тренувального процесу основний часовий ресурс закономірно спрямовується на фізичну й технічну підготовку, тоді як теоретичні відомості нерідко подаються ситуативно, у формі окремих пояснень тренера, без чіткої систематизації, послідовного контролю та перевірки здатності спортсмена використовувати отримані знання для вирішення практичних завдань. У результаті можливе виникнення ситуації, коли спортсмен володіє окремими поняттями, проте недостатньо розуміє принципи побудови тренування, не завжди здатний обґрунтувати вибір тактичної моделі, правильно інтерпретувати показники самоконтролю або самостійно аналізувати причини помилок.

Додаткового значення ця проблема набуває в умовах цифровізації спортивної підготовки. Сучасний спортсмен має доступ до значного масиву відеоматеріалів, електронних освітніх ресурсів, мобільних застосунків, засобів моніторингу тренувального навантаження та інформації про тренувальні методики. Важливим стає розвиток здатності веслувальника критично відбирати інформацію, співвідносити її з власним тренувальним процесом, аналізувати технічні дії за відеоматеріалами та використовувати цифрові дані для оцінювання свого функціонального стану і результативності підготовки.

Не менш важливими складниками теоретичної компетентності веслувальників є знання основ медико-біологічного забезпечення, відновлення, профілактики травматизму, правил безпеки на воді, надання першої допомоги, спортивної етики та антидопінгових норм. Їх значення особливо зростає на етапі спеціалізованої базової підготовки через підвищення тренувальних навантажень і розширення змагальної практики спортсменів. Недостатнє розуміння цих аспектів може обмежувати можливості спортсмена щодо адекватного самоконтролю, своєчасного виявлення ознак перевтоми та дотримання безпечної моделі спортивної поведінки.

Таким чином, у теорії та практиці підготовки веслувальників простежується низка актуальних суперечностей: між необхідністю інтелектуалізації спортивної підготовки та переважанням практично орієнтованих форм тренувальної роботи; між наявністю значного обсягу теоретичного матеріалу та недостатньою системністю його засвоєння; між можливістю спортсмена відтворити певні знання та здатністю використати їх під час прийняття конкретних тренувальних і змагальних рішень; між широкими можливостями сучасних цифрових технологій та недостатнім їх методичним включенням у систему теоретичної підготовки.

Саме тому науково-практичного значення набуває пошук таких підходів до організації теоретичної підготовки, які передбачають не механічне збільшення кількості навчальної інформації, а її структурування відповідно до реальних потреб спортивної діяльності, систематичне засвоєння, використання інтерактивних засобів, забезпечення практичного перенесення знань та комплексний контроль сформованості теоретичної підготовленості.

Водночас недостатньо розробленим залишається питання комплексного оцінювання ефективності теоретичної підготовки веслувальників саме на етапі спеціалізованої базової підготовки. Актуальність дослідження ефективності теоретичної підготовки веслувальників на етапі спеціалізованої базової підготовки зумовлена необхідністю усунення розриву між накопиченням спортсменами спеціальних знань та їх практичним використанням, потребою в систематизації змісту теоретичної підготовки відповідно до сучасних вимог веслувального спорту, удосконаленні засобів її реалізації та об'єктивізації контролю її результативності. Вирішення зазначеної проблеми може сприяти підвищенню усвідомленості тренувальної діяльності спортсменів, розвитку їхньої здатності до самоконтролю й аналізу, обґрунтованого прийняття техніко-тактичних рішень та, у підсумку, підвищенню ефективності багаторічної спортивної підготовки.

4. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

МЕТА ДОСЛІДЖЕННЯ: визначити ефективність теоретичної підготовки

веслувальників на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Методи дослідження. У дослідженні взяли участь 40 спортсменів, які спеціалізувалися у веслуванні на байдарках та перебували на етапі спеціалізованої базової підготовки (середній вік досліджуваних $14,25 \pm 0,65$ роки). Учасників було розподілено на дві групи по 20 осіб: основну групу та групу порівняння. Спортивна кваліфікація учасників дослідження відповідала I–II спортивним розрядам. Тривалість педагогічного експерименту становила 12 тижнів. Дослідження проводилося з вересня 2025 року по листопад 2025 року на базі Дитячо-юнацької спортивної школи «Україна» з академічного веслування (м. Запоріжжя). Порівнюваність сформованих груп оцінювали за вихідними показниками теоретичної підготовленості. До початку педагогічного експерименту в обох групах проводили тестування за однаковою процедурою та за всіма сімома компонентами теоретичної підготовленості. Статистично значущих відмінностей між основною групою та групою порівняння на початковому етапі дослідження не встановлено ($p > 0,05$), що дозволило вважати групи зіставними за вихідним рівнем досліджуваного показника.

Для оцінювання рівня теоретичної підготовленості веслувальників було використано спеціально розроблений тестовий комплекс. Його зміст сформовано на основі аналізу науково-методичної літератури, профільної навчальної програми з веслування на байдарках і каное та наукових положень щодо змісту теоретичної підготовки спортсменів у циклічних видах спорту. При розробленні тесту враховували необхідність оцінювання не лише засвоєння окремих теоретичних відомостей, а й знань, безпосередньо пов'язаних із технічною, тактичною, організаційною та безпековою складовими тренувальної і змагальної діяльності веслувальників.

Структуру тестового контролю сформовано із семи змістових розділів: 1) нормативно-змагальні знання; 2) техніка та біомеханіка веслування; 3) тактика проходження дистанції; 4) планування підготовки і самоконтроль; 5) медико-біологічні основи та відновлення; 6) безпека на воді, перша допомога й антидопінгове

забезпечення; 7) матеріально-технічне забезпечення та цифровий аналіз.

Загальна максимальна оцінка за результатами тестування становила 40 балів. Розподіл балів між окремими змістовими компонентами здійснювався відповідно до їх представленості у структурі тесту: нормативно-змагальні знання – максимально 5 балів; техніка та біомеханіка веслування – 8 балів; тактика проходження дистанції – 6 балів; планування підготовки і самоконтроль – 6 балів; медико-біологічні основи та відновлення – 5 балів; безпека на воді, перша допомога й антидопінгове забезпечення – 6 балів; матеріально-технічне забезпечення та цифровий аналіз – 4 бали.

Оцінювання здійснювали за кількістю набраних балів у кожному змістовому розділі та за інтегральним результатом тестування. Сумарний результат визначали шляхом додавання балів, отриманих спортсменом за сімома блоками, при максимальному значенні інтегрального показника 40 балів. Розроблений тест у межах цього дослідження розглядався як авторський критеріально орієнтований інструмент педагогічного контролю, призначений для порівняльного оцінювання динаміки визначених компонентів теоретичної підготовленості за стандартизованих для обох груп умов. Для зменшення впливу процедурних чинників первинне та підсумкове оцінювання проводили за однаковою структурою тесту, однаковою системою нарахування балів та за однакових принципів організації контролю.

Змістову обґрунтованість інструменту оцінювання забезпечували шляхом формування його структури відповідно до змісту профільної програми підготовки веслувальників та положень науково-методичної літератури щодо основних напрямів теоретичної підготовки у веслуванні та циклічних видах спорту. Відповідність змісту тестових блоків предмету дослідження визначалася охопленням основних компонентів спеціальних знань, необхідних спортсменам на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Для основної групи передбачено інтегровану програму: два короткі теоретичні мікромодулі на тиждень тривалістю 15–20 хв, аналіз відеофрагментів техніки, ситуаційні тактичні завдання, роботу з тренувальним

щоденником, цифрові тести з негайним зворотним зв'язком, розбір правил безпеки та антидопінгових кейсів. Для підвищення рівня теоретичної підготовленості веслувальників на етапі спеціалізованої базової підготовки було розроблено експериментальну програму, зміст якої передбачав системне поєднання теоретичного навчання з практичною тренувальною та змагальною діяльністю спортсменів. В основу програми було покладено положення про те, що ефективність теоретичної підготовки визначається не лише обсягом засвоєної спортсменом інформації, а передусім здатністю усвідомлено застосовувати спеціальні знання під час планування тренування, виконання технічних дій, вибору тактики, здійснення самоконтролю та аналізу власної спортивної діяльності. Тривалість експериментальної програми становила 12 тижнів. Теоретична підготовка реалізовувалася систематично протягом усього експериментального періоду, а не у вигляді окремих епізодичних занять.

Протягом кожного тижневого мікроциклу проводилося два спеціально організованих теоретико-практичних заняття, тобто загалом програма передбачала 24 тематичні заняття.

Заняття включалися до структури тренувального процесу у трьох основних варіантах:

- перед основною частиною практичного тренування, коли теоретичний матеріал безпосередньо стосувався технічного або тактичного завдання;
- після практичного тренування для аналізу виконаної роботи, помилок, показників самоконтролю та відеоматеріалів;
- у вигляді окремого короткого теоретико-аналітичного заняття для опрацювання правил, медико-біологічних, безпекових та інформаційних питань, що дозволяло уникати значного збільшення загального тренувального навантаження й одночасно забезпечувати регулярність теоретичної роботи.

Програму було розподілено на три послідовні етапи.

I етап (діагностичний, 1–2-й тижні).

На першому етапі визначався вихідний рівень теоретичної підготовленості спортсменів, виявлялися найбільш проблемні компоненти знань та формувалася мотивація до усвідомленого засвоєння теоретичного

матеріалу. Особливу увагу приділяли поясненню спортсменам практичного значення теоретичної підготовки. Веслувальникам демонструвалися приклади ситуацій, коли недостатні знання правил змагань, техніки, тактики, відновлення або самоконтролю можуть негативно впливати на якість спортивної діяльності.

II етап (формувальний, 3–10-й тижні).

Під час формувального етапу послідовно опрацьовувалися тематичні блоки, спрямовані на формування спеціальних знань та навичок їх практичного використання.

III етап (інтеграційно-контрольний, 11–12-й тижні).

На цьому етапі основний акцент робився на комплексному використанні засвоєних знань. Спортсменам пропонувалися ситуаційні завдання, що одночасно вимагали застосування знань із техніки, тактики, самоконтролю, відновлення, правил та безпеки. Проводилося повторне тестування та здійснювався порівняльний аналіз динаміки показників теоретичної підготовленості.

Принциповою особливістю розробленої програми стало перенесення акценту з традиційного повідомлення спортсменам готової інформації на активне засвоєння та практичне використання знань. Тому теоретичний матеріал подавався не ізольовано від тренувального процесу, а безпосередньо пов'язувався з технічними, тактичними, функціональними та організаційними завданнями конкретного тренувального заняття.

У групі порівняння теоретична підготовка здійснювалася протягом того самого 12-тижневого періоду та в часовому обсязі, зіставному з основною групою. Теоретична робота проводилася в межах звичайного навчально-тренувального процесу двічі на тиждень і не передбачала збільшення загальної тривалості підготовки порівняно з основною групою. Принципова відмінність між групами полягала не в кількості часу, відведеного на теоретичну підготовку, а в способах її організації, змісті та характері взаємодії спортсменів із навчальним матеріалом.

У групі порівняння застосовували традиційну форму теоретичної підготовки, яка передбачала усні пояснення тренера, повідомлення та обговорення передбаченого програмою теоретичного матеріалу,

пояснення окремих технічних, тактичних, організаційних і безпекових питань безпосередньо під час тренувального процесу, а також періодичне фронтальне опитування спортсменів. Теоретичний матеріал подавався переважно в інформаційно-пояснювальній формі відповідно до поточних завдань тренувального процесу.

На відміну від основної групи, у групі порівняння систематично не використовували спеціально розроблені теоретико-практичні мікромодулі, проблемно-ситуаційні завдання, цілеспрямований відеоаналіз технічних дій, структуровану роботу з тренувальним щоденником як засобом теоретичного навчання, цифрове тестування з оперативним зворотним зв'язком, спеціально організовану рефлексію та комплексний розбір змодельованих тактичних, безпекових і антидопінгових ситуацій.

Отже, в обох групах було забезпечено зіставний часовий режим теоретичної підготовки, тоді як експериментальним чинником виступала саме методика її організації. В основній групі вона ґрунтувалася на систематичному поєднанні теоретичного матеріалу з практичною діяльністю, активному вирішенні проблемних і ситуаційних завдань, використанні відео- та цифрових засобів, самоконтролі й рефлексії; у групі порівняння зберігався традиційний інформаційно-пояснювальний підхід. Така організація дослідження дозволила оцінювати отримані міжгрупові відмінності передусім як результат застосування різних методичних підходів до формування теоретичної підготовленості, а не як наслідок різного загального обсягу теоретичного навчання.

Контроль теоретичної підготовленості передбачав два зрізи – до початку та після завершення дослідження. За кожним розділом визначали середнє значення (M) і стандартну помилку середнього (m). Внутрішньогрупову динаміку оцінювали парним t -критерієм Стьюдента, міжгрупові відмінності – t -критерієм для незалежних вибірок. Рівень статистичної значущості встановлювали на рівні $p < 0,05$.

5. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ

Для визначення ефективності розробленої програми до початку та після

завершення педагогічного експерименту здійснювали комплексне оцінювання теоретичної підготовленості веслувальників. Контроль проводили за однаковою методикою в обох групах. Оцінювали рівень нормативно-змагальних знань, знань із техніки та біомеханіки веслування, тактики змагальної діяльності, планування й самоконтролю, медико-біологічних основ підготовки та відновлення, безпеки й антидопінгового забезпечення, а також матеріально-технічної та інформаційно-аналітичної підготовленості. Такий підхід дав можливість визначити не лише зміну загального рівня теоретичної підготовленості, але й встановити, за рахунок яких саме її компонентів відбувалися найбільш виражені зміни під впливом експериментальної програми.

На вихідному етапі показники обох груп були близькими за всіма розділами тестування, достовірних відмінностей між групами не було виявлено (таблиця 1). При цьому вихідний низький рівень теоретичної підготовленості мав не локальний, а комплексний характер. Середні показники за більшістю розділів в обох групах становили половину від максимально можливої оцінки, що дає підстави припустити, що спортсмени володіли певним обсягом фрагментарних знань, отриманих у процесі попереднього тренування, однак їх системність, усвідомленість та здатність до практичного використання залишалися обмеженими. Особливого значення це набуває на етапі спеціалізованої базової підготовки, коли від спортсмена вже вимагається не лише виконання вказівок тренера, а й розуміння закономірностей технічної, тактичної, функціональної та організаційної сторін тренувальної діяльності.

Після завершення формувального етапу експерименту статистично значущі зміни в основній групі встановлено за всіма сімома розділами спеціальних теоретичних знань, а також за інтегральним показником теоретичної підготовленості ($p < 0,001$). Натомість у групі порівняння динаміка більшості показників була незначною і не досягала рівня статистичної значущості ($p > 0,05$). Виняток становили знання з медико-біологічних основ та відновлення, а також загальний показник теоретичної підготовленості, де було зафіксовано

статистично значущі, проте істотно менші за величиною зміни ($p < 0,05$).

Таблиця 1

Рівень теоретичної підготовленості веслувальників на етапі спеціалізованої базової підготовки (бали)

Назва розділу знань	Макс. кількість балів	Основна група (n=20)		p-level	Група порівняння (n=20)		p-level
		до дослідження	після дослідження		до дослідження	після дослідження	
Нормативно-змагальні знання	5	2,31±0,20	3,98±0,15	<0,001	2,44±0,17	2,46±0,24	>0,05
Техніка та біомеханіка веслування	8	3,78±0,25	6,57±0,22	<0,001	3,83±0,30	3,94±0,39	>0,05
Тактика проходження дистанції	6	3,16±0,18	5,11±0,22	<0,001	2,97±0,17	2,91±0,23	>0,05
Планування підготовки і самоконтроль	6	2,85±0,19	4,98±0,16	<0,001	2,94±0,13	3,03±0,22	>0,05
Медико-біологічні основи та відновлення	5	2,24±0,20	3,87±0,18	<0,001	2,57±0,15	2,91±0,19	<0,05
Безпека на воді, перша допомога й антидопінг	6	3,38±0,20	5,22±0,20	<0,001	3,05±0,15	3,35±0,26	>0,05
Матеріально-технічне забезпечення та цифровий аналіз	4	1,96±0,12	3,37±0,12	<0,001	1,93±0,10	2,16±0,15	>0,05
Загальна кількість балів	40	19,68±0,45	33,08±0,31	<0,001	19,72±0,60	20,76±0,82	<0,05

Після завершення 12-тижневого циклу в основній групі зафіксовано виражене зростання за всіма сімома розділами. Інтегральний показник підвищився на 13,40 бала з 19,68±0,45 до 33,08±0,31 бала ($p < 0,001$), водночас у групі порівняння сумарний результат змінився лише на 1,04 бала з 19,72±0,60 до 20,76±0,82 бала ($p < 0,05$).

Найбільший відносний приріст в основній групі встановлено за розділом «Планування підготовки і самоконтроль» – на 74,75% ($p < 0,001$), що логічно узгоджується зі спрямованістю програми на регулярну роботу з тренувальним щоденником, аналізом навантаження та рефлексією після тренувальних занять. Показник за розділом «Техніка та біомеханіка веслування» збільшився на 73,76%, що може відображати перевагу поєднання короткого теоретичного пояснення з аналізом відеофрагментів і ситуаційним розбором технічних помилок. За медико-біологічним блоком приріст становив 72,57%, за нормативно-змагальним – 72,28%, за матеріально-технічним і цифровим – 71,81%.

За тактичним блоком приріст основної групи становив 61,57%, а за блоком безпеки,

першої допомоги й антидопінгу – 54,26%. Хоча ці значення є нижчими порівняно з окремими іншими розділами, статистична значущість внутрішньогрупових змін зберігалася на рівні $p < 0,001$, що свідчить про те, що комплексна програма теоретичної підготовки має бути багатокomпонентною: зростання знань не повинно обмежуватися технікою або правилами, а має охоплювати планування, медико-біологічні питання, безпеку та інформаційно-аналітичну грамотність.

Виявлену позитивну динаміку доцільно пояснювати сукупною дією декількох педагогічних механізмів:

– по-перше, важливим чинником була систематичність теоретичної підготовки. на відміну від епізодичного повідомлення інформації, регулярне повернення до спеціальних теоретичних питань сприяло послідовному накопиченню, повторенню та закріпленню знань;

– по-друге, експериментальна програма забезпечувала інтеграцію теорії з практикою. теоретичні питання техніки, тактики, контролю навантаження або відновлення не розглядалися ізольовано, а

безпосередньо пов'язувалися з конкретними тренувальними завданнями. унаслідок цього теоретична інформація набувала для спортсмена практичного змісту;

- по-третє, використання проблемних та ситуаційних завдань змінювало характер пізнавальної діяльності. спортсмен мав не просто відтворити інформацію, а проаналізувати умови, визначити проблему, обрати рішення та аргументувати його;

- по-четверте, суттєву роль міг відігравати оперативний зворотний зв'язок. обговорення результатів тестування, технічних помилок, тренувальних показників і конкретних спортивних ситуацій дозволяло своєчасно виявляти неправильні уявлення та коригувати їх;

- по-п'яте, важливою особливістю програми стало формування рефлексивної позиції спортсмена. через ведення щоденника, самоаналіз техніки, оцінювання навантаження та обговорення результатів тренування спортсмен поступово переходив від позиції пасивного виконавця до більш активного суб'єкта тренувального процесу.

Саме поєднання зазначених педагогічних механізмів дозволяє пояснити, чому зміни в основній групі мали не локальний, а системний характер і охоплювали всі досліджувані компоненти.

У групі порівняння статистично значуща динаміка за окремими розділами була незначною. За нормативно-змагальними знаннями приріст становив 1,18% ($p>0,05$), за технікою та біомеханікою – 2,94% ($p>0,05$), за плануванням і самоконтролем – 2,83% ($p>0,05$). За тактикою спостерігалось незначне коливання показника без статистичної значущості. Значущу внутрішньогрупову зміну отримано лише за медико-біологічним блоком (13,16%; $p<0,05$), тоді як у блоці матеріально-технічного забезпечення та цифрового аналізу результат наблизився до порогового рівня, але не досяг $p<0,05$.

Отже, традиційна система підготовки також забезпечує певне природне накопичення теоретичних знань завдяки тренувальному досвіду, комунікації з тренером, участі у змаганнях та регулярному вирішенню практичних завдань. Проте цей процес має переважно несистемний характер

і не забезпечує рівномірного розвитку всіх компонентів теоретичної підготовленості.

Натомість структурована експериментальна програма створює передумови для цілеспрямованого, системного та керованого формування теоретичної компетентності.

Отримані результати підтверджують положення попередніх досліджень щодо необхідності системної організації теоретичної підготовки як самостійного та водночас інтегрованого компонента багаторічного вдосконалення спортсменів. Ще Ю. Бріскін, М. Пітин та В. Богуславська [6], аналізуючи зміст теоретичної підготовки у різних видах веслування, вказували на суперечність між об'єктивною потребою у формуванні спеціальних знань спортсменів та недостатнім науково-методичним обґрунтуванням структури, змісту й критеріїв контролю теоретичної підготовленості. Одержані нами дані конкретизують зазначене положення стосовно етапу спеціалізованої базової підготовки та свідчать, що структуризація теоретичного матеріалу за функціонально значущими для спортивної діяльності напрямками дає можливість цілеспрямовано формувати й контролювати окремі компоненти теоретичної підготовленості веслувальників.

Результати дослідження узгоджуються також із концептуальними положеннями М. Пітина та співавт. [12], відповідно до яких теоретична підготовка повинна розглядатися як системне утворення, що охоплює не лише передачу спортсмену знань, а й завдання, засоби, методи, форми реалізації та контроль результатів на різних етапах багаторічного спортивного вдосконалення. Авторами було показано, що диференційовані програми теоретичної підготовки забезпечують статистично значуще підвищення рівня теоретичної підготовленості спортсменів. Результати проведеного нами педагогічного експерименту розвивають ці положення стосовно специфічних умов веслування на байдарках і каное та підтверджують доцільність безпосереднього поєднання теоретичних знань із практичними технічними, тактичними, функціональними й організаційними завданнями тренувального процесу.

Отримані результати співвідносяться з даними В. Богуславської [2] та В.

Богуславської зі співавт. [9], які довели ефективність використання інтерактивних засобів під час теоретичної підготовки веслувальників на етапі попередньої базової підготовки. Зокрема, у дослідженні В. Богуславської зі співавт. [9] застосування авторських інтерактивних засобів сприяло збільшенню загального рівня теоретичної підготовленості на 29,56 %, тоді як за традиційної організації теоретичної підготовки приріст становив лише 7,2 %. Таким чином, результати попередніх досліджень та отримані нами дані мають спільну закономірність: активні й інтерактивні форми засвоєння теоретичного матеріалу забезпечують вираженіші зміни теоретичної підготовленості порівняно з переважно інформаційно-пояснювальним способом навчання.

Разом із тим відмінність нашого дослідження від роботи Д. Балахтіна [1] полягає у зміщенні акценту з оцінювання результативності інтерактивних засобів як таких на комплексну інтеграцію теоретичної підготовки з поточною тренувальною діяльністю спортсменів. Теоретичні знання систематично переносилися у вирішення конкретних технічних, тактичних, контрольних, відновлювальних і безпекових завдань. Крім того, оцінювання здійснювалося диференційовано за сімома взаємопов'язаними змістовими компонентами, що дало можливість визначити не лише загальний ефект програми, а й структуру змін теоретичної підготовленості.

Наукова новизна проведеного дослідження полягає у тому, що вперше удосконалено зміст та організаційно-методичну структуру теоретичної підготовки веслувальників на етапі спеціалізованої базової підготовки, яка передбачає поєднання семи взаємопов'язаних змістових напрямів: нормативно-змагальної підготовки; техніки та біомеханіки веслування; тактики проходження дистанції; планування підготовки й самоконтролю; медико-біологічних основ і відновлення; безпеки, першої допомоги та антидопінгового забезпечення; матеріально-технічного забезпечення й цифрового аналізу. Встановлено, що застосування комплексної практично орієнтованої програми забезпечує статистично значуще покращення всіх семи

досліджуваних компонентів ($p < 0,001$), а найбільш виражені зміни відбуваються у знаннях із планування підготовки та самоконтролю, техніки й біомеханіки веслування, медико-біологічних основ та відновлення.

6. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Результати дослідження підтвердили, що ефективність теоретичної підготовки веслувальників визначається не лише обсягом навчальної інформації, а передусім способом її організації та ступенем інтеграції з реальною тренувальною діяльністю. Систематичне поєднання теоретичного матеріалу з аналізом технічних дій, вирішенням тактичних і проблемно-ситуаційних завдань, самоконтролем, цифровими засобами та рефлексією створює умови для переходу від фрагментарного засвоєння знань до їх усвідомленого практичного використання.

Запропонована програма забезпечила комплексний характер змін теоретичної підготовленості, оскільки позитивна динаміка охоплювала всі досліджувані змістові компоненти. Це дозволяє розглядати практично орієнтовану теоретичну підготовку не як допоміжний інформаційний складник тренування, а як інструмент формування здатності спортсмена аналізувати власну діяльність, обґрунтовувати техніко-тактичні рішення, контролювати тренувальне навантаження, використовувати сучасні інформаційні ресурси та більш активно брати участь в управлінні процесом власної підготовки.

Порівняння результатів основної групи та групи порівняння свідчить про доцільність модернізації традиційного інформаційно-пояснювального підходу до теоретичної підготовки шляхом використання активних, інтерактивних і рефлексивних методів навчання. При цьому педагогічна ефективність програми пов'язується не зі збільшенням обсягу теоретичного навантаження, а з його структурованістю, регулярністю, практичною спрямованістю та наявністю оперативного зворотного зв'язку.

В основній групі найбільший відносний приріст наприкінці дослідження

спостерігався за такими компонентами: планування підготовки і самоконтроль – 74,7 %; техніка та біомеханіка веслування – 73,8 %; медико-біологічні основи та відновлення – 72,8 %; нормативно-змагальні знання – 72,3 %; матеріально-технічне забезпечення та цифровий аналіз – 71,9 %; тактика

проходження дистанції – 61,7 %; безпека, перша допомога й антидопінг – 54,4 %.

Перспективи подальших досліджень передбачають визначення теоретичної підготовленості веслувальників на етапі попередньої базової підготовки.

Література

1. Балахтін Д. О. Удосконалення теоретичної підготовленості веслувальників на етапі спеціалізованої базової підготовки шляхом застосування авторських інтерактивних засобів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2026. № 3К(203). С. 43–47. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03k\(203\).08](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03k(203).08).
2. Богуславська В. Удосконалення теоретичної підготовленості веслувальників на етапі попередньої базової підготовки шляхом застосування авторських інтерактивних засобів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2020. № 9(28). С. 132–137. DOI: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2020-9\(28\)-132-137](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2020-9(28)-132-137).
3. Богуславська В., Балахтін Д. Пріоритетність засобів теоретичної підготовки веслувальників на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2025. № 20(39). С. 143–150. DOI: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-20\(39\)-143-150](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-20(39)-143-150).
4. Богуславська В., Балахтін Д. Теоретична підготовка веслувальників на байдарках і каное. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. 2024. № 2. С. 41–49. DOI: <https://doi.org/10.31652/3041-2463-2024-2-4>.
5. Богуславська В., Бріскін Ю., Пітин М. *Теоретична підготовка спортсменів у циклічних видах спорту : монографія*. Львів : ЛДУФК, 2021. 339 с. ISBN 978-617-7336-73-9.
6. Бріскін Ю., Пітин М., Богуславська В. Зміст теоретичної підготовки у видах веслування. *Спортивна наука України*. 2016. № 3(73). С. 42–48.
7. Воронцов Ю. О., Маслачков Ю. М., Чердніченко О. О., Шептицький В. В., Сімановський А. Б., Віхляєва Т. М., Ковальов Ю. О., Бучма О. О. *Веслування на байдарках і каное та веслувальний слалом : навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та училищ олімпійського резерву*. Київ, 2007. 104 с.
8. Пітин М. П. *Теоретична підготовка в спорті : монографія*. Львів : ЛДУФК, 2015. 372 с.
9. Bohuslavskaya V., Miroshnichenko V., Drachuk S., Yakovliv V., Chernyshenko T. Interactive tools for theoretical training of kayakers and canoeists aged 13–16. *Health, Sport, Rehabilitation*. 2022. Vol. 8(2). P. 31–41. DOI: <https://doi.org/10.34142/HSR.2022.08.02.03>.
10. Mödinger M., Woll A., Wagner I. Video-based visual feedback to enhance motor learning in physical education — a systematic review. *German Journal of Exercise and Sport Research*. 2022. Vol. 52. P. 447–460. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12662-021-00782-y>.
11. Petancevski E. L., Inns J., Franssen J., Impellizzeri F. M. The effect of augmented feedback on the performance and learning of gross motor and sport-specific skills: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*. 2022. Vol. 63. Article 102277. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102277>.
12. Pityn M., Bohuslavskaya V., Khimenes Kh., Neroda N., Edeliiev O. Paradigm of theoretical preparation in sports. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. Vol. 19, Supplement issue 6. P. 2246–2251. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s6338>.

References

1. Balakhtin, D. O. (2026). Udoshkonalennia teoretychnoi pidhotovlenosti vesluvalnykiv na etapi spetsializovanoi bazovoi pidhotovky shliakhom zastosuvannia avtorskykh interaktyvnykh zasobiv [Improving the theoretical preparedness of rowers at the stage of specialized basic training through the use of author-developed interactive tools]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriiia 15, 3K(203)*, 43–47. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03k\(203\).08](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03k(203).08) [in Ukrainian].
2. Bohuslavskaya, V. (2020). Udoshkonalennia teoretychnoi pidhotovlenosti vesluvalnykiv na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky shliakhom zastosuvannia avtorskykh interaktyvnykh zasobiv [Improving the theoretical preparedness of rowers at the stage of preliminary basic training through the use of author-developed interactive tools]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii*, 9(28), 132–137. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2020-9\(28\)-132-137](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2020-9(28)-132-137) [in Ukrainian].
3. Bohuslavskaya, V., & Balakhtin, D. (2025). Priorytetnist zasobiv teoretychnoi pidhotovky vesluvalnykiv na etapi spetsializovanoi bazovoi pidhotovky [Priority of theoretical training tools for rowers at the stage of specialized basic training]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii*, 20(39), 143–150. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-20\(39\)-143-150](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-20(39)-143-150) [in Ukrainian].
4. Bohuslavskaya, V., & Balakhtin, D. (2024). Teoretychna pidhotovka vesluvalnykiv na baidarkakh i kanoe [Theoretical training of kayakers and canoeists]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia ta metodyky sportyvnoho trenuvannia*, (2), 41–49. <https://doi.org/10.31652/3041-2463-2024-2-4> [in Ukrainian].
5. Bohuslavskaya, V., Briskin, Y., & Pityn, M. (2021). *Teoretychna pidhotovka sportsmeniv u tsyklichnykh vyдах sportu [Theoretical training of athletes in cyclic sports]*. LDUFK. [in Ukrainian].

6. Briskin, Y., Pityn, M., & Bohuslavska, V. (2016). Zmist teoretychnoi pidhotovky u vydakh vesluvannia [Content of theoretical training in rowing sports]. *Sportyvna nauka Ukrainy*, 3(73), 42–48.
7. Vorontsov, Y. O., Maslachkov, Y. M., Cherednychenko, O. O., Sheptytskyi, V. V., Simanovskyi, A. B., Vikhlyayeva, T. M., Kovalov, Y. O., & Buchma, O. O. (2007). *Vesluvannia na baidarkakh i kanoe ta vesluvalnyi slalom: Navchalna prohrama dlia DYuSSH, SDYuShOR, ShVSM ta uchylshch olimpiiskoho rezervu* [Kayaking and canoeing and canoe slalom: Training program for sports schools and Olympic reserve schools]. [in Ukrainian].
8. Pityn, M. P. (2015). *Teoretychna pidhotovka v sporti* [Theoretical training in sport]. LDUFK. [in Ukrainian].
9. Bohuslavska, V., Miroshnichenko, V., Drachuk, S., Yakovliv, V., & Chernyshenko, T. (2022). Interactive tools for theoretical training of kayakers and canoeists aged 13–16. *Health, Sport, Rehabilitation*, 8(2), 31–41. <https://doi.org/10.34142/HSR.2022.08.02.03>
10. Mödinger, M., Woll, A., & Wagner, I. (2022). Video-based visual feedback to enhance motor learning in physical education: A systematic review. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 52, 447–460. <https://doi.org/10.1007/s12662-021-00782-y>
11. Petancevski, E. L., Inns, J., Fransen, J., & Impellizzeri, F. M. (2022). The effect of augmented feedback on the performance and learning of gross motor and sport-specific skills: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 63, Article 102277. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102277>
12. Pityn, M., Bohuslavska, V., Khimenes, Kh., Neroda, N., & Edeliiev, O. (2019). Paradigm of theoretical preparation in sports. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(Suppl. 6), 2246–2251. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s6338>

Abstract

ODYNETS Tatiana

Municipal Institution of Higher Education "Khortytsia National Educational and Rehabilitational Academy" of Zaporizhzhia Regional Council

VANIUK Oleksandr

National University Zaporizhzhia Polytechnic

EFFECTIVENESS OF THEORETICAL TRAINING OF KAYAKERS AT THE STAGE OF SPECIALIZED BASIC TRAINING

*Theoretical training at the stage of specialized basic training should ensure not only the acquisition of specialized knowledge but also its transfer into athletes' technical, tactical, and organizational decision-making. The aim of the study was to determine the effectiveness of theoretical training of kayakers at the stage of specialized basic training. **Research methods:** analysis and generalization of scientific and methodological literature, pedagogical testing, pedagogical experiment, and methods of mathematical statistics. The study involved 40 athletes specializing in kayaking who were at the stage of specialized basic training (mean age: 14.25±0.65 years). The participants were divided into two groups of 20 athletes each: the main group and the comparison group. The pedagogical experiment lasted 12 weeks. **Results:** the developed experimental program was characterized by its comprehensive and systematic nature and by the direct integration of theoretical instruction with practical sports activities. Its content was structured into seven interrelated areas: knowledge of competition rules and regulations; rowing technique and biomechanics; race-distance tactics; training planning and self-monitoring; biomedical foundations and recovery; water safety, first aid, and anti-doping provision; and equipment-related knowledge and digital analysis. The program was implemented over 12 weeks and included 24 theoretical and practical sessions. The greatest relative improvements in the main group were observed in the following components: knowledge of training planning and self-monitoring increased by 74.7%, knowledge of rowing technique and biomechanics by 73.8%, biomedical foundations and recovery by 72.8%, knowledge of competition rules and regulations by 72.3%, and equipment-related knowledge and digital analysis by 71.9%. Tactical preparedness increased by 61.7%, while knowledge of water safety, first aid, and anti-doping provision increased by 54.4%. At the end of the intervention cycle, between-group differences in the integral indicator of theoretical preparedness were statistically significant ($p < 0.001$). **Conclusions:** the purposeful organization of theoretical training through systematic theoretical and practical micro-modules, problem- and situation-based learning, video analysis, digital tools, self-monitoring, reflection, and the direct transfer of acquired knowledge into training activities has considerably greater potential for developing specialized knowledge among kayakers compared with the traditional approach. The findings confirm the expediency of a purposeful, systematic, and practice-oriented organization of theoretical training for kayakers at the stage of specialized basic training.*

Keywords: kayaking and canoeing, theoretical training, specialized basic training, pedagogical testing, tactics.