



## ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА МОЛОДІ

Ірина АВГУСТИК

### ШЛЯХИ УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ – ПОЧАТКІВЦІВ (17 – 18 РОКІВ) ВПРАВАМИ З ОБТЯЖЕННЯМИ

(магістрантка факультету фізичного виховання)

Науковий керівник – кандидат пед. наук, доцент С.В. Бондаренко

**Постановка проблеми.** Міжнародна федерація волейболу (FIVB), у 2001 році внесла суттєві зміни і доповнення до правил гри з метою підвищення видовищності змагань. Нові правила гри спонукають спортсменів до розширення діапазону техніко-тактичних дій та підтримання високої інтенсивності змагальної діяльності впродовж всієї гри. Це ставить значно вищі вимоги до фізичної підготовленості волейболістів, оскільки недостатній її рівень негативно позначиться як на оволодінні техніко-тактичною майстерністю, так і на ефективності змагальної діяльності [2, 3].

Високий рівень досягнень у сучасному спорті обумовлює необхідність постійного удосконалення всіх сторін підготовки спортсмена, не лише в технічному, тактичному і фізичному відношенні, але вимагає великих моральних і вольових якостей.

Сучасні наукові дані свідчать, що ефективність тренувального процесу волейболістів може бути досягнута тільки в тому випадку, коли враховуються всі види підготовки. Але фізична підготовка є базовою, тому її побудову потрібно організовувати з урахуванням індивідуальних особливостей молодого організму, освоєнням і використанням технічних засобів контролю в навчально-тренувальному процесі.

Незважаючи на значні успіхи теорії і методики волейболу, у теперішній час не вичерпані всі можливі резерви підготовки волейболістів масових розрядів. Одним із таких резервів є удосконалення методики техніко - фізичної підготовки спортсменів. У цій області, на жаль, усе ще залишається ряд невирішених проблем. До них, зокрема, можна віднести такі проблеми, як розробка і моделювання раціональних варіантів техніки, підвищення ефективності засобів і методів технічної підготовки та деякі інші.

Однак, найважливішою у підвищенні якості навчально-тренувального процесу є, на наш погляд, проблема поєднаного удосконалення технічної та фізичної підготовки юних волейболістів.

З огляду на викладене, розробка даного напрямку досліджень є актуальною проблемою сучасної теорії і методики тренування у волейболі. Розвиток цієї області знань відкриває нові перспективи в практичному плані підготовки волейболістів.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Проблему побудови підготовки волейболістів масових розрядів вивчало багато фахівців. Д. Морван [5] – вивчав особливості розвитку швидкісно – силової підготовки волейболістів, Н.А. Беляев [1] – спеціальної витривалості, С.С. Єрмаков [3] – техніку ударних рухів, А.Н. Лапутін [4] – удосконалення технічної майстерності.

Зазначено, що дослідження проблеми фізичної підготовки волейболістів масових розрядів вивчалось досить поширено, але проблема комплексного удосконалення тренувального процесу у поєднанні з індивідуальним удосконаленням фізичної та технічної підготовки волейболістів вивчена недостатньо. Наукові дослідження були спрямовані на вивчення лише окремих сторін фізичної підготовленості.

**Виклад основного матеріалу.** Дослідження ми розпочали, в першу чергу, з методу спостереження за рівнем технічної та фізичної підготовленості волейболістів – початківців.

Спостереження проводилось, під час універсиади з волейболу, серед ВНЗ, де наша експериментальна група приймала участь. Ми використали метод педагогічного спостереження, для виявлення та порівняння слабких і сильних сторін підготовки волейболістів, з метою впровадження запропонованої методики для вдосконалення слабких сторін підготовки.

Протокол був розділений на дві частини, ми спостерігали за діями в нападі та діями в захисті. В окремих графах протоколу розміщені основні прийоми гри. Під час гри, ми фіксували показники діяльності, «ціна» яких визначалась в умовних позитивних «+» і негативних «-» балах, відповідно вдалі спроби «+», невдалі «-».

Опрацювавши протокол ми отримали такі результати:

дії в нападі

- результативність подач команди дорівнює 9,8%, що свідчить про невелику кількість вдалих спроб;
- на 20,6% були ефективними верхні передачі, такий результат свідчить про те, що більшість передач були неточними та невчасними;

- нападаючі удари ми оцінили в 41%, команда виконала велику кількість помилок, невдалих спроб було більше ніж вдалих;

- не менш ефективними були дії біля сітки 18,6%;

дії в захисті

- на 33,8% були ефективними прийоми м'яча, це свідчить про невідповідність волейболістів у швидкості реакції на події під час гри, невчасність реагування на м'яч, що летить;

- нижні передачі були невдалими, неточними, невчасними, ми оцінили їх в 40%;



- відсоток реалізації блокувальних дій 43,6%, ми помітили у волейболістів відсутність техніки блокування, невчасність та неточність дали свої результати;

- пасивними були дії і біля сітки, відсутність взаємодопомоги, активності у пересуванні, надали нам можливість оцінити підготовку волейболістів лише у 22%.

Таким чином, розглянувши та співставивши результати протоколу спостережень дій в захисті та в нападі, ми можемо зробити наступні висновки:

за даними протоколу, підготовка волейболістів у захисті на 49,4% вища ніж у нападі, тому діям в нападі необхідно приділити більше уваги при вдосконаленні техніки на тренуваннях.

Тому, комплекс засобів нашої методики, ми спрямували на розвиток сили м'язів рук, верхнього плечового поясу, спини та ніг, що допоможе, на нашу думку, вплинути на результати технічної підготовки у виконанні таких елементів гри як блокування, подачі та нападаючі удари.

Також ми використали метод анкетування тренерів з метою визначення проблем удосконалення покращення тренувального процесу з волейболістами – початківцями і отримали наступні результати:

- опитані тренери виявились досвідченими фахівцями зі стажем роботи від 6 до 16 років, а один тренер 49 років тренерського стажу на факультеті фізичного виховання КДПУ ім.В.Винниченка;

- переважна більшість 44,7% респондентів – тренерів віддають перевагу диференційному методу тренування, лише декілька застосовують коловий та груповий.

- опрацювання результатів відповідей на питання ефективності обтяжень у тренувальному процесі дало наступне: 100% респондентів погоджуються з думкою, що обтяження на тренуванні ефективні. Але 25% вважають, що обтяження підвищують загальну і спеціальну підготовленість; 65% віддають перевагу думці, що вини допомагають у збільшенні сили м'язів верхнього плечового поясу та нижніх кінцівок;

- всі опитані погоджуються з думкою, що обтяження найдоцільніше застосовувати у віці 14 – 15 та 17 – 18 років, в залежності від величини навантаження.

- респонденти, досить чітко висловили свою думку, щодо покращення тренувального процесу за допомогою обтяжень. Частина тренерів (25%) стверджують, що за допомогою обтяжень збільшується навантаження на групу м'язів, які в подальшому забезпечують підвищення рівня фізичної підготовленості волейболістів; 45% опитуваних запевняють, що за допомогою обтяження підвищується інтенсивність тренувальної роботи;

- кожен з тренерів, по своєму, висловив свою думку стосовно покращення тренувального процесу. Шляхи підвищення ефективності тренувального процесу в сучасних умовах респонденти вбачають у наступному: частина 35% вважають, що психологічний настрій та систематичність занять призводить до покращення тренувального процесу; інші 27% відстоюють думку стосовно систематичності, дисциплінованості занять, застосування інновацій та тренажерів;

- парадоксальними виявились відповіді на питання ефективності колового методу тренування під час вдосконалення фізичної та технічної підготовки. Після опрацювання даних, ми вияснили наступне: 23,7% опитаних запевнили в тому, що коловий метод ефективний лише при вдосконаленні фізичної підготовки; протилежне стверджують 59,2% респондентів, переконуючи в тому, що саме цей метод тренування найефективніший при вдосконаленні даних видів підготовки. Це, на нашу думку, вказує на певне незнання тренерами повної інформації про колове тренування.

У 2008 – 2009 роки проводився формувальний експеримент з визначення шляхів удосконалення технічної та фізичної підготовки волейболістів початківців.

Мета формувального експерименту полягала у застосуванні сформованої методики вдосконалення технічних і фізичних можливостей юних волейболістів, та перевірки її ефективності.

У проведенні експерименту брало участь 20 спортсменів – початківців з відділень ПСМ з волейболу КДПУ ім. В. Винниченка.

За результатами попередніх тестувань, серед обраної кількості спортсменів, було сформовано дві групи: експериментальна – 10 осіб, контрольна – 10 осіб. Рівень фізичної і технічної підготовленості волейболістів знаходився на однаковому рівні.

Тренування в експериментальній групі проводились за запропонованою методикою: комплекс вправ з обтяженнями по коловій системі, а в контрольній проводились тренування з подібними вправами, але без обтяжень як друга частина основного тренування. Місце та умови проведення занять були для обох груп однаковими.

На базі двох відділень ПСМ з волейболу КДПУ ім. В. Винниченка ми провели дослідження тривалістю 145 днів з комплексним проведенням всіх тренувань, на експеримент було витрачено 75 дні, з дотриманням усіх вимог, щодо рівності умов проведення дослідження.

Засоби фізичної та технічної підготовки, ми підбирали з урахуванням віку, індивідуальних, функціональних можливостей організму кожного волейболіста, а також особливостей волейболу.

Оцінка ефективності запропонованої методики удосконалення технічної та фізичної підготовки проводилась на основі порівняння результатів внутрішньогрупових змін рівня підготовленості обох груп.

Динамічні зрушення співставлялись по різниці результатів експериментальної та контрольної груп з технічної і фізичної підготовленості, на початку та в кінці формуючого експерименту. Співставивши ці дані за експериментальний період, можна зазначити, що по всім параметрам спостерігаються позитивні зрушення з фізичної підготовленості у контрольній групі, а з технічної у експериментальній групі. Аналіз отриманих результатів показав, що в результаті впровадження основної методики удосконалення технічної та фізичної підготовки на тренуваннях завдяки обтяженню, рівень підготовленості обох груп зріс наступним чином:



Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості волейболістів – початківців в кінці формуючого педагогічного експерименту  
( $M \pm m$ )

Досліджувані	Тести					
	«Човниковий біг» 4 x 6, с	присід за 20 с, рази	згинання розгинання рук за 10с, рази	розгинання тулуба за 10с, рази	стрибки у висоту	
					з місця, см	з набігання, см
ЕГ (n = 10)	18,95±0,2	23± 0,5	19±0,4	18,5±0,3	44,8±4,2	49,7±4,5
КГ (n = 10)	15,96±0,3	16,1±0,9	15,5±0,3	15,3±0,5	44,7±1,8	53,7±2,1

Дані таблиці 1 свідчать, що в результаті проведення повторного тестування на прояв фізичної підготовленості, фіксуються суттєві відмінності в обох групах, а саме: контрольна група в човниковому бігу достовірно переважає експериментальну на 18% ( $t = 2,5$ ;  $p < 0,05$ ). Досить суттєві зміни відбулися в присіданнях за 20с, 19% ( $t = 2,1$ ;  $p > 0,05$ ). Достовірними зрушеннями можна вважати також стрибки у висоту з розбігу 14% ( $t = 2,5$ ;  $p < 0,05$ ). В свою чергу експериментальна група переважає контрольну у таких тестах: згинання розгинання рук у упорі за 10с на 23% ( $t = 7,3$ ;  $p < 0,001$ ), розгинання тулуба за 10с на 24% ( $t = 8,6$ ;  $p < 0,001$ ).

Результати дослідження (по даним експериментальної групи) свідчать про те, що запропонована нами методика удосконалення фізичної підготовки на тренуваннях з волейболу є більш оптимальною не за абсолютними показниками зростання фізичних якостей, а у плані впливу на динаміку технічної підготовленості, яка є домінуючою на початковому етапі тренування.

Таблиця 2

Показники технічної підготовленості волейболістів – початківців в кінці формуючого педагогічного експерименту  
( $M \pm m$ )

Досліджувані	Тести				
	Подачі м'яча 1,6,5 зони, 3 спроби	Передачі зверху (10раз)	Передачі знизу у щит (10раз)	Нападаючі удари	
				В 4 зону 3 спроби	В 6 зону 3 спроби
ЕГ (n = 10)	1,9±0,2	8,7±0,3	8,5±0,3	0,8±0,2	2,6±0,2
КГ (n = 10)	1,7±0,1	8,6±0,5	7,9±0,2	0,8±0,1	2,3±0,1

Значно вищими і суттєвішими виявились показники технічної підготовленості у експериментальній групі: подачі в 1,5,6 зони 53% ( $t = 3,3$ ;  $p < 0,01$ ), на 55% збільшилися показники передач м'яча зверху ( $t = 8$ ;  $p < 0,001$ ), подібні зміни відбулись і в нижніх передачах м'яча у щит 46% ( $t = 7,8$ ;  $p < 0,001$ ), найвищими виявились показники у нападаючих ударах в 4 зону: 62,5% ( $t = 3,5$ ;  $p < 0,01$ ). Контрольна група змогла підвищити свої показники лише у нападаючих ударах в 6 зону на 65% ( $t = 2,3$ ;  $p < 0,001$ ).

Порівнявши дані обох таблиць можна зазначити наступне: по результатам технічної підготовленості експериментальної групи, можна вважати запропонований комплекс засобів з обтяженнями удосконалення технічної підготовки по коловій системі більш оптимальним.

Таким чином, з позиції цілісності навчально – тренувального процесу, більш помірні прирости показників фізичної підготовленості видаються більш доцільними, оскільки «не заважають» прищвидшеним приростом показників технічної підготовленості у волейболістів експериментальної групи.

Отримані дані свідчать, що після періоду використання засобів з обтяженням, у волейболістів експериментальної групи значно покращилися показники технічної підготовленості, на відміну від фізичної. Це свідчить про те, що фізичні якості, в нашому випадку, відносно не впливають на рівень технічної підготовленості волейболістів - початківців.

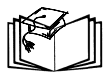
У контрольній групі, період застосування засобів ЗФП, надав можливість підвищити і фізичні, і технічні показники спортсменів, але не на більш високому рівні. Тому можна зазначити, що практичне використання запропонованої методики удосконалення фізичної і технічної підготовки на тренуваннях з юними волейболістами може дати позитивні зрушення, саме ті які ми отримали.

**Висновки.** Наведені у роботі теоретичні положення, а також зібраний матеріал власних педагогічних досліджень дозволяють зробити наступні висновки:

1. Аналіз літератури і вивчення практичного досвіду тренерів з волейболу, виявив відсутність науково обгрунтованої методики навчання юних волейболістів, шляхом застосування обтяжувачів під час навчання техніки гри та удосконалення фізичної підготовки у коловій формі тренування.

2. За результатами педагогічного спостереження виявлено і математично обгрунтовано базові характеристики технічної та фізичної підготовленості волейболістів за якими можна створювати модельні характеристики підготовки юних волейболістів масових розрядів.

3. Практичне використання запропонованої методики з обтяженнями в тренувальному процесі юних волейболістів показало її високу ефективність у поєднаному розв'язанні завдань технічної і фізичної підготовки. Це виражається в



достовірних змінах технічних показників, які характеризують техніку ігрових прийомів і відбуваються внаслідок упровадження у навчально-тренувальний процес волейболістів спеціальних засобів з обтяженнями.

#### БІБЛІОГРАФІЯ

1. Беляев Н.А.: Экспериментальное исследование специальной выносливости волейболиста: Автореф. дисс. канд. пед. наук.: М., 1975 – 29с.
2. Выдрин В. М. Теория физической культуры. – Л.: ГДОНФК, 1988. - 245 с.
3. Ермаков С.С. Обучение технике ударных движений в спортивных играх . Харьков: ХХПИ, 1996. – 340 с.
4. Лапутин. А. Н. Совершенствование технического мастерства спортсменов высокой квалификации . // Наука в олимпийском спорте. —1997. – 246 с.
5. Морван Д. Методика развития скоростно-силовых способностей квалифицированных волейболистов: Автореф. дисс. канд. пед. наук. – К. – 1993. – 19с.

Наталія ВЕРЛОКА

## ВПЛИВ ПОБУДОВИ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОГО МЕЗОЦИКЛУ НА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ СТАН КАРАТЕІСТІВ ВИЩИХ РОЗРЯДІВ

*(магістрантка факультету фізичного виховання)*

*Науковий керівник – доцент, заслужений тренер України А.О. Ковальов*

### Актуальність дослідження.

Що таке спортсмен сьогодні? Це, звичайно, той, хто бігає, стрибає, метася спортивний снаряд чи грає у м'яч. Але спортсмен - це також той, з ким багато людей в усьому світі ототожнюють себе і чий приклад намагаються наслідувати, щоб стати чемпіоном.(СЕРГІЙ БУБКА. Посібник для тренера).

Бойові мистецтва, а особливо їх східні системи, які набули вже широкого поширення в усьому світі, останнім часом досить динамічно розвиваються і в нашій державі.

Узагальнення досвіду практики спортивних єдиноборств, бойових мистецтв, а також Традиційного карате свідчать, що досягнення спортсменів даних видів залежать від великої кількості факторів як об'єктивного, так і суб'єктивного характеру[5].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчать**, що ефективність побудови навчально-тренувальною процесу у будь-якому виді спорту[2], в тому числі і єдиноборствах, може бути досягнена за рахунок виявлення кількісних характеристик різних сторін підготовленості й оптимізації навчально-тренувальних навантажень, на етапах багаторічної підготовки, що викликає необхідність уникнення уповільненого або прискореного розвитку окремих показників фізичної, функціональної та психофізичної підготовленості.

До теперішнього часу склалися два види побудови передзмагальних мезоциклів: традиційні і нетрадиційні[8]. Перший з них, як правило, характеризується тижневим плануванням і поступовим зниженням, від першого тижня до останнього, об'єму навантажень і зростанням інтенсивного тренування. В основі нетрадиційного способу побудови лежить "принцип маятника" і його різновиду "принцип варіативності".

Проте в практиці передзмагальної підготовки каратеїстів, до теперішнього часу, в основному, застосовували лише традиційні способи побудови мезоциклів.

**Дане положення висуває необхідність експериментального порівняння** традиційних і нетрадиційних форм побудови тренування[4], з метою пошуку найбільш оптимальних варіантів. Зокрема, слід виявити різні варіанти побудови навчально-тренувального процесу і як вони впливають на психофізіологічний стан каратеїстів, наскільки ритмізується працездатність каратеїстів під час побудови традиційних і нетрадиційних передзмагальних мезоциклів.

Вирішення цих питань, перш за все, пов'язане з необхідністю планування навчально-тренувальних навантажень. Для цього потрібно мати чітке уявлення про ті навантаження, які каратеїсти отримують під час основних змагань.

Як показують багаточисельні дослідження, а також численні **результати власних досліджень**, відповідальні змагання, які мають особистісну значущість, завжди викликають певний актуальний стан емоційної напруженості[7]. Якщо каратеїсту вдається контролювати актуальний рівень емоційної напруженості в певних оптимальних межах, то такий емоційний стан може створювати оптимізуючий вплив на ефективність виконання діяльності та її надійність. Необхідно підкреслити, що актуальний рівень емоційної напруженості може також чинити і негативний вплив на ефективність змагальної діяльності. Чим частіше змінюються показники ефективності змагальної діяльності бійців, їх результати, тим більш вибірковими повинні бути засоби та методи психологічної підготовки.

На думку фахівців, основою ефективно психологічної підготовки спортсмена є його психологічна компетентність, в якій особливе місце повинні займати спеціальні навички психологічної саморегуляції[7].

**Мета:** Розробити основи методики підготовки до змагань в період мезоциклу.

**Надійність і вірогідність результатів** забезпечується використанням методів педагогічного спостереження, педагогічного експерименту і тестування .

Основою для раціонального планування навчально-тренувального заняття є об'єктивні закони розвитку тренуваності. Раціональне планування [8] дає можливість тренерам, лікарям, спортсменам спільно дотримуватися принципу послідовності та поступовості застосування спортивних навантажень.

Одне із складних питань методики спортивного тренування – це досягнення піку спортивної форми до певних змагань. Форсована підготовка раніше наміченого терміну є недопустимим фактом, бо тривала підтримка спортивної форми неможлива.

Побудова навчально-тренувального процесу [2] на основі мезоциклів дозволяє систематизувати навчально-тренувальний процес відповідно до головного завдання періоду або етапу підготовки, забезпечити оптимальну



динаміку навантажень, доцільне поєднання різних засобів і методів підготовки, відповідність між чинниками педагогічної дії і відновними заходами, досягти необхідної спадкоємності у розвитку різних фізичних якостей і здібностей людини.

Етапи	Групи	Спортсмени	30 м, с	Стрибки у довжину, м	Стрибки у висоту, см	Човниковий біг 8 м по 4, с	1000 м, хв	Удари руками 4х3, с	Удари ногами 8х3, с	
I	1	1	4.87	2.00	34.33	10.8	4.38	7.7	32.7	
		2	4.87	1.97	37.33	11.33	5.00	8.83	33.4	
		3	5.03	1.92	30.33	11.77	5.00	8.87	34	
	2	1	5.03	1.92	30.33	11.77	5.00	8.87	34	
		2	5.13	1.91	30.33	12.03	5.60	8.9	35	
		3	5.00	1.89	30.67	11.93	4.59	8.9	33.7	
	3	1	5.2	1.93	30.67	11.77	5.0	8.87	34	
		2	5.27	1.90	29.67	12.06	5.60	8.9	35	
		3	5.00	1.89	30.67	11.93	4.59	8.9	34	
	II	1	1	4.73	2.13	35.66	10.3	4.31	7.27	34.8
			2	4.66	2.12	37.66	10.77	4.56	8.03	32
			3	4.9	1.97	31.67	11.63	4.58	8.77	33.5
2		1	4.9	1.97	31.67	11.63	4.58	8.77	33.5	
		2	4.93	1.94	30.33	11.83	5.30	8.83	33.2	
		3	4.9	1.95	31.33	11.83	4.55	8.73	33	
3		1	5.03	1.97	31.67	11.63	4.59	8.67	34.7	
		2	5.1	1.92	30.67	11.9	5.40	8.87	34.5	
		3	4.9	1.98	32.67	11.63	4.50	8.8	34.4	
III		1	1	4.57	2.20	37.33	10.1	4.15	6.9	30.0
			2	4.63	2.18	39.67	10.57	4.40	7.67	30.8
			3	4.77	2.02	33	11.53	4.40	8.63	32
	2	1	4.77	2.02	33	11.53	4.40	8.63	32	
		2	4.8	2.00	31.67	11.73	5.00	8.67	32.6	
		3	4.77	2.00	32.33	11.67	4.41	8.6	32.5	
	3	1	4.83	1.99	32.67	11.53	4.50	8.53	34.2	
		2	4.93	1.95	31	11.77	5.20	8.8	34	
		3	4.77	2.02	34	11.57	4.40	8.57	34	

Тренувальне заняття регламентується величиною навантаження[1]. Чим вище навантаження, тим більша втома спортсмена і зміни його функціональних систем. У тренувальній практиці величину навантаження визначають різними показниками (довжиною дистанції, величиною піднятої ваги, кількістю підходів до снаряда (об'ємом, інтенсивністю) і т.д.).

Велике поширення у практиці має облік індивідуального навантаження за зміною ЧСС. Це дає змогу простежити динаміку реакції організму у вигляді фізіологічної кривої. Максимальний рівень фізіологічної кривої і тривалість часу, протягом якого підтримується таке навантаження, характеризують інтенсивність виконуваної роботи.

Під час виконання великого обсягу роботи втома розвивається поступово і коли вона стає некомпенсованою, починає знижуватися працездатність.

Розробляючи навчально-тренувальну програму[4], необхідно врахувати такі умови:

по-перше, навчально-тренувальна програма повинна бути складена так, щоб вона виконувалася із прогресуючою втомою. Лише такий стресовий характер навантаження викликає значний ефект;

по-друге, тривалість навантаження при некомпенсованій втомі не повинна бути великою, щоб зберегти технічні параметри руху, не порушуючи вже виробленої структури.

У розділі психічної підготовки спортсменів[7] високої кваліфікації криються, мабуть, найбільш могутні резерви зростання спортивних досягнень і забезпечення успіху в найбільших змаганнях. Важливо враховувати, що психічна стійкість до подолання відчуттів стомлення формується стосовно конкретної діяльності і перенесення тут відносно невелике не тільки з матеріалу одного виду спорту на інший, але і під час виконання роботи різної інтенсивності, тривалості і характеру, що відноситься до одного і того ж виду спорту.

Вольові якості, що проявляються у змаганнях, зазвичай розвиваються паралельно з підвищенням інших якостей, що визначають рівень спеціальної витривалості, за допомогою використання тих же навчально-тренувальних методів і засобів. Проте вдосконалення психологічної стійкості жодною мірою не може бути пущена на самоплив. При виконанні вправ, пов'язаних з подоланням специфічних труднощів, необхідно акцентувати увагу спортсмена на свідомому відношенні до роботи, вимагати від нього сильної та стійкої вольової напруги на довгих дистанціях, максимальній її концентрації під час нетривалої роботи.

Психофізіологічні стани впливають на діяльність спортсмена як позитивно, так і негативно[7]. Виникнення передстартового збудження сприяє настрою спортсмена на майбутню діяльність, допомагає мобілізувати до роботи вегетативні функції. В той же час череслімірне збудження перед стартом може грати і негативну роль, порушуючи стереотип, навик, знижуючи увагу, пам'ять та інші процеси і функції організму людини. Стомлення[3], погіршуючи





спортивний результат на змаганнях, в навчально-тренувальному процесі необхідне, оскільки без нього не буде реакції надвідновлення, а отже і зростання тренуваності. Таким чином, один і той же стан залежно від обставин, може грати і позитивну, і негативну роль. Проте, оцінюючи біологічну роль кожного стану, потрібно розглядати його як реакцію функціональної системи і шукати корисний для неї результат. Необхідно мати на увазі **біологічну доцільність** виникнення того або іншого стану. Виникнення стану страху може несприятливо відбитися на діяльності спортсмена, проте він є доцільною і корисною для організму реакцією на загрозливу ситуацію.

Комплексна програма досліджень передбачала вивчення об'єкту, як цілісної системи в якій всі компоненти важливі та взаємопов'язані між собою на всіх рівнях.

В Традиційному карате відпрацьовується техніка роботи з декількома та більше супротивниками[6], де відіграє роль швидкісне відбиття атаки, своєчасні та швидкісні переміщення між групою атакуючих, створюючи труднощі в можливості атаки супротивників, коли захист будується на контратаці, на підставлянні одного з супротивників під іншого, або кидка одного з нападників в бік іншого. Іншими словами, володіння швидкістю, спритністю і швидкісною витривалістю дає шанс на перемогу у змагальній діяльності.

Що стосується показників фізичних здібностей, які визначають зміст загальної фізичної підготовки[2], то їх взаємозв'язки варіюють від самих низьких до самих високих. Найбільш інформативними, із усіх показників фізичних здібностей, мають результати стрибка у довжину з місця, який характеризує швидкісно-силові здібності, стрибок з місця вгору. По своїй суті даний показник є основним із визначаючих у структурі загальної фізичної підготовленості та знаходиться на високому кореляційному рівні з такими вимірами, як біг на 30 м, човниковим бігом 8 м х 4, а також з бігом на 1000 м.

Фізична здібність - спритність, що в наших дослідженнях вимірюється за показниками човникового бігу 8 м х 4, дозволяє дану здібність вважати найбільш інформативною, яка має досить значний вплив на рівень фізичної підготовленості, що дозволяє їй зайняти одне з провідних місць (друге) в загальній структурі.

Третє місце в загальній структурі інформативності по праву займає біг на 30 м, що характеризує швидкість, яка обумовлює в Традиційному карате принцип своєчасності виконання технічної дії у бік супротивника.

В бойових мистецтвах дані фізичні здібності мають вплив на здатність відпрацювання техніки карате з супротивником, де необхідно своєчасно відреагувати як на атаку нападника, так і на швидку контратаку, завдяки швидкісним переміщенням – Сурі-аши, Тцугі-аши, Ой-цукі.

Відносно показників фізичного розвитку[3], необхідно відзначити, що їх значення в загальній структурі фізичної підготовленості досить висока, що свідчить про високий вплив рівня фізичного розвитку на показники фізичної підготовленості, що підтверджує відомий науковий факт про позитивний вплив фізичної підготовки на стан фізичного здоров'я людини.

Тестування атлеток проводилося в період передзмагального мезоциклу, в тестуванні брали участь 3 групи жінок-каратеїсток (1-ша група – 2 спортсменки, 2-га та 3-тя групи – по 3 спортсменки), які готувалися до Чемпіонату світу. Перша група на навчально-тренувальних заняттях готувала три види змагальної програми, друга група – два види і третя – один вид змагальної програми.

Психофізіологічний стан спортсменок протягом мезоциклу тестували в три етапи – фізичний стан за допомогою тестів на спритність, швидкість, витривалість, за психічним станом слідував психолог.

**Висновки.** Проведене нами тестування цих груп атлеток протягом періоду мезоциклу (з 30.08.2008 по 5.10.2008) підготовки до змагань свідчить, що показники фізичної підготовленості в першій групі значно прогресували протягом передзмагального мезоциклу, до того ж ці показники були значно вищі ніж у другій та третій групах ще на початку тестування – це обумовлюється більш високим навантаженням, яке отримували каратеїстки протягом підготовки до змагань. Проте спостерігались негативні явища в психічному стані спортсменок першої групи, такі як надмірна знервованість, перепади настрою, невпевненість у собі, або навпаки – переоцінення своїх можливостей.

Всі спортсменки на Чемпіонат світу поїхали в гарному фізичному та психологічному стані, за період тренувальних зборів жодна з них не отримала травми, проте в період змагань обидві атлетки першої групи травмувалися – перша атлетка отримала надрив латеральні зв'язки колінного суглобу, а друга надрив зв'язки гомілкового суглобу.

Ми прийшли до висновку, що обидві спортсменки були перенавантажені, а на змаганнях внаслідок нервового перенапруження найбільш слабкі місця каратеїсток проявили себе.

#### БІБЛІОГРАФІЯ

1. Блінков С.Н. Вплив фізичних навантажень різної спрямованості на фізичний стан школярів-підлітків / С.Н. Млинчиків, С.П. Львовушкин, К.Д. Сонькин // Альманах нові дослідження. — М. : Вердана, 2002. - № 1. - С. 141-147.
2. Верхошанський Ю.В. Програмування і організація тренувального процесу/Ю. У. Верхошанський. - М. :ФіС, 1985. - 86с.
3. Савченко В.А. Відновлення працездатності спортсменів після навантаження великої потужності / В.А. Савченко, А.А. Бірюков//юбілейний зб. тр. учених РГАФК, присвячений 80-літтю Академії. - М.: Фізкультура, освіта, наука. - Т. 4. - 1998. - С. 186-188.
4. Савченко В.В. Традиційне Карате. Навчальна програма. - Кіровоград: Діаграма, 2003. - 92 с.
5. Стовба Н. Р. Індивідуальні особливості функціональних можливостей спортсменів / Н. Р. Стовба, Н.В. Столярова, С.Н. Павленко // Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Оздоровчі технології XXI століття». - Челябинськ : Вид-во ЮУРГУ, 2002. - С. 107-113.
6. Лапшин С.А. Основная техника и методика преподавания. - Донецк: Радянська Донеччина, 1991.- 448 с.
7. Психорегуляція в підготовці спортсменів /В.П. Некрасов, Н.А. Худадов, Л. Пиккенхайн, Р. Фрестер: под ред. В.П. Некрасова. - М.: Фізкультура і спорт, 1985. - 176 с.
8. Юдолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. М.: ФіС, 1970. - 478 с.



Ірина ГОЛДАШЕВСЬКА

**ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІВЧАТОК (8–10 РОКІВ) НА ЗАНЯТТЯХ З ГІМНАСТИКИ СПОРТИВНОЇ***(магістрантка факультету фізичного виховання)**Науковий керівник – кандидат педагог. наук, доцент О.В. Шевченко*

Сучасне суспільство розвивається на основі ідей гуманізації, яка припускає розкриття та реалізацію творчого потенціалу кожної людини.

В Україні склалася критична ситуація у сфері фізичної культури і спорту. Лише 13% населення залучено до занять фізичною культурою і спортом.

Світовий досвід свідчить, що рухова активність людини протягом усього життя запобігає захворюванням та поліпшує стан здоров'я. За інтегральним показником здоров'я населення – середньою очікуваною тривалістю життя людини – Україна посідає одне з останніх місць у Європі.

В навчальних закладах освіти основою системи фізичного виховання є руховий режим. Школа – єдина структура, яка охоплює всіх дітей і здатна системно й послідовно формувати мотивацію щодо здорового способу життя. Фізична культура є одним із основних чинників, які впливають на стан здоров'я школярів. До режиму дня учнів загальноосвітніх шкіл згідно з наказом № 1008 від 06.11.08 р Міністерства освіти і науки України, рекомендовано вводити такі форми фізкультурно-оздоровчої роботи: гімнастика до початку занять у 1–2 класах та ранкова гігієнічна гімнастика вдома; обов'язкові фізкультхвилинки під час уроків; прогулянки на свіжому повітрі у позаурочний час (не менше як 1,5–2 години щоденно); участь у фізкультурно-спортивних заходах, святах, змаганнях. У зв'язку з цим дана тема дослідження є **актуальною**.

Вагоме місце займає позаурочна форма організації школярів. Саме гімнастика спроможна вирішувати дану проблему. В якості особливо ефективного фактора направленої дії на процес індивідуального фізичного розвитку найбільш широко в системі фізичного виховання представлена спортивна діяльність. Спорт класифікується за видами згідно з характером діяльності спортсмена, факторами і засобами досягнення спортивного результату. Переважна більшість основних видів спорту представляють собою високоактивну рухову діяльність, досягнення в якій залежать від фізичних якостей та безпосередньо пов'язаних з ними здібностями спортсмена. Одним із видів спорту що входить до цієї групи є гімнастика спортивна, яка базується на теоретичних положеннях та практичних рекомендаціях, які лежать в основі спортивної науки, а також на досягненні таких наук, як анатомія, філософія, медицина, педагогіка, психологія, соціологія, фізика та інші науки [3, 5].

**Об'єктом дослідження** є фізичне виховання дівчат (8–10 років) на заняттях з гімнастики спортивної.

**Предмет дослідження** – педагогічні умови формування координаційних здібностей дівчат (8–10 років) на заняттях з гімнастики спортивної.

Для досягнення мети дослідження було поставлено такі **завдання**:

1. Вивчити особливості формування рухових здібностей в загально-педагогічній літературі.
2. З'ясувати необхідність формування координаційних здібностей на заняттях гімнастикою спортивною в початкових групах навчання.
3. Обґрунтувати необхідність формування координаційних здібностей у дівчат гімнасток (8–10 років).
4. Розробити і перевірити методику формування координаційних здібностей інноваційними засобами фізичного виховання.

**Гіпотезою дослідження** передбачено, що ефективність розробленої методики розвитку координаційних здібностей дівчат (8–10 років) буде досягнуто шляхом обґрунтування анатомо-фізіологічних та емоційно-вольових особливостей організму, з урахуванням сенситивних періодів формування рухових здібностей та застосування інноваційних засобів фізичного виховання.

Координаційні здібності гімнаста дуже різноманітні і специфічні. Однак їх можна диференціювати на окремі групи за особливостями прояву, критеріями оцінки і факторами, що їх обумовлюють:

- здатність до оцінки і регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів;
- здатність до збереження стійкої пози рівноваги;
- відчуття ритму;
- здатність до орієнтування у просторі;
- здатність до довільного розслаблення м'язів;
- координованість рухів [2, 4].

У реальній тренувальній і змагальній діяльності всі названі здібності проявляються не в чистому вигляді, а у складній взаємодії. У конкретних ситуаціях окремі координаційні здібності відіграють провідну роль, інші – допоміжну, при цьому можлива миттєва зміна ролі у зв'язку із зовнішніми умовами, що змінюються. Особливо яскраво це проявляється у гімнастиці спортивній, де результат значною мірою залежить саме від координаційних здібностей.

Однак не лише особливості ситуації, що склалася в тренувальній і змагальній діяльності, обумовлюють провідну або допоміжну роль тих чи інших видів координаційних здібностей [2].

Найвищих результатів досягають спортсмени, які добре відчують, тобто володіють високим рівнем сенсорно-перцептивних можливостей, що проявляється досконалістю таких спеціалізованих сприйнятів (відчуттів), як відчуття приладу, киліму, дистанції, часу тощо. Здатність до регуляції найрізноманітніших параметрів рухів обумовлюється точністю рухових відчуттів і сприйнятів, що часто доповнюються слуховими і зоровими. В основі методики удосконалення здібностей до оцінки і регуляції рухів повинен знаходитися такий підбір тренувальних заходів, який би



забезпечував підвищені вимоги до діяльності аналізаторів стосовно точності динамічних і просторово-часових параметрів.

Рівновага як здатність до збереження стійкої пози може проявлятися як у статичних, так і в динамічних умовах, за наявності опори чи без неї. Слід виділити два механізми збереження рівноваги. Перший із них проявляється тоді, коли основним руховим завданням є збереження рівноваги. У цьому випадку підтримання пози є результатом регуляторного механізму, що діє на основі постійних корекцій. Усунення незначних порушень рівноваги відбувається шляхом рефлекторного напруження м'язів, а усунення суттєвих порушень – швидким рефлекторним переміщенням в сторону стабільної площі опори. Другий механізм реалізується, коли реакції входять до складу рухів зі складною координацією і кожна з них має попереджувальний, а не рефлекторний характер і є складовою частиною програми рухової дії [2, 4].

При реалізації як першого, так і другого механізму основна роль належить переробці аферентної імпульсації, що надходить від аналізаторів. При цьому основне значення має суглобово-м'язова пропріоцептивна, додаткова інформація надходить від зорового і вестибулярного аналізаторів [1].

В гімнастиці спортивній в удосконаленні координаційних здібностей можна виділити базове і специфічне спрямування.

Базове спрямування передбачає використання кількох відносно самостійних груп рухових дій:

- збереження рівноваги на одній нозі, з різноманітними положеннями і рухами рук, тулуба і вільної ноги;
- стійка на руках і голові, з різноманітними положеннями і рухами ніг;
- різноманітні різкі повороти, нахили і обертання голови стоячи на одній або двох ногах, з різноманітними положеннями і рухами рук, тулуба, вільної ноги;
- різноманітні обертання тулуба стоячи на одній або двох ногах;
- різноманітні рухи, стоячи на обмеженій опорі (колода, трос тощо);
- виконання завдань (за сигналом) на різке припинення рухів (при збереженні заданої пози) або різка зміна напрямку чи характеру рухів;
- виконання різноманітних рухових дій із заплющеними очима [3].

Відчуття ритму як здатність точно відтворювати і спрямовано змінювати швидкісно-силові і просторово-часові параметри рухів значною мірою обумовлює рівень спортивних досягнень у будь-якому виді спорту [2].

Однак особливе місце відчуття ритму посідає у гімнастиці спортивній, цей вид спорту визначається надзвичайно складною і попередньо детермінованою структурою змагальної діяльності. Найдрібніші відхилення від заданого ритму рухів, що виражаються у зміні напрямку, швидкості, прискорення, точності прикладених зусиль, чергуванні напруження і розслаблення м'язів, можуть суттєво впливати на ефективність змагальної діяльності [5].

При доборі вправ і методики їх використання основну увагу в процесі дослідження ми звертали на створення раціональної послідовності і взаємозв'язку різних елементів рухів у всій різноманітності їх динамічних і кінематичних характеристик. У тренувальному процесі увагу дівчат акцентували не лише на раціональне переміщення різних частин тіла, але й на послідовність і величину зусиль, на чергування напруження одних м'язів і м'язових груп з розслабленням інших.

Ефективність формування раціонального ритму вимагає активної мобілізації психічних процесів. Вагомим тут може бути ідеомоторне тренування, що дає змогу підлеглим шляхом відтворення подумки звукових, зорових, тактильних та пропріоцептивних сприйняття краще засвоїти раціональний ритм рухів за показниками напрямку, швидкості, прикладених зусиль, міжм'язової координації тощо [1, 4].

Здатність дівчаток до орієнтування у просторі визначалася їх вмінням оперативно оцінювати ситуацію, що склалася, стосовно просторових умов і відреагувати на неї раціональними діями, які забезпечують ефективне виконання тренувальних вправ [1].

В основі розробленої методики удосконалення координаційних здібностей було виконання завдань в ускладнених умовах. З цієї метою вправи виконувались при дефіциті простору і часу, недостатній або надмірній інформації. Ефективними виявляються також різноманітні вправи на досягнення заданої рухової діяльності: пробігання чи проходження певної віддалі із заплющеними очима; стрибки з поворотом на вказану кількість градусів; пробігання визначених дистанцій за певний час тощо [2, 3].

Довільне розслаблення м'язів є одним із найважливіших факторів забезпечення ефективного виконання тренувальних вправ, характерних для гімнастики спортивної.

Особливо велике значення має координованість рухів, як здатність до раціонального прояву і передумови рухових дій в конкретних умовах на основі наявного запасу рухових умінь і навичок. Основою методики удосконалення координованості стало максимально різноманітне удосконалення технічної майстерності, яке ґрунтувалося на використанні широкого кола загальнопідготовчих, допоміжних, спеціально-підготовчих і змагальних вправ [3, 5].

Таким чином, гімнастика спортивна – вид спорту, в якому складно координаційні дії виконуються у відносно постійних умовах з оцінкою майстерності спортсмена по критеріям складності програми, її композиції і якості виконання. Зміст вправ визначається координаційною складністю, а також ступенем фізичних і психічних зусиль, котрі витрачають гімнасти при їх виконанні.

#### БІБЛІОГРАФІЯ

1. Кобяков Ю.П. Тренировка вестибулярного анализатора гимнаста. – М.: ФиС, 1976. – 61 с.
2. Лях В.И. Координационные способности школьников. – Минск: Польша, 1989. – 160 с.
3. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. – М.: ФиС, 1989. – 224 с.
4. Платонов В.М., Булатова М.М. Физична підготовка спортсмена. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.
5. Смоленский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. – К.: Олімпійська література, 1999. – 462 с.





Дар'я ГРІНЬКІНА

**ПОЧАТКОВИЙ ЕТАП СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ГІМНАСТОК - ЗАПОРУКА  
ВИСОКИХ СПОРТИВНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ***(магістрантка факультету фізичного виховання)**Науковий керівник – старший викладач В.А. Козлова***Актуальність .**

Виховування спортсменок рівня майстра спорту і вище на сучасному етапі здійснюються складно, тому необхідно використовувати кожну можливість, котра допоможе вдосконаленню підготовки гімнасток. Сучасні методи тренування повинні відповідати стрімкому зросту складності виконання вправ та підвищеним вимогам до майстерності, при цьому слід враховувати зовсім юний вік спортсменів.

**Постановка проблеми.**

Проаналізувавши розвиток спортивної гімнастики, легко помітити, що безупинно ускладнюються кількісні характеристики рухів, їхня амплітуда, темп і т.п. Еволюція гімнастики – це боротьба за більш високий рівень складності, це постійний зріст труднощів елементів та їх з'єднань. Тому не удосконалювати виконавську майстерність гімнасток – значить протистояти основним об'єктивним закономірностям розвитку даного виду спорту.

Аналіз останніх виступів українських гімнасток показав, що вони програють у змаганнях через недоліки в технічній підготовці. Труднощі елементів і з'єднань, що входять до складу комбінацій, теж не відповідають сучасним вимогам. При виконанні опорних і акробатичних стрибків, а також вільних вправ особливо яскраво проявляється слабка швидкісно-силова підготовка українських гімнастів. Наші суперники відрізняються винятково високим рівнем розвитку цих якостей.

Такий стан справ залежить від багатьох причин. Щоб повернутися в еліту гімнастичних держав, насамперед необхідно переглянути підготовку наших юних гімнастів.

**Виклад основного матеріалу.**

Для успішного рішення поставленої задачі необхідно правильно організувати весь процес підготовки, активно застосовувати всі сучасні засоби, розроблені наукою і практикою. З цією метою зі спортсменами треба наполегливо працювати, використовуючи існуючі передові та прогресивні технології, відомі фахівцям.

Основні задатки майбутнього спортсмена починають формуватися на етапі початкового навчання, що передбачає відбір до занять і виявлення первинних здібностей.

Відбір був і буде одним з ведучих компонентів успіху в підготовці спортсменів високого класу.

Починаючи з дитячого віку гімнасток, необхідно наполегливо і планомірно готуватися до досягнення високих спортивних результатів. Завдяки тривалій підготовці можна вирішити, чи здатний гімнаст цілком виконувати поставлені перед ним вимоги. Відомо, що видатних спортивних результатів, як правило, досягають ті спортсмени, які мають природну схильність до визначеного виду спорту. Такі таланти варто шукати і виявляти.

Талановитих гімнасток в школі виявляють за наступними ознаками і тестами:

- а) будова тіла (конституція);
- б) риси характеру;
- в) оцінка тренера здібностей дитини до спорту;
- г) фізичні якості;
- д) технічні навички (саме гімнастичні).

Тільки виконання всіх п'яти умов дозволить нам скласти цілісне уявлення про рівень підготовленості дитини в даний час і про його можливості для подальшого удосконалення.

Повна відповідність тільки з однією з цих умов не може бути гарантією досягнення високих спортивних результатів надалі. Вирішальним для визначення здатності і схильності до гімнастики є узагальнення результатів всіх вищезазначених ознак[4].

Високі результати в спортивній гімнастиці досягаються лише в процесі багаторічного тренування.

Вочевидь навіть талановиті гімнастки і гімнасти показують високі спортивні результати лише в тому випадку, коли тренер правильно організовує весь тренувальний процес. Не меншого значення мають і методи, за допомогою яких вирішуються ті чи інші рухові задачі.

Тому кожен тренер розробляє точний план тренування відповідно до наявних умов та здібностей дітей.

На початку занять важливо правильно організувати розминку. Кожне тренування починається з підготовки всього організму до основної частини тренування. Розминка продовжується 15-20 хвилин. В усіх вікових групах під час розминки основна увага звертається на розвиток гнучкості плечового поясу, тулубу, тазостегнового суглобу. Діти виконують спеціальні вправи для поліпшення техніки і координації рухів. Для розминки варто використовувати: ігри, вправи в рівновазі (біг, стрибки) на колоді, а також стрибки через різні перешкоди чи стрибки у висоту і довжину.

Дослідження показали, що розминка повинна будуватися з урахуванням типу нервової діяльності і стартового стану гімнастів. На заняттях підготовчого періоду необхідно підтримувати досягнутий гімнастами рівень спеціальної витривалості. Для цього після освоєння нових елементів варто виконувати тривалі комбінації, складені з відносно легких елементів для даного гімнаста.

Найважливішим тренувальним засобом підготовчої частини заняття є гімнастика, а саме техніка виконання гімнастичних вправ. На кожному тренуванні необхідно приділяти 10-20 хвилин гімнастиці, особлива увага повинна звертатися на правильну поставу, позицію ніг і рук.



Основна частина тренування передбачає навчання і закріплення технічних навичок на всіх знаряддях. Кожному снаряду варто відводити не більш 15-30 хвилин, протягом яких відпрацьовуються різні вправи в найрізноманітніших формах (наприклад, форма змагань, ігри та ін.).

Діти дуже швидко стомлюються при одноманітному, монотонному навантаженні, тому тренер повинен прагнути до того, щоб процес тренування протікав різноманітно, цікаво.

Гімнастки повинні займатися на колоді кожне тренування з тим, щоб розвивати почуття рівноваги. При виконанні опорних стрибків і акробатичних вправ значне навантаження отримують гомілковостопний і кистьовий суглоби дитини. Тому на кожному тренуванні стрибковим і акробатичним вправам варто приділяти увагу не більше, а ніж 10-20 хвилин.

Наприкінці основної частини заняття необхідно виконувати вправи, що сприяють розвитку рухових якостей. З цією метою корисно застосовувати метод кругового тренування. Окрім того, кожне тренування повинно вміщувати вправи з загальної фізичної підготовки.

Не можна ігнорувати заключну частину занять, що створює оптимальні умови для відновлювальних процесів в організмі. Заключну частину тренування треба організувати так, щоб діти дуже неохоче залишали зал і вже думали про наступне тренування. Радісний настрій гімнасток досягається за допомогою різних вправ на снарядах, проведених у формі ігор чи у формі змагань.

Одним із основних завдань на початковому етапі спортивної підготовки гімнаста є розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, стрибучості, витривалості та гнучкості), системний розвиток рухових здібностей, своєчасне застосування фізичних вправ.

Завдання підготовки гімнастів зважається керуванням тренувальним процесом, а саме шляхом обліку і аналізу:

- а) даних лікарського контролю;
- б) тестів фізичної підготовки;
- в) тестів технічної підготовки;
- г) показників тренувальних навантажень.

Велику увагу треба приділяти розвитку швидкісно-силовій підготовці, гнучкості, спритності, витривалості.

Особливо важливо розвивати функціональні можливості організму. Юні гімнастки повинні вміти виконувати протягом заняття великий обсяг тренувальних навантажень, проробляти довгі комбінації на високому технічному рівні, не знижуючи їхньої якості до кінця вправи.

Щоб підняти працездатність гімнастів, необхідно застосовувати спортивні ігри, кроси, лижні прогулянки; корисні також стрибки зі скакалкою й особливо комбінації вільних вправ. Такі поєднання успішно вирішують задачі функціональної підготовки організму до тренувальних занять і змагань, оскільки мають подібність за характером роботи зі вправами на снарядах.

Для сучасної гімнастики характерне збільшення обсягу швидкісно-силових вправ, особливо у вільних вправах і в ряді видів жіночого багатоборства. Тільки силові і статичні вправи витісняються швидкісно-силовими, завдяки чому підвищуються темп і видовищність виконаних комбінацій. Це відображається на системі тренування гімнастів.

На сучасному етапі збільшується значення швидкісно-силової підготовки в тренуванні гімнастів у зв'язку з ростом вимог до складності виконаних вправ. Недостатній рівень спеціальної стрибкової підготовленості гімнастів негативно позначається на удосконаленні їхньої спортивної майстерності. По-перше, через невисокий рівень розвитку швидкісно-силових якостей знижується майстерність виконання опорних і акробатичних стрибків. По-друге, внаслідок слабкої швидкісно-силової підготовки ускладнюється освоєння новітніх елементів вищого ступеня завдань. По-третє, постійно підвищуються труднощі виконання вправ і зв'язані з цим величезні навантаження не відповідають функціональній підготовці опорно-рухового апарату спортсмена, що є однією з причин частого спортивного травматизму.

У такому виді спорту, як спортивна гімнастика, спеціальні фізичні якості повинні виявлятися не тільки при виконанні окремих елементів, але і всієї комбінації в цілому. Тому поряд з розвитком визначених фізичних якостей, необхідно удосконалювати здатність виявляти їх у різноманітних формах спортивних вправ. Спортсмен повинен чітко варіювати ступінь зусиль, щоб краще виконати елементи і всю комбінацію в цілому.

У спортивній гімнастиці техніка виконання спортивних вправ має вирішальне значення. Фізична підготовка, що відіграє допоміжну роль, значно впливає на успішність виконання гімнастичних вправ, створює фундамент, на основі якого формується правильна і сучасна техніка виконання рухів.

Для досягнення високих результатів у спортивній гімнастиці необхідно застосовувати великі за обсягом тренувальні навантаження високої інтенсивності. Як правило, гімнасти тренуються шість днів у тиждень (сьомий день відпочивають). Природно, що при цьому можлива перевтома. Особливо важливо уникнути її, зберегти високу працездатність і гарний емоційний стан.

Під навантаженням розуміють сукупність фізичних і психічних вимог, що пред'являються до гімнаста протягом тренування. Фізичне навантаження – це кількість вправ і складність їх виконаних. Психічне навантаження звичайно виникає під час розучування нових складних елементів, при виконанні яких необхідна велика концентрація вольових зусиль[2].

Обидві форми навантаження в процесі тренування є взаємопов'язаними і дуже часто обумовлюють один одного.

Особливо важливий облік і аналіз тренувальних навантажень. Важливо враховувати, що виконання не тільки технічно складних, але навіть простих вправ у стані великої втоми неминуче викликає переключення техніки, виникнення стійких помилок. Тому у ході технічної підготовки гімнастам не варто перевтомлюватися. Кожен тренер повинен добре знати можливості своїх вихованців з тим, щоб керувати їхніми навантаженнями. Це повинно здійснюватися під контролем лікаря, що інформує про зрушення в організмі при навантаженнях на заняттях. Отримані дані необхідно систематично реєструвати.



Тренер повинен будувати заняття так, щоб навантаження на різних його етапах були малими, середніми і великими. Дослідження показали, що чергування навантажень, різних за обсягом та інтенсивністю, дозволяє зберегти оптимальний рівень технічних можливостей гімнастів.

Кваліфіковані тренери варіюють тренувальне навантаження, як за днями тижня, так і в одному занятті. Останнім часом при побудові тижневого циклу враховується також динаміка працездатності гімнастів. Однак, як свідчить спортивна практика, деякі гімнастки до моменту відповідальних змагань не знаходяться в стані оптимальної готовності і виступають значно нижче своїх можливостей.

Ступінь навантаження може визначатися часом, використаним на тренування; кількістю тренувань, її інтенсивністю; характером елементів і вправ; рівнем підготовленості кожного учня[3].

Під інтенсивністю розуміється число виконаних вправ в одиницю часу. Чим більше виконується елементів чи вправ в одиницю часу, тим вище інтенсивність. Якщо одна дитина за хвилину виконує 5 елементів, а інша за аналогічний час – 6 елементів, то інтенсивність другої дитини вище, ніж першої. Якщо розглядати інтенсивність як частину навантаження, то варто стежити за тим, щоб усі спортсмени, яких порівнюють, знаходилися в рівних умовах. При тому вони повинні бути одного віку, приблизно однакового ступеня підготовленості, їм необхідно виконувати однакові вправи на тих самих снарядах[4].

Ступінь інтенсивності в спортивній гімнастиці залежить не тільки від правильної організації самого тренування (іншими словами, від тренера), але і від кількості спортсменів.

Необхідно враховувати два важливих і взаємозалежних фактори: з одного боку, це руховий потенціал спортсменки, тобто той обсяг фізичних можливостей, якими вона володіє, а з іншого боку – це ступінь використання (реалізації) даного потенціалу в спортивних рухах. Обидва ці фактори постійно розвиваються. Природно, що в процесі тренування здатність до найбільш раціонального використання свого рухового потенціалу поліпшується[1].

У зв'язку з цим проблему вдосконалення фізичних якостей спортсменок треба зводити до нескінченного підвищення ступеня розвитку спеціальних фізичних якостей. Важливо довести їх до необхідного рівня й оптимально використовувати у спортивних рухах.

Вивчення специфіки прояву і використання фізичних якостей у технічно складних видах спорту – актуальна проблема. У спортивній гімнастиці не можна змінювати визначені програмою технічні дії спортсмена. У той же час з розвитком фізичних якостей можна удосконалити виконання окремих елементів, зберігши незмінною їх зовнішню форму: збільшити амплітуду рухів, зробити більш високими і тривалими польотні фази, домогтися більшої легкості і волі рухів, у зв'язку з чим покращиться враження і підвищиться оцінка результативності виконаних вправ.

Дослідження показало, що від рівня фізичних можливостей гімнасток залежить не тільки освоєння техніки, але і стабільність виконання.

Рівень розвитку фізичних якостей в значній мірі індивідуальний, але існують і об'єктивні вимоги і норми техніки гімнастичних вправ. Існує межа, нижче якої недоліки у фізичній підготовленості спричиняють переключення структури руху чи окремих його елементів. Визначити цей оптимум фізичної підготовленості надзвичайно складно. Однак практичний досвід і результати наукових досліджень свідчать про те, що для цієї мети можна використовувати середні дані ведучих гімнастів.

#### **Висновки.**

Загострення спортивної боротьби на світовому помості гімнастики змушує шукати нові резерви для подальшого вдосконалення спортивної майстерності. Один з таких резервів – забезпечення високої ефективності спортивної підготовки гімнасток на початковому етапі. Необхідно вести пошук ефективних шляхів розвитку спеціальних рухових здібностей гімнасток і на цій основі розробити методики їх реалізації, виявити важливі для практики спортивного тренування педагогічні та організаційно-методичні умови, які б забезпечували ефективний розвиток рухових здібностей.

Успіх у великому спорті залежить не тільки від особистих якостей спортсмена, наявності в нього тих чи інших задатків і здібностей, але і від тренера, його досвіду і знань, уміння у своїй роботі використовувати передовий досвід і результати наукових досліджень.

#### **БІБЛІОГРАФІЯ**

1. Научные исследования в массовой физической культуре / Круцевич Т. Ю. – К.: Здоровье, 1985. – 120 ст.
2. Нормирование нагрузок в физическом воспитании школьников / Под ред. Л.Е. Любомирского ; Науч.-исслед. Ин-т физиологии детей и подростков Акад. пед. наук СССР. – М.: Педагогика, 1989. – 192 с.: ил.
3. Платонов. В.Н., Сахновский К. П. Подготовка юного спортсмена. – К.: Рад. шк., 1988. – 288 с.
4. Пальга В.Д. Гимнастика: Учеб. Пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. институтов по спец. «Физ. воспитание». – М.: Просвещение, 1982. – 288 с., ил.
5. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта: Учеб. пособие для институтов и техникумов физ. культ. – М.: Физкультура и спорт, 1987, - 128с.

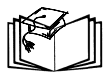
**Іван КОНОВАЛОВ**

## **ОСОБЛИВОСТІ УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВАЖКОАТЛЕТІВ МАСОВИХ РОЗРЯДІВ**

*(магістрант факультету фізичного виховання)*

*Науковий керівник – кандидат педагог. наук, доцент С.В. Бондаренко*

**Актуальність.** Технічна майстерність займає особливе місце серед інших компонентів спортивної підготовки, оскільки без серйозної роботи над удосконаленням в техніці, у наш час, дуже важко досягти високих результатів. У важкоатлета можна розвинути такі необхідні якості, як силу, швидкість, гнучкість, витривалість, але якщо спортсмен не



оволодів технікою підйому штанги, то ті недоліки будуть гальмувати використання його фізичних якостей та приріст досягнень.

Важкоатлетичні вправи складні в технічному відношенні, їх відрізняють складні координації м'язової напруги, виконання класичних вправ атлета пов'язані з максимальною напругою м'язів і швидкими змінами режиму їх роботи, спортсмен до того ж повинен зберігати рівновагу у всіх опорних м'язах.

Тому надійність виконання класичних вправ досягається величезною і кропіткою роботою по вдосконаленню технічної майстерності, що забезпечує міцну автоматизацію руху і стійкість реалізації рухових навичок по відношенню до різних чинників [8].

Рухи важкоатлета при підйомі штанги великої ваги відносяться до розряду дуже складних, як наслідок особливостей м'язової діяльності ускладнених умов здійснення, так і в зв'язку з обмежувочими рамками правил змагань, коли незначна втрата рівноваги або надмірне відхилення тулуба назад і інші порушення правил дають суддям підстави не зараховувати вправу.

До труднощів виконання класичних вправ при підйомі граничної ваги можна віднести: необхідність роботи, максимальні зусилля у визначені моменти, обмеженість площі опори, усі перекидаючі моменти, що збільшуються, коли під час підйому штанги піднімається загальний центр ваги тіла, втрати опорного положення в період підсіду в ривку і поштовху.

Підйом штанги граничної ваги можливий лише при раціональному розподілі зусиль під час виконання вправ, раціональній траєкторії підйому штанги. Все це вимагає добре відпрацьованої програми руху [3].

**Мета статті** полягає в аналізі шляхів вдосконалення технічної підготовленості важкоатлетів масових розрядів.

**Аналіз літературних джерел.**

Процес удосконалення технічної підготовки важкоатлетів здійснюється шляхом виконання силових вправ які діляться на такі групи:

1. ривкові (їх частка становить в середньому 22% загального обсягу навантаження за підготовчий період тренування);

2. поштовхові - 25%;

3. присідання - 22%;

4. тяги ривкові - 10%;

5. тяги поштовхові - 10%;

6. жимові та інші вправи - 11%.

До групи ривкових та поштовхових вправ відносять ривок, поштовх, а також спеціально-підготовчі вправи для них.

В процесі вивчення і тренування важкоатлети поряд з класичними вправами використовують значну кількість допоміжних вправ. Застосовують їх для розвитку сили м'язів, удосконалення техніки виконання вправ [6].

Для удосконалення технічної підготовленості важкоатлетів масових розрядів можна використати наступні вправи:

**Спеціально-підготовчі вправи для ривка.**

**Ривок з напівприсідом.** По динаміці близький до класичного ривка. Простий по виконанню не вимагає великих нервових затрат. Використовується для розвитку швидко-силових можливостей з метою удосконалення елементів техніки ривка і для розминки.

**Ривок без підсіду.** Привчає більш ефективно використовувати силу м'язів рук у другій фазі ривка. Штангу піднімають вгору на прямі руки. При удосконаленні підриву ривок без підсіду виконується з повним розгинанням ніг і тулуба з вставанням на носки.

**Ривок з вису без підсіду.** Штанга підіймається по більш короткому шляху ніж у попередній вправі, що змушує атлета акцентувати увагу на підриві.

**Ривок з підставок без підсіду.** Виконується з тою ж метою, що і в попередній вправі, використання підставок зменшує загальне навантаження.

**Ривок з підставок з підсідом розніжкою.** Виконується з тою ж метою, що і дві попередні вправи.

**Тяга ривкова.** Це одна з основних вправ для удосконалення техніки ривка і розвитку сили м'язів спини і ніг. Виконується з підривом і без підриву.

**Тяга ривкова з підставок.** Сприяє розвитку сили м'язів, які приймають участь в другій фазі ривка, і удосконаленню техніки підриву.

**Тяга ривкова з вису.** Допомогає формуванню навички своєчасного включення в роботу м'язів ніг, спини, рук, привчає атлета до виконання вправи прямими руками.

**Підйом штанги на груді широким хватом.** Допомогає розвитку швидко-силових якостей і удосконаленню окремих компонентів ривка.

**Присідання у випаді зі штангою вверху на прямих руках.** Виробляє вміння точно виконувати підсід.

**Присідання зі штангою вгорі на прямих руках.** Використовуються для відпрацювання точності рухів і стійкості у підсіді, а також для розвитку гнучкості [4].

**Спеціально-підготовчі вправи для поштовху.**

**Тяга поштовхова.** Застосовується для удосконалення техніки поштовху. Виконується з стартового положення для поштовху. Гриф приладу повинен проходити якомога ближче до гомілок і стегон. Штангу підіймають до повного випрямлення ніг і розгинання тулуба.

**Тяга поштовхова з підставок.** Використовується для розвитку сили і удосконалення техніки підриву. Виконується з підривом і без підриву.

**Тяга поштовхова з вису.** Використовується для розвитку сили і удосконалення техніки. Виконується із статичного положення, в яке атлет стає, підіймаючи штангу від помосту.



**Підйом на груди з підсідом розніжкою.** Застосовується для удосконалення підсиду, підриву, координації підсиду і підриву.

**Підйом на груди з підставок і підсідом розніжкою.** Виконується з тою ж метою, що і підйом на груди з вису. Але ця вправа дещо легша, так як снаряд не доводиться утримувати в руках під час повторних підйомів.

**Поштовх від грудей після взяття штанги зі стійок.** Зазвичай включається в заняття атлетів, у яких не досить чітко виходить другий прийом поштовху. Допомагає зосереджувати увагу на удосконаленні цього прийому, не витрачаючи енергії на підйом штанги на груди.

**Швунг поштовховий.** Виконується так же, як і поштовх від грудей, тільки замість підсиду робиться неглибокий напівприсід. Повне випрямлення рук повинно співпадати з прийняттям атлетом положення напівприсиду.

**Присідання зі штангою вверху на випрямлених руках у випаді (хват поштовховий).** Застосовується для відпрацювання кінцевого положення підсиду, відпрацювання стійкості при підсіді і розвитку гнучкості [1].

#### **Результати власних досліджень.**

Аналіз доступної літератури засвідчує, що прояв силових можливостей важкоатлетів залежить, за різних умов, і від прийнятих поз, що досить імовірно, а траєкторія руху штанги в якійсь мірі впливає на ці пози і в остаточному підсумку на прояв сили, тому для досягнення найвищих результатів варто надати штанзі потрібну траєкторію.

Слід також зазначити, що певний час у спеціальній літературі не зверталось уваги на те, яка повинна бути траєкторія підйому штанги. Наприклад, у навчально-педагогічній літературі звичайно зазначається необхідність прямолінійного шляху штанги, як самого найкоротшого [5].

Ще В. В. Михайлов (1958 р.) застосував для дослідження шляху штанги циклографію. Він прийшов до висновку, що у висококваліфікованих важкоатлетів раціональною траєкторією є прямолінійний або злегка дугоподібний рух.

Мабуть першим хто заявив про необхідність підняти штангу по дугоподібній лінії, був В. А. Дружинін (1959 р.). За допомогою сконструйованого ним приладу – координатографа він визначив, що штанга на початку руху наближається до атлета, а потім відхиляється від нього. Необхідність підйому штанги по такій траєкторії, як вважав В. А. Дружинін, викликана тим, що знижуються моменти опору стосовно суглобів, що беруть участь в роботі. Було також відзначено, що зі збільшенням ваги, траєкторія підйому штанги значно викривляється.

Не зважаючи на серйозність даного дослідження, залишилося не з'ясованим питання, в чому ж сенс такої дугоподібної (S-подібної) кривої. Проведена багаторазова реєстрація траєкторії підйому штанги в спортсменів різної кваліфікації переконає в тому, що найбільш раціональним виявляється шлях, якщо штанга на початку руху в першій фазі (до рівня колін) наближається до атлета на відстані від 4–20 см, а потім віддаляється від нього на таку ж величину або на 1–2 см більше [7].

#### **Обґрунтування необхідності S-подібної траєкторії підйому штанги.**

Важливо, щоб при підйомі ваги умови рівноваги не порушувалися протягом виконання усієї вправи і щоб система “атлет–штанга” мала проекцію загального центра ваги у межах ступень.

У стартовому положенні центр ваги тіла важкоатлета повинен знаходитись позаду гомілкового суглоба, а центр ваги штанги перед цим суглобом, центр ваги всієї системи “атлет–штанга” між зазначеними центрами, тобто переднього краю гомілкового суглоба. Плечі повинні бути розташовані точно над грифом. З початком руху штанги центр ваги тіла спортсмена переміщується в її сторону, а вона, у свою чергу, наближається до атлета, тобто центри ваги зближуються. Під цим розуміється не прямолінійний шлях штанги на початку її руху – чим далі вона знаходиться від спортсмена, тим більше це викривлення.

Дана траєкторія властива лише для підняття штанги на груди і для ривка. Для поштовху характерна прямолінійність. Цього принципу дотримувались ще в 50-тих роках і до сьогодні він не був змінений [2].

#### **Висновки.**

У важкій атлетіці спостерігається безперервне зростання спортивних досягнень. Це відбувається на основі підвищення загальної фізичної підготовки, покращення техніки змагальних вправ і застосовується в тренуваннях нових, більш сучасних методів. Рекорди в класичних вправах знаходяться на дуже високому рівні, і щоб наблизитися до них, потрібно багато років тренуватися, та розвивати свої технічні можливості. У зв'язку з високою координаційною складністю важкоатлетичних вправ важливе значення, особливо в змагальних умовах спортивної боротьби, набуває надійність їх виконання. Важливим фактором, який забезпечує її, являється стабільність і варіативність технічних навичок. Варіативність техніки у важкій атлетіці особливо необхідна у зв'язку з тим, що спортсмен виконує вправу зі штангою будь-якої ваги. Надійність виконання класичних вправ досягається великою роботою щодо удосконалення технічної майстерності.

#### **БІБЛІОГРАФІЯ**

1. Воробьев А.Н. Современная тренировка тяжелоатлета. М.: ФИС, - 1964. - 205 с.
2. Воробьев А.Н. Тяжелоатлетический спорт. М.: ФИС, - 1971. - 224 с.
3. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика. М.: ФИС, - 1981. - 285 с.
4. Лапунин М.П. Специальные упражнения тяжелоатлета. М.: ФИС, - 1973. - 134 с.
5. Лукьянов М.Т., Фаламеев А.И. Тяжелая атлетика для юношей. М.: ФИС, - 1969. - 239 с.
6. Олешко В.Г. Силовые виды спорта. К.: Олімпійська література, - 1999. - 280 с.
7. Родионов В.И. Трибуна мастеров тяжелой атлетики. М.: ФИС, - 1963. - 270 с.
8. Роман Р.А. Тренировка тяжелоатлета. М.: ФИС, - 1986. - 176 с.





Н. ЛУБЕНЕЦЬ

## ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКОЛЯРОК 15-16 РОКІВ

(магістрантка факультету фізичного виховання)

Науковий керівник – кандидат педагог. наук, доцент О.В. Шевченко

**Актуальність.** Зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості молоді, залучення її до здорового способу життя, сьогодні є однією із найважливіших проблем соціальної політики. Шкільний вік це віковий період у якому закладаються основи майбутнього здоров'я і процвітання нації. Рівень розвитку рухових якостей у більшості випускниць середньої школи залишається низьким і не відповідає вимогам державних стандартів фізичної підготовленості [3, 5]. Дослідженнями Куц О.С. та Литвинова Є.М. [2, 4] встановлено, що низька фізична підготовленість школярки зумовлена малою руховою активністю, яка прогресує з кожним роком.

Серед великої кількості засобів фізичного виховання, які дають можливість ефективно компенсувати недостатню рухову активність молоді важливе місце займає фітнес. Фітнес – це передусім вид фізичного виховання, який спрямований на підвищення загальної і спеціальної фізичної підготовленості [1]. Комплекси вправ виконуються у високому темпі за рахунок застосування великої кількості стрибків і підскоків, складно-координаційних танцювальних комбінацій, силових елементів, що вимагає високого рівня фізичного розвитку. Фізичні якості у цьому виді спорту є фундаментом, на якому формуються краса та будова тіла, витонченість рухів. Вивченню фізичної підготовленості шкільної молоді в науково - педагогічній літературі приділяється значна увага, однак практично не досліджувалась ефективність застосування засобів фітнесу у формуванні рухових якостей школярів.

**Мета роботи** – дослідити вплив занять фітнесом на фізичну підготовленість школярки 15-16 років.

**Організація дослідження.** З метою вирішення даної проблеми нами був проведений педагогічний експеримент. В якому були задіяні 30 школярок: по 15 в контрольній та в експериментальній групах. Контрольна і експериментальна групи до експерименту вірогідно не відрізнялися. Експеримент тривав 7 місяців – з вересня 2008 року по березень 2009 року.

**Результати дослідження.** Для вирішення поставлених завдань для експериментальної групи нами була запропонована методика проведення занять з фітнесу у позаурочній формі організації учнів. Контрольна група дітей займалась у спортивних секціях за обраним видом спорту.

Програма методики залежала від багатьох чинників, зокрема від завдань, кількості часу, рівня фізичної підготовленості та індивідуальних можливостей дівчаток. На заняттях навантаження пропонувалось по чергово і займало 10-15 хвилин на кожну м'язову групу, весь комплекс тривав 45 хвилин [6].

Для характеристики функціонального стану дівчат 15-16 років в процесі дослідження нами були обрані такі показники серцево-судинної і дихальної систем, як частота серцевих скорочень, артеріальний тиск та життєва ємність легень.

Аналіз середніх даних життєвої ємності легень дозволив встановити, що до і після експерименту, за своїм обсягом вона відповідала загальним і оціночним критеріям, які характеризують цю вікову популяцію. Проте, як свідчать дані (табл. 1) до експерименту в контрольній групі ЖСЛ становила –  $2782 \pm 184$  см<sup>3</sup>, після експерименту –  $2791 \pm 176$  см<sup>3</sup>. У дівчат експериментальної групи життєва ємність легень до експерименту становила -  $2786 \pm 172$  см<sup>3</sup>, а після експерименту підвищується – на  $334$  см<sup>3</sup> і становить –  $3120 \pm 252$  см<sup>3</sup>.

Вікова динаміка мінімального і максимального артеріального тиску у дівчат 15-16 років, значною мірою не відрізняється. До експерименту діастолічний тиск становив у контрольній групі –  $65,4 \pm 4,22$  мм. рт. ст., після експерименту становить –  $66,3 \pm 4,51$  мм. рт. ст., а у експериментальній до експерименту становив –  $65,2 \pm 4,38$  мм. рт. ст., після експерименту –  $63,6 \pm 3,9$  мм. рт. ст. Систолічний до експерименту у контрольній групі становив –  $108,1 \pm 8,2$  мм. рт. ст., після експерименту –  $107,2 \pm 7,63$  мм. рт. ст. Щодо експериментальної групи, відповідно –  $108,8 \pm 6,82$  мм. рт. ст., після експерименту –  $104,4 \pm 8,34$  мм. рт. ст.

Таблиця 1

Показники функціонального стану школярки 15-16 років контрольної та експериментальної груп

Групи	Функціональні проби організму		P
	Показники ( $M_x \pm S_{m_x}$ )		
	До експерименту	Після експерименту	
Життєва ємність легень (см <sup>3</sup> )			
Контрольна	$2782 \pm 184$	$2791 \pm 176$	> 0,05
Експериментальна	$2786 \pm 172$	$3120 \pm 252$	
Артеріальний тиск діастолічний, мм рт. ст.			
Контрольна	$65,4 \pm 4,22$	$66,3 \pm 4,51$	> 0,05
Експериментальна	$65,2 \pm 4,38$	$63,6 \pm 3,9$	
Артеріальний тиск систолічний, мм рт. ст.			
Контрольна	$108,1 \pm 8,2$	$107,2 \pm 7,63$	> 0,05
Експериментальна	$108,8 \pm 6,82$	$104,4 \pm 8,34$	
Частота серцевих скорочень (пульс за 1 хв)			
Контрольна	$82,3 \pm 5,27$	$83,4 \pm 5,13$	> 0,05
Експериментальна	$81,8 \pm 5,13$	$76,5 \pm 4,26$	> 0,05



ЧСС у дівчат 15-16 років до експерименту у контрольній групі відповідала –  $82,3 \pm 5,27$  уд/хв., після експерименту майже не змінилася і становить –  $83,4 \pm 5,13$  уд/хв. У експериментальній групі до експерименту –  $81,8 \pm 5,13$  уд/хв., після –  $76,5 \pm 4,26$  уд/хв.

Результати дослідження функціонального стану організму дівчаток, які займалися фітнесом, вказують на значний приріст у покращенні показників за всіма параметрами, за рахунок впровадження інноваційної методики проведення занять у позакласній роботі.

Для вивчення фізичної підготовленості ми використали Державні тести, за допомогою яких можна визначити найбільш важливі рухові якості старшокласниць цього віку – швидкість, силу, витривалість, спритність і гнучкість.

Попередні дослідження дозволили встановити низький рівень вихідних даних фізичної підготовленості дівчаток (табл. 2).

Таблиця 2

Оцінка рівня розвитку фізичних якостей школярок 15-16 років контрольної та експериментальної груп

Показники фізичної підготовки	Групи 15-16 років							
	Контрольна				Експериментальна			
	До експерименту		Після експерименту		До експерименту		Після експерименту	
	Результат	Оцінка (балів)	Результат	Оцінка (балів)	Результат	Оцінка (балів)	Результат	Оцінка (балів)
Швидкість (біг 100 м, с)	18,28	3,2	18,25	3,2	18,26	3,21	17,92	6,54
Витривалість (біг 1500 м, хв)	9,02	6,1	9,01	6,18	9,04	5,9	8,38	8,26
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів)	6,36	3,46	6,28	3,35	6,23	3,24	13,6	10,67
Спритність (біг 4x9 м, с)	11,8	7,16	11,3	6,97	11,7	7,19	10,8	8,29
Гнучкість (нахил тулуба вперед сидячи, см)	12,8	5,48	13,1	7,24	12,5	5,36	22,3	11,42

Швидкість бігу на 100 м до експерименту у контрольній групі становила – 18,28 с. Після експерименту цей показник майже не змінився, і становить – 18,25 с. В експериментальній групі він становив до експерименту – 18,26 с, після експерименту покращився і становить – 17,92 с. Для визначення витривалості ми використали біг на 1500 м. До експерименту цей показник у контрольній групі становив – 9,02 хв. Після експерименту показник контрольної групи не змінився і становить – 9,06 хв. В експериментальній групі до експерименту він становив – 9,04 хв, після експерименту цей показник покращився до рівня – 8,38 хв. Для визначення м'язової сили рук ми використали тест із згинанням і розгинанням рук в упорі лежачи на підлозі. Так само як і попередні показники контрольної групи після експерименту не змінилися. Що стосується експериментальної групи, то він значно покращився після експерименту. До експерименту він становив – 6 разів, після експерименту становить – 13 разів. Аналогічна картина спостерігається і за іншими показниками фізичної підготовленості школярок 15-16 років. Результати човникового бігу (4x9 м) до експерименту у контрольній групі становив – 11,8 с, після експерименту становить – 11,3 с, експериментальна група до експерименту становила 11,7 с, після експерименту – 10,8 с. Для визначення гнучкості ми використали тест – нахил тулуба вперед сидячи. До експерименту у контрольній групі він становив – 12,8 см, після експерименту становить – 13,1 см. У експериментальній групі цей показник значно покращився. До експерименту він становив – 12,5 см, після експерименту – 22,3 см.

Отже, отримані результати дозволяють зробити такі висновки:

1. Під впливом занять фітнесом у школярок віком 15-16 років, суттєво підвищуються такі показники функціонального стану як ЖЕЛ, систолічний і діастолічний тиск.

2. Заняття фітнесом дозволяють ефективно впливати на показники рівня розвитку фізичних якостей. В результаті експерименту найбільш суттєві зміни у експериментальній групі відбулися за такими якостями як сила та гнучкість відповідно приріст становив – понад 18% та 28%, для порівняння у контрольній групі ці показники після експерименту не перевищували 2%. Суттєвий приріст результатів відбувся у експериментальній групі і за показниками спритності та витривалості – в межах 8%, що є значно вищим ніж у контрольній групі.



3. Результати проведеного нами експерименту підтверджують доцільність використання занять фітнесом з школярками віком 15-16 років, та дають підстави рекомендувати її у навчальний процес загальноосвітніх шкіл як ефективний засіб фізичного виховання.

#### БІБЛІОГРАФІЯ

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры/ Под. ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
2. Куд О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. Ч.І. – Вінниця: Континент-ПРИМ, 1995. – 124 с.
3. Литвинов Е.Н. Формы и методы повышения двигательной активности девушек 16-17 лет: Автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 1984. – 24 с.
4. Ніколаєв Ю. Шляхи і форми фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми в школі // Здоров'я, фізична культура і спорт: Наук. вісник ВДУ. – Луцьк, 1997. №6. – С. 72-75.
5. Присяжнюк С.І. Положення про фізичне виховання школярів середніх загальноосвітніх закладів освіти України (Аналіт. звіт про засідання круглого столу). – К.: Б.в., 1998. – С. 1-4.
6. Язловецький В.С., Шевченко О.В. Основи фітнесу: Навчальний посібник. – Кіровоград: РВВ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2007. – 263 с.

**Світлана ПЕРЕВЕРЗЄВА**

## ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ЛАНКИ

*(магістрантка факультету фізичного виховання)*

*Науковий керівник – кандидат педагог. наук, доцент С.В. Бондаренко*

**Актуальність** даної теми полягає в тому, що для відбору в спортивні секції для занять фізкультурою в школі діти на сьогоднішній день діти недостатньо підготовлені. Це визначається низьким рівнем загальної фізичної підготовленості. Останніми роками в Україні склалася деякі зміни в цільових настановах фізичного виховання. Це пов'язане насамперед із негативною динамікою здоров'я підростаючого покоління. Так фахівці з фізичного виховання учнів вважають, що цільова спрямованість уроку фізичної культури має полягати в тому, щоб підбір вправ був спрямований одночасно на навчання рухових дій активному сприйняттю і зміцненню здоров'я та гармонійному фізичному розвитку необхідних рухових якостей формуванню правильної постави і становленню школи рухів [4, 5]. У законах України "Про освіту", "Про фізичну культуру і спорт", Державній національній програмі "Освіта" (Україна XXI ст.), Державній програмі розвитку фізичної культури і спорту в Україні поставлено мету створити умови, за яких будуть покликані до життя творчі сили молодшої особистості, відкритесь простір до її активної самореалізації.

**Аналіз наукових літературних джерел.** Фарфель В.С. (1959) відзначає, що більш швидке впрацьовування і відновлення відбувається саме у дітей молодшого шкільного віку після адекватних фізичних навантажень: більш швидке відновлення ЧСС та артеріального тиску (АТ) у школярів 8-12 років, ніж у юнаків 16-18 років після максимальної роботи на велоергометрі. Найбільша продуктивність протікання процесів відновлення безпосередньо після фізичного навантаження відзначається у дітей дев'яти років, а потім вона знижується (Я.А.Єголінський, 1939). Дані Сонькіна В.Д. (1979), свідчать про те, що однакова інтенсифікація кровообігу призводить до більшої утилізації кисню у молодшому шкільному віці, ніж у старшому. Один із важливих окисних ферментів мітохондрійцитохром "А" м'язів людини, збільшуючись кількісно і у віці з 5 - 7 до 11 років, у подальшому знижується (Корнієнко, 1979).

**Мета дослідження** полягала у вивченні особливостей фізичної та функціональної підготовленості дітей 2 – 4 класів.

Поставлена мета обумовила формування наступних завдань:

1. Визначити рівень фізичної підготовленості школярів.
2. Вивчити вікову динаміку розвитку фізичних якостей і фізичної працездатності школярів 2 – 4 класів.
3. Виявити особливості функціональної підготовленості дітей 7 – 9 років.

Для вирішення завдань дослідження ми використали методи теоретичного аналізу літературних джерел, тестування рівня фізичної підготовленості та математичну обробку результатів.

**Організація дослідження** У дослідженні брали участь молодші школярі 2 – 4 класів 7 – 9 років Криворізької загальноосвітньої школи І – ІІІ ступенів № 32. загальна кількість досліджуваних склала 20 школярів, з них 10 хлопчиків і 10 дівчаток віднесених до основної та підготовчої групи здоров'я за даними останнього медогляду.

Фізична культура в діяльності молодших школярів є важливим засобом для формування в учнів свідомого ставлення до зміцнення свого здоров'я, розвитку та удосконалення своїх фізичних якостей і дотримання здорового способу життя.

Сьогодні все більше зростає значення систематичних занять фізичною культурою і масовим спортом для дітей з метою вирішення завдань оздоровлення і гармонійного розвитку. При цьому необхідно враховувати такі фактори, як недостатня рухова активність, зростаючі розумові навантаження та перенавантаження в процесі навчання, погіршення екологічних та соціально-економічних умов життя [1, 2, 3].

У той же час недостатня увага приділяється вирішенню оздоровчих завдань на уроках фізичної культури, тому що багато часу непродуктивно витрачається на вивчення вправ, що не мають життєво важливого значення - замість розвитку таких важливих фізичних якостей, як сила, швидкість та витривалість.

Перебудова функцій організму під впливом фізичних вправ і факторів загартування найбільш чітко виявляється у дитячому віці, коли вони не тільки формують найважливіші адаптаційні механізми, але, що особливо важливо, визначають саме рівень життєспроможності організму й удосконалення його реакцій.



Віковий розвиток опорно-рухового апарату, обміну речовин і енергії, діяльності внутрішніх органів, психіки та емоційно-вольових якостей у значній мірі залежить від обсягу, інтенсивності та якісних особливостей рухового режиму дитини. Під впливом м'язової діяльності в дитячому віці закладається фундамент у майбутньому високопродуктивної праці та довголіття.

Досліджувана проблема стає особливо актуальною у період створення нашої державності, реформування освіти, коли визначається й удосконалюється зміст, методи навчання та виховання шкільної молоді.

У процесі занять фізичними вправами у школярів адаптація до фізичних навантажень відбувається переважно за рахунок резервних функціональних можливостей. Одним із завдань, які необхідно вирішувати під час навчального процесу з фізичного виховання, є сприяння удосконаленню функціональних можливостей молодших школярів за допомогою засобів фізичної культури. Унаслідок тренувань відбуваються структурні перебудови, які стають основою стійких адаптаційних реакцій.

В основу методики розвитку рухових якостей покладено можливість та здатність організму до накопичувальної адаптації, в процесі якої під впливом дій, які регулярно повторюються, відбувається пристосування до характеру та сили дій, підвищення функціональних можливостей організму у даному конкретному напрямку. Ефект накопичувальної адаптації виникає за умови повторення з достатньою частотою дій оптимальної величини.

Для практики фізичного виховання з використанням вправ з легкої атлетики актуальною є проблема розробки науково обґрунтованого підходу до використання фізичної культури з урахуванням внутрішньо вікових особливостей дітей з метою оздоровлення та підвищення їхньої фізичної підготовленості. При цьому важливим є питання вивчення адаптаційних можливостей систем організму молодших школярів, характер тренувальних навантажень, особливостей виникнення термінової та кумулятивної адаптації до фізичних навантажень різної спрямованості.

Для практики фізичного виховання уявляється необхідним проведення дослідження рівня фізичної підготовленості молодших школярів з метою підвищення ефективності педагогічного впливу за рахунок впровадження диференційованої методики розвитку фізичних якостей в ході навчального процесу. [5]

Рівень розвитку фізичних якостей визначається за результатами педагогічного тестування обстежуваних дітей виконання вправ різної спрямованості на розвиток сили, швидкості, швидкісно-силових якостей та загальної витривалості.

При визначенні тестів враховувалась простота їх використання під час тестування, доступність у застосуванні та відповідність їх даній віковій групі.

Результати проведених досліджень, які стосуються питань вікових особливостей учнів початкових класів свідчать, що внутрішньовікові відмінності зумовлені станом здоров'я, рівнем фізичного розвитку, фізичною підготовленістю та функціональними можливостями учнів.

Результати свідчать про стійку тенденцію росту показників фізичної підготовленості молодших школярів з року в рік - як у хлопчиків, так і у дівчаток. Найбільш характерними є зміни показників з бігу на 30 м з  $6,07\text{с} \pm 0,04$  у хлопчиків другого класу до  $5,48\text{с} \pm 0,04$  у четвертому і відповідно у дівчаток з  $6,33\text{с} \pm 0,04$  до  $5,70\text{с} \pm 0,04$ ; з бігу на 1000 м хлопчики з  $5,45\text{хв.} \pm 0,08$  до  $4,72\text{хв.} \pm 0,05$ , у дівчаток з  $5,86\text{хв.} \pm 0,10$  до  $5,22\text{хв.} \pm 0,08$ ; вис на зігнутих руках відповідно у хлопчиків з  $13,4\text{с} \pm 1,32$  до  $35,4\text{с} \pm 2,70$ , у дівчаток з  $8,6\text{с} \pm 1,08$  до  $21,6\text{с} \pm 1,86$ ; піднімання тулуба за 1 хв. у хлопчиків з  $38,5\text{разів} \pm 1,03$  до  $50,4\text{разів} \pm 0,82$  і дівчаток з  $36,8\text{разів} \pm 1,00$  до  $43,9\text{разів} \pm 0,83$ ; стрибок у довжину з місця у хлопчиків з  $135,2\text{см} \pm 1,56$  до  $165,1\text{см}$  і дівчаток з  $121,3\text{см} \pm 1,71$  до  $151,4\text{см} \pm 2,03$ .

Таблиця 1.

Показники фізичної підготовленості учнів 7-9 років

№	Тести	Стат. показн.	7 років		8 років		9 років	
			Хл.	Дівч.	Хл.	Дівч.	Хл.	Дівч.
1	Біг на 30 м (с)	$M \pm m$	6,07 0,04	6,33 0,04	5,82 0,04	6,00 0,04	5,48 0,04	5,70 0,04
2	Біг на 1000 м (хв., с)	$M \pm m$	5,45 0,08	5,86 0,10	5,06 0,07	5,52 0,09	4,72 0,05	5,22 0,08
3	Вис на зігнутих руках (с)	$M \pm m$	13,4 1,32	8,6 1,08	24,3 2,01	12,6 1,79	35,4 2,70	21,6 1,86
4	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів)	$M \pm m$	20,3 1,03	14,5 1,08	26,4 1,19	21,8 1,45	38,4 2,14	28,3 2,40
5	Підтягування на перекладині (разів)	$M \pm m$	2,9 0,38		3,4 0,42		5,2 0,53	
6	Піднімання тулуба на 30 с (разів)	$M \pm m$	23,8 0,50	22,8 0,39	26,3 0,48	23,9 0,44	29,7 0,57	27,7 0,47
7	Піднімання тулуба за 1 хв. (разів)	$M \pm m$	38,5 1,03	36,8 1,00	40,5 1,09	38,8 0,82	50,4 0,82	43,9 0,83
8	Стрибок у довжину з місця (см)	$M \pm m$	135,2 1,56	121,3 1,71	146,9 1,85	133,8 1,73	165,1 1,61	151,4 2,03

Деяко відмінні результати у виконанні піднімання тулуба за 1 хв. показали учні третього класу у порівнянні з другим і четвертим класами. Так, у третьому класі як у хлопчиків, так і у дівчаток хоча і збільшуються показники силової витривалості, але статистично не вірогідно ( $P > 0,5$ ), і тільки у четвертому класі спостерігається високий рівень статистичної вірогідності ( $P > 0,001$ ) як у хлопчиків, так і у дівчаток.

Існуючі вікові межі досить умовні, а середні показники фізичного розвитку та фізичної підготовленості можуть бути не однакові не тільки в різних регіонах України, але й у межах одного міста. Це залежить від низки чинників.



У ході проведення попереднього педагогічного експерименту нами були проведені дослідження про виявлення динаміки показників геодинаміки молодших школярів під час адаптації організму до виконання фізичної роботи циклічного характеру.

Ми вибрали навантаження, що імітують природне пересування тіла людини у просторі - степ-тест. При цьому піднімання на сходинку було визначено відповідно до пропорційності довжини ніг учнів. Таким чином, обсяг навантаження визначався масою та довжиною тіла дитини. Потужність навантаження дозволяла виявити в достатній мірі функціональні можливості серцево-судинної системи, а також життєвої ємності легенів. Реакція ССС визначалась за показниками ЧСС (частоти серцевих скорочень) у спокої (сидячи), під час виконання степ-тесту (30 підйомів за одну хвилину на сходинку висотою 1/3 довжини ноги протягом трьох хвилин) і у відновлювальному періоді протягом другої хвилини після виконання роботи. Визначалась також фізична працездатність по індексу ІГСТ.

Дані таблиці 2 свідчать, що з віком у школярів зменшуються зрушення показників ЧСС на степ-тесті. Так, якщо у хлопчиків других класів показники ЧСС збільшились з  $90,6 \pm 1,42$  до  $155,9 \pm 2,94$  (на 65,3), у третьому класі з  $89,0 \pm 1,40$  до  $140,3 \pm 2,42$  (на 51,3), то у четвертому класі з  $86,7 \pm 1,44$  до  $137,0 \pm 1,53$  (на 50,3 поштовхи за хвилину).

Таблиця 2.

Зміна показників ЧСС та працездатності молодших школярів при проведенні Гарвардського "степ-тесту",  $M \pm m$ 

Клас	ЧСС у стані спокою	ЧСС після навантаження	ЧСС на 2-й хвилині відновлення	ІГСТ
Хлопчики				
2	90,6	155,9	101,5	64,9
	1,42	2,94	1,49	0,96
3	89,0	140,3	101,2	65,8
	1,40	2,42	3,86	3,17
4	86,7	137,0	135,0	66,3
	1,44	1,53	2,37	2,38
Дівчатка				
2	91,3	148,0	101,0	65,3
	0,77	2,30	1,74	1,13
3	86,9	145,1	101,8	64,1
	2,99	3,63	2,52	4,37
4	85,7	145,3	101,5	66,4
	2,41	3,43	2,53	2,49

Дещо інша картина спостерігається у дівчаток. Тут чітко простежується підвищення реакції серцево-судинної системи на степ-тест у дівчаток третього класу у порівнянні до дівчаток другого класу. Так, якщо у дівчаток других класів показники ЧСС збільшились з  $91,3 \pm 0,77$  до  $148,0 \pm 2,30$  (на 56,7), то у дівчаток третього класу з  $86,9 \pm 2,99$  до  $145,1 \pm 3,63$  (на 58,2), то у четвертому класі уже з  $85,7 \pm 2,41$  до  $145,3 \pm 3,43$  (на 59,6 поштовхи на хвилину).

Отримані результати свідчать, що робота, пов'язана з підніманням маси свого тіла, для дівчаток виявляється важчою порівняно з хлопчиками. Але відновлювальні процеси у дівчаток протікають швидше, це означає, що рівень адаптаційних можливостей серцево-судинної системи дівчаток, ефективніший, ніж у хлопчиків.

Щодо показників працездатності, то у хлопчиків вони з кожним роком збільшуються, а у дівчаток, навпаки, зменшуються.

**Висновки.** Наведені дані є підставою для розробки диференційованих методик у спрямованості фізичного виховання молодших школярів загальноосвітньої школи. Диференційована методика фізичного виховання сприяє використанню індивідуальних завдань з урахуванням віку, статі, рівня фізичного розвитку з метою підвищення фізичної підготовленості та зміцнення стану здоров'я дітей.

Аналіз результатів проведених досліджень, показав, що рівномірний приріст показників швидкості (біг на 30 м) у хлопчиків спостерігається як у другому, так і у третьому класі, і тільки у четвертому класі дещо зменшується. У дівчаток же найбільший приріст показників швидкості виявлений у другому класі. У порівнянні з хлопчиками, приріст показників швидкості у дівчаток відбувається більш інтенсивно, однак у наступних класах спостерігається повільне зниження приросту показників швидкості як у хлопчиків, так і у дівчаток з 0,53 с у другому класі до 0,32 с у четвертому, у хлопчиків відповідно з 0,49 с до 0,28 с, хоча абсолютні величини результатів збільшуються. На нашу думку, зниження показників приросту швидкості свідчить про:

- зміну антропометричних даних учнів у процесі росту;
- зміну фізичних можливостей учнів;
- удосконалення техніки виконання вправи;
- удосконалення функціональної діяльності систем організму учнів під впливом занять фізичними вправами.

Якщо розглядати приріст показників загальної витривалості (біг на 1000 м), тут спостерігається дещо інша картина.

По-перше, як у хлопчиків, так і у дівчат у третьому класі спостерігається різке зниження приросту показників загальної витривалості. Однак уже в четвертому класі знову відбувається збільшення приросту цього показника.

Так, якщо наприкінці другого класу приріст показників загальної витривалості у хлопчиків становив 0,42 хв., у дівчат 0,56 хв., то наприкінці третього класу ці показники відповідно становили 0,26 та 0,28 хв. Наприкінці четвертого класу спостерігається різкий зріст відповідно - 0,50 та 0,41 хв.

По-друге, зменшення приросту показників загальної витривалості у хлопчиків третього класу відбувається більш повільно, ніж у дівчат. Так, якщо у хлопчиків відбулось зниження приросту цього показника на 0,16 хв., то у дівчат – на 0,28.





По-третє, якщо у хлопчиків у четвертому класі темпи приросту показників загальної витривалості вищі, ніж були у другому класі, то у дівчат, хоча і значно вищі, ніж у хлопчиків цього ж віку, але все ж на 0,15 хв. нижчі, ніж були показані ними у другому класі.

#### БІБЛІОГРАФІЯ

1. Куц О. С. Концепція безперервної фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх шкіл. – К.: 1997. - 18 с.
2. Фомина Н. А. Актуальна проблема адаптації дітей шкільного віку до фізичних навантажень // Межвуз. збірник наукових трудов. - Челябинск: 1988. - С. 88 - 93.
3. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку // Навч. пос. для студентів пед. ВНЗ. - Львів: ВНТЛ, 1998. - 336 с.
4. Апанасенко Г. Смерть під час фізкультури // Дзеркало тижня – 1 - 8 листопада 2008 року - № 41 (720).
5. Присяжнюк С.І. До проблеми розвитку фізичних якостей школярів початкових класів загальноосвітньої школи // Основи здоров'я та фізична культура – 2006 - № 2 – с. 8.

**Анна СМОЛЕНСЬКА**

### ДЕПРИВАЦІЙНІ АСПЕКТИ СТАНУ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА РУХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ-СИРІТ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

*(магістрантка факультету фізичного виховання)*

*Науковий керівник – кандидат педагог. наук, доцент С.В. Бондаренко*

*Актуальність.* Сирітство в Україні та в країнах пострадянського простору продовжує залишатись серйозною соціальною і педагогічною проблемою. У зв'язку з глибокою економічною і моральною кризою нашого суспільства особливою гострото набувають питання, що супроводжують поширення так званого соціального сирітства, жертвами якого стають діти залишені батьками та діти, які позбавлені батьківських прав.

Відомо, що ізоляція дитини від матері, та подальше виховання в закладах інтернатного типу призводить до виникнення і розвитку комплексної депривації, тобто обмеженості в розвитку психічному, фізичному (соматичному) та руховому.

Наслідками цього процесу є виникнення різних психо-соматичних захворювань, які також ослаблюють організм дитини.

У зв'язку із зазначеним, вивчення особливостей фізичного і психічного розвитку дітей-сиріт видається надзвичайно важливим.

*Мета статті* полягає у вивченні особливостей фізичного розвитку і рухової підготовленості дітей-сиріт дошкільного віку для поліпшення корекційно-розвивальної роботи засобами адаптованого фізичного виховання.

*Організація та методи дослідження.* Дослідження проводилось на базі Кіровоградського дитячого будинку інтернатного типу з компенсуючими групами виховання "Барвінок". Для отримання інформації були застосовані методи аналізу літературних джерел та медичної документації щодо вивчення нозологій та антропометричні показники у дітей 3-7 років, тестування фізичних якостей, методи математичної статистики.

*Аналіз останніх публікацій.* Дослідженнями Байкіна Н.Г., Сермеева Б.В. [2] показано, що стан здоров'я дітей у період вступу до дитячого будинку характеризується уповільненням та затримкою темпів фізичного розвитку на 23-24% за показниками довжини тіла. Тільки 17% дітей мають гармонічний фізичний розвиток, а решта – дизгармонічний за рахунок відставання маси тіла і обводу грудної клітки.

Більшість дітей мають затримку нервово-психічного розвитку. Близько 33% дітей мають ознаки девіантної поведінки і знижену соціальну активність. Тривале перебування дітей у дитячому будинку супроводжується подальшим погіршенням показників фізичного розвитку.

Порівняльний аналіз оцінки фізичного розвитку вихованців дитячих будинків і домашніх дітей показує, що дітей із загальною затримкою фізичного розвитку у 2.5-3 рази серед дітей-сиріт [5]. А гармонічний фізичний розвиток мають лише 53% дітей-сиріт. При цьому відмічається, що вихованці дитячих будинків за довжиною тіла відстають на 6.7 см від дітей, які відвідують звичайні дитячі дошкільні заклади.

Узагальнення даних літературних джерел, стосовно життєдіяльності

дітей-сиріт дає можливість стверджувати, що вихованці закладів інтернатного типу відрізняються від своїх однолітків, які виховуються в сім'ях, за рядом показників: зниженим фізичним розвитком, захворюваністю, недостатнім розвитком фізичних і психічних якостей, низькою мотивацією до занять фізичною культурою з народження дитина наділена відповідною сукупністю фізичних потенцій, закладених до неї спадковими програмами індивідуального розвитку.

В ході біологічного дозрівання органів і структур організму дані потенції

розвиваються, визначаючи різні фізичні властивості людини. Разом із тим

фізичні властивості, які набуваються на основі програм що успадковуються, не завжди забезпечують фізичну готовність дитини до майбутнього життя.

Виховання фізичних якостей, як складова частина фізичного виховання, сприяє рішенню соціально обумовлених завдань: всебічному та гармонійному розвитку особистості, досягненню високої стійкості організму до соціальних умов, підвищенню адаптивних властивостей організму [6].

Таким чином довжину тіла, як критерій пластичних процесів організму, а отже і біологічної зрілості, слід розглядати як індикатор, що досить точно вказує на різницю між паспортним і біологічним віком та характеризує ступінь відставання фізичного розвитку дитини. По мірі зростання вихованців спостерігається збільшення відставання



біологічного віку від паспортного. Так за даними Т.Г.Черновой відставання у хлопчиків 7 років складає 18.9 місяців, а дівчаток – 14.3 місяця.

Ряд авторів відмічають, що серед дітей, які поступили у дитячий будинок із будинків грудної дитини статистично достовірно нижча питома вага дітей з першою і другою групами здоров'я і відповідно вищий відсоток дітей з третьою – четвертою групами здоров'я у порівнянні з дітьми, що потрапили до дитячого будинку із сімей. Серед них теж статистично достовірно нижча питома вага дітей, що мають психічні розлади.

Комплексна оцінка стану здоров'я вихованців дитячих будинків показало, що, близько 50% з них мають третю групу здоров'я, тобто страждають хронічними захворюваннями. За структурою хронічної захворюваності перше місце займають нервово-психічні хвороби-34-76%, на другому – патологія опорно-рухового апарату – до 40%, на третьому – порушення зору і патологія ЛОР-органів – 23-30% [1;4;6]

Порівняння особливостей адаптації дітей-сиріт до нових умов життєдіяльності показує, що несприятливий тип пристосувальних реакцій притаманний 55% вихованцям дитячих будинків, а дітям зі звичайних дошкільних закладів лише у 3.4% [7]. Практично у всіх дітей з відхиленнями у розвитку має місце низький рівень рухової підготовленості, що негативно позначається на загальному стані здоров'я дитини.

Наведені дані стверджують об'єктивну необхідність пошуку шляхів докорінного поліпшення корекційно-розвивальної роботи з адаптивного фізичного виховання дітей-сиріт.

#### Результати власних досліджень.

Педагогічні спостереження, які проводились з вихованцями різного віку в процесі різних форм навчально-виховної роботи (навчальні заняття, прогулянки, спортивно-оздоровчі заходи та ін.) показали, що діти, в основному, успішно адаптувалися до нових умов життєдіяльності.

Професійне ставлення вихователів та інших працівників закладу допомагають долати явища психічної деривації, коригують психофізичні здібності, розвивають розум і тіло.

Особливої уваги заслуговують у цьому зв'язку фізкультурно-оздоровчі заняття, які проводить Т.М.Гасман. Основна спрямованість її заняття полягає у виконанні групових акробатичних вправ, які ефективно розвивають у дітей силу, координацію рухів, гнучкість.

Враховуючи психологічні особливості вихованців, частина занять має тренувальний характер підготовки до різних спортивних свят і занять, що дозволяє використовувати такі сучасні підходи до коригувально-розвиваючої роботи як арт- і спорт-терапія.

Таблиця 1

Динаміка фізичного розвитку дітей-сиріт 4-7р.,  $M \pm m$ 

Досліджувані групи	Молодша n=8		Середня n=8			Старша n=7		
	Довжина тіла(см)	Маса тіла(кг)	Довжина тіла(см)		Маса тіла(кг)	Довжина тіла(см)		Маса тіла(кг)
Етапи досліджень (рр.)								
24.03.06	103±2.39	16.53±0.73	20.04.07	108.8±2.65	18.57±0.93	29.04.08	113.15±2.04	20.73±0.93
03.11.06	104.4±2.39	17.24±0.89	23.11.07	111.63±2.79	20.17±0.67	17.11.08	117.15±2.04	21.5±0.87

Аналіз показників динаміки фізичного розвитку вказує, що довжина тіла досліджуваних змінюється нерівномірно(табл. 1). Так піврічні прирости довжини тіла сягали +1.4; +2.83; +4.0;см і носили недостовірний характер ( $p > 0.05$ ). Щорічні прирости сягали відповідно у середній і старшій групах 7.23см та 5.52см, але теж були статистично невиразними ( $p > 0.05$ ).

Динаміка маси тіла характеризується також нерівномірністю. Піврічні прирости маси тіла становили +0.71; +1.6; +0.77кг і носили недостовірний характер ( $p > 0.05$ ). Щорічний прирост сягав у середній і старшій групах 1.76кг, який був статистично невіргодним ( $p > 0.05$ ).

Таблиця 2

Динаміка фізичної підготовленості дітей-сиріт 4-7р.,  $M \pm m$ 

Тести						
Досліджувані групи	Стрибки у довжину місця.(см)	Згинання і розгинання рук в упорі, рази	Піднімання тулуба, рази	Біг 30м (с)	Біг 4×9 (с)	Нахил вперед (см)
Молодша	111.5±3.25	22.5±2.14	29.1±2.28	6.70±0.07	14.11±0.64	9.9±1.19



n=10						
Середня n=10	110.4±2.17	27±5.87	27.4±1.20	7.37±0.08	13.7±0.60	11.1±1.52
Старша n=10	121.6±3.79	15.6±1.84	27.1±0.55	5.68±0.05	13.51±0.57	12.1±1.52

Аналіз результатів щорічних приростів показників фізичної підготовленості виявив наступне (табл.2). Позитивна динаміка приростів результатів у стрибках у довжину з місця була порушена на рівні молодшої і середньої групи, де було зафіксовано зниження показника на 0.9% ( $p>0.05$ ), при згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи, порушення позитивної динаміки показників відбулося на рівні середньої і старшої групи, де було зафіксовано зниження результатів на 42.22%,  $t=5.38$ ;  $p<0.001$ . Піднімання тулуба показало у молодшій групі дещо більший показник, однак у середній і старшій групах фактично рівність результатів, тобто позитивної динаміки - не спостерігалось. У бігу на 30м також відбувалися специфічні зміни результатів, так в середній групі показники швидкості дещо погіршилися по відношенню до попередніх результатів, які були у молодшій групі. Але в старшій групі швидкісні якості суттєво покращилися на 22.9%,  $t=3.38$ ;  $p<0.01$ . У човниковому бігу згідно отриманих результатів відбувається позитивна динаміка, спостерігається приріст показників починаючи з молодшої групи і закінчуючи в старшій. Тест нахил вперед – показує стабільно позитивне зростання показників.

Проведення дослідження дозволяє дійти до наступних попередніх висновків:

1. Згідно проведеного аналізу літературних джерел можна сказати, що актуальною проблемою життя дітей-сиріт є стан їх психічного і соматичного здоров'я.

2. Виявлені розбіжності у показниках при обробці динаміки фізичної підготовленості дітей-сиріт свідчать про те, що вони потребують ефективних засобів їх корекції, основними з яких на наш погляд, є заняття адаптивним фізичним вихованням і спортом.

Показники динаміки фізичного розвитку дітей-сиріт показують, що довжина тіла і маса тіла змінюються нерівномірно, що дозволило виявити негативні тенденції у зміні цих показників, причиною яких, є зміни соціально-економічних умов життя, перш за все характер харчування та недостатня рухова активність, що впливають на стан фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей-сиріт.

#### БІБЛІОГРАФІЯ

1. Баранов А.Л. Реальная угроза будущему нации // Народное образование, 1996. - №6 – с.18-21.
2. Байкина Н.Г. Сермеев Б.В. Воспитание в школе глухих и слабослышащих - М.: Советский спорт, 1991. - с.57-59.
3. Голик А.Н. Социальная психиатрия сиротства. - М.: "Лаборатория Базовых знаний", 2000. - 191с.
4. Дубровина И.В. Психическое развитие воспитанников детского дома / И.В. Дубровина, А.Г. Рузская. - Просвещение, 1990 - 143с.
5. Лебедева Н.Т. Профилактическая физкультура для здоровых детей: справочное пособие / Н.Т. Лебедева. - Минск, 1993 - 208с.
6. Ніцеля О. Вплив фізичного навантаження на стан здорової функції // Молода спортивна наука України. 36. наук. статей з галузі фізичної культури та спорту. Львів: ЛДІФК, 2000. – Вип. 4. – С. 328-330.
7. Шпилицына Л.М. Развитие личности ребенка в условиях материнской депривации. - СПб, 1997 - 156с.
8. Яковенко В.С. Дитина сирота: розвиток, виховання, усиновлення. – Кіровоград, 1997. – 173 с.

**Олександр СУКАЧОВ**

### ОСОБЛИВОСТІ ВИХОВАННЯ ОСНОВНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ 6 РОКІВ

(магістрант факультету фізичного виховання)

Науковий керівник – кандидат педагог. наук, доцент С.В. Бондаренко

#### Актуальність.

Виховання фізичних якостей є однією з основних сторінок фізичного виховання. Рівень розвитку фізичних якостей визначає успішність рухової діяльності дітей і здібність до володіння новими формами рухів, вміння доцільно користуватися ними в житті.

Розвиток основних фізичних якостей (швидкість, спритність, витривалість, сила і гнучкість) відбувається у тісному зв'язку з формуванням рухових навичок. Вправи, які сприяють цьому, в жорсткій послідовності і з ускладненням рухових завдань, включаються в фізкультурні заняття, рухливі ігри, спортивні вправи, а також використовуються при самостійній руховій діяльності дітей на прогулянці.

Завдяки пластичності нервової системи у дітей рухові навички формуються порівняно легко. Більшість їх (повзання, ходьба, біг, ходьба на лижах, катання на велосипеді) діти використовують в повсякденному житті. Рухові навички полегшують зв'язок з оточуючим середовищем і сприяє його пізнанню. Правильне виконання фізичних вправ ефективно впливає на розвиток м'язів, зв'язок, суглобів, кісткової системи. Сформовані рухові навички дозволяють економити фізичні сили дитини [ 3 ].

Разом з формуванням рухових навичок у дітей необхідно розвивати фізичні якості (спритність, швидкість, гнучкість, сила, витривалість, рівновагу).

Без розвитку фізичних якостей дитина не змогла б виконувати навіть елементарні вправи, вдосконалювати різні види діяльності, які включають рухи [ 4 ].

Виконання рухів з максимальною швидкістю в значній мірі залежать від розвитку інших якостей (сили, гнучкості, спритності), тому розвиток швидкості у дошкільнят пов'язаний з вдосконаленням всього комплексу рухових якостей. Але в дошкільньому віці, враховуючи анатомо-фізіологічні особливості дітей, розвитку швидкості приділяється особлива увага. Більшість рухів, які засвоює дитина вперше, будуються на основі координаційних зв'язків. І чим більшим арсеналом рухів володіє дитина, тим легше вона засвоює нові рухи, і тим вище у неї буде рівень розвитку спритності. Розвиток спритності рухів у дітей дошкільнього віку має першочергове значення для підготовки їх до



майбутньої діяльності в школі. Достатній рівень розвитку гнучкості (важлива особливість рухової функції) забезпечує необхідну свободу рухів дошкільнят в їх повсякденному житті. Розвиток м'язової сили є необхідним компонентом всебічного, гармонійного розвитку підростаючого покоління. При виконанні різних рухів і вправ сила вступає у взаємозв'язок з іншими руховими якостями: швидкістю, спритністю, витривалістю і гнучкістю. Тому дошкільнятам не завжди вдається реалізувати свої можливості в силі шляхом максимальної мобілізації м'язових зусиль у короткий час [ 1 ].

Важливість проблеми розвитку фізичних якостей слід розглядати у комплексі з питаннями щодо вияву рухових здібностей у дівчаток і хлопчиків. Існуючі розбіжності у поглядах фахівців з даного питання у нормативних основах фізичного виховання дошкільнят – Державних тестах фізичної підготовленості населення України на сьогодні можна вважати не вирішеними [ 2 ]. Пропонована в Державних тестах відмінність у рівнях фізичної підготовленості дівчаток і хлопчиків не підтверджується практикою численних досліджень останнього періоду [ 4,5 ].

**Мета статті** полягає у виявленні особливостей виховання та проявів основних фізичних якостей у дітей 6 років.

**Організація і методи дослідження.**

Дослідження проводилось протягом трьох років на базі дитячого садка № 72 «Гномик» м. Кіровограда. У дослідженні брали участь дівчата (58) і хлопці ( 62), визначених за результатами поглиблених медичних оглядів, які відносяться до основної та підготовчої групи здоров'я .

Основу батареї контрольних вправ склали вимоги Державні тести фізичної підготовленості населення України для дітей 6 років. Дослідження проводились в кінці кожного навчального року (травень).

Для обробки отриманих даних застосовувались методи математичної статистики. За стандартними методиками обраховувались наступні показники:

**M**- показник середньої арифметичної кожної вибірки;

**m**- показник статистичної похибки середньої арифметичної.

Тести проводились способом поперечних зрізів протягом трьох років (2003-2004, 2004-2005, 2005-2006 р.р.).

**Результати власних досліджень.**

Науковці відмічають, що починаючи зі старшого дошкільного віку у дітей починають спостерігатись явища статевого диморфізму стосовно проявів фізичної підготовленості . Тому в Державних тестах для дітей 6 років в більшості тестових вправ вимоги суттєво відрізняються у хлопчиків і дівчаток.

За останній період відмічаються значні зміни у стані здоров'я дітей, темпах фізичного розвитку, соціальних і економічних чинниках, що позначаються на проявах фізичної підготовленості. Про це засвідчують результати проведеного тестування у кращих дошкільних закладах міста Кіровограда.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості хлопчиків 6 років дитячого садка «Гномик» міста Кіровограда за результатами виконання Державних тестів,  $M \pm m$

Досліджувані Тести	Періоди тестування		
	2003-2004 n=21	2004-2005 n=28	2005-2006 n=13
Біг30м, с	7,04 ±0,11	7,52±0,18	6,81±0,09
Біг600м, хв., с	3,06±0,13	3,58±0,09	3,10±0,13
Човниковий біг 4x9м,с	18,26±0,17	14,6±0,33	13,6±0,17
Стрибок з місця, см	122,0±2,89	109,5±3,28	112,0±3,32
Піднімання в сід за 1хв,разів	29,71±2,31	21,5±0,99	21,5±0,91
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	9,83±0,98	6,57±1,08	7,85±1,08
Згинання розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів	19,67±1,73	9,57±1,41	13,38±1,66

Аналіз табличних даних вказує, що досліджувані діти в основному досить успішно справляються з контрольними вправами .

Так хлопчики у бігу на 30метрів в середньому на 3 бала, 600 метрів також на 3 бали, найбільші складнощі при виконанні тестів у хлопчиків були зафіксовані у човниковому бігу 4x9 метрів 1-2 бала. Найбільш успішними хлопчики були у виконанні піднімання в сід, нахили тулуба вперед з положення сидячи і згинання розгинання рук в упорі лежачи на підлозі. В цих контрольних вправах найбільш поширеними оцінками були 4-5 бала.

Розрахунки достовірності відмінностей між разами, які були зроблені за t-критерієм Стюдента виявили, що у жодній вправі результати вірогідно не відрізнялися. Діапазон коливань t-критерію сягав мінімальний ( $t=0,04$ ;  $p>0,05$ ) у бігу на 30 метрів; максимальний ( $t=2,00$ ;  $p>0,05$ ) човниковий біг 4x9 метрів.

Таким чином трьохрічні зрізи фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку досить переконливо свідчать про те, що є певні традиційно “сильні” і відстаючі сторони так званого профіля підготовленості рухових якостей. Це на, наш погляд, необхідно враховувати при підборі вправ, визначенні рівня навантаження занять з фізичного виховання.



Таблиця 2

Показники фізичної підготовленості дівчаток 6 років дитячого садка «Гномик» міста Кіровограда за результатами виконання Державних тестів,  $M \pm m$

Досліджувані Тести	Періоди тестування		
	2003-2004 n=19	2004-2005 n=28	2005-2006 n=11
Біг 30м, с	7,18±0,11	7,48±0,11	6,78±0,10
Біг 600м, хв., с	3,23±0,01	3,45±0,05	3,15±0,10
Човниковий біг 4х9м,с	11,26±0,25	14,4±0,19	13,6±0,25
Стрибок з місця, см	111,37±1,87	103,2±2,11	110,0±3,80
Піднімання в сід за 1хв,разів	27,32±1,68	22,7±1,45	21,94±1,43
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	5,11±1,37	11,8±1,08	12,82±1,90
Згинання розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів	9,58±3,05	8,75±1,22	10,55±1,33

Результати, які представлені у таблиці 2 показують, що у дівчаток найбільші коливання при виконанні тестів були зафіксовані у човниковому бігу 4х9 метрів. Діапазон міжгрупових результатів сягає 27,89%. Найбільш успішними дівчата були у виконанні піднімання в сід і згинання розгинання рук в упорі лежачи на підлозі.

Таким чином порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості хлопчиків і дівчаток не виявив достовірних статистичних відмінностей по всім проведеним тестам. Але за вимогами Державних тестів рівень фізичної підготовленості хлопчиків у силових тестах (згинання розгинання рук в упорі лежачи на підлозі) має бути вищим ніж у дівчаток на 75%; за проявами швидкісно-силових якостей (стрибок у довжину з місця) на 8,33%; за проявами швидкісних якостей (біг 30 метрів) на 6,35% за проявами витривалості (біг 600метрів) на 20,63%.

Отже, результати Державних тестів пропонують контрастно відрізнити рівень хлопчиків і дівчаток 6 років за проявами основних фізичних якостей, що не підтверджується результатами нашого дослідження.

#### Висновки.

Проведене дослідження дозволяє зробити наступні висновки:

1. Старший дошкільний вік є сензитивним періодом стосовно ефективного розвитку основних фізичних якостей дитини.
2. Показники фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку при організації ефективного фізичного виховання мають стійку тенденцію до статистичної однорідності по результатам виконання нормативів фізичної підготовленості у хлопчиків і дівчаток.
3. Аналіз складання Державних тестів дітьми 6 років дозволяє виділити певні “профілі” фізичної підготовленості у хлопчиків і дівчаток.
4. Нормативи Державних тестів мають бути переглянуті у зв'язку з тим, що не відображають весь комплекс соціально-економічних та екологічних змін, які відбуваються у світі.

#### БІБЛІОГРАФІЯ

1. Вильчковский Э. С. Развитие двигательной функции у детей. - Киев: Здоров'я, 1983. -208 с.
2. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. -К.:1996.-31 с.
3. Кенеман А. В.,Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учебное пособие для студентов пед. ин-тов. Изд. 2-е, исправленное и дополненное М., «Просвещение», 1987. 272 с.
4. Кожухова Н. Н. и др. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учеб. пособие для студентов высш. и сред. пед. учеб. заведений / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Самодурова; Под ред. С. А. Козловой. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.-320 с.
5. Физическая культура шестилеток: Кн. для учителя/ Лебедева Н.Т., Фарино Н.Ф.,Глейзеров В.И. и др.; Под ред. Н.Т. Лебедевой. - Мн.: Нар асвета, 1986.-136 с., ил.
6. Фізична культура в дошкільному навчальному закладі (за програмами «малятко», «Дитина», з досвіду роботи дошкільного навчального закладу комбінованого типу (ясла-садок) №72 «Гномик» м. Кіровограда)/ Л. В. Сиділо, Л. В. Рабченко, Н. О. Дарзинська, Г. А. Лещенко. – Кіровоград: КП «Центрально-Українське видавництво»,2007.-338 с.