

10. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів: дис. ...докт. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. - Дніпропетровськ, 2009. - 461 с.
11. Condition of schoolchildren's health: N. Polka's report // Education of Ukraine. - 2009. - №6-7, January 23. - S. 2.
12. Pangelova N. Ye. Directions of improvement of the content and organization of physical education for the harmonious development of preschool children / N. Ye. Pangelova // Sports Bulletin of the Pridniprovia. - 2005, №. 2 - P. 40-42.
13. Raseeva M. V. Influence of figurative and plot games on aerobic exercises on motor abilities of children of the senior preschool age / M. V. Raseyeva // Physical culture: education, education, training. - 2003. - №. 4. - P. 23.
14. Romanova E. E. Complex use of means of physical education on the basis of evaluation and correction of the physical condition of children 5-6 years: author's abstract. dis. cand. med. sciences / E. E. Romanova. - SPb., 1999. - 23 p.
15. Sadchikova L. I. Somatical and pedagogical components of the improving physical culture with children of pre-school and primary school age: author's abstract. dis. cand. ped. sciences / L. I. Sadchikova. - Smolensk, 2003. - 22 p.
16. Saykina E.G. Fitness in the modernization of physical education of children and adolescents in contemporary socio-cultural conditions: monograph / E. G. Saykina - SPb.: Education, 2008. - 301 p.
17. Trescheva O. L. Formation of the culture of individual health in the educational culture of physical education: the author's abstract. dis ... dr. ped. sciences: spec. 13.00.04 / O. L. Trescheva. - Omsk, 2003. - 35 s.
18. Sharmanova S. B Circular training in the physical education of children of senior preschool age / S B Sharmanova, A. I. Fedorov, E ACherepov. - Moscow: Sov. sport, 2004. - 118 s.

**Євтерев Д. Ю., Волков В. Л.**

**Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова**

### **ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ КОНТИНГЕНТУ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ГІМНАСТОК НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ БАГАТОРІЧНОГО СПОРТИВНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ**

*Виявлено, що стан розвитку фізичних здібностей дітей молодшого шкільного віку, на сучасному етапі функціонування системи фізичної культури, залишається на досить низькому рівні. Одним з видів спорту, який сприяє всебічному фізичному та руховому розвитку дитини є гімнастика. Розроблені оцінка фізичної підготовленості та методичні вказівки її впровадження в процес розвитку фізичних здібностей юних гімнасток 7 років.*

**Ключові слова:** фізична підготовка, дівчата; гімнастика; оцінка; початковий етап.

**Євтерев Д. Ю., Волков В. Л. Дифференциация контингента в процессе физической подготовки юных гимнасток на начальном этапе многолетнего спортивного совершенствования.** *Виявлено, что состояние развития физических способностей детей младшего школьного возраста на современном этапе функционирования системы физической культуры, остается на достаточно низком уровне. Такая ситуация происходит на фоне необходимости применения научно обоснованных тренировочных технологий в связи с активным формированием двигательного потенциала у детей именно в 6-10 лет, а средства спортивной гимнастике наиболее благоприятные для решения данной задачи, а также соответствуют интересам и потребностям девочек младшего школьного возраста.*

*Однако учитывая, что вышеуказанный вид спорта является сложно координационным, следует отметить, что учебно-тренировочная практика не обладает не только необходимым методическим инструментарием, но и не обеспечена теоретическими основами, что вызвано отсутствием единого мнения у ученых относительно понятия координационных способностей и ловкости, их иерархии и структуры в целом.*

*Нами разработаны трехуровневые оценочные таблицы физической подготовленности юных гимнасток 7 лет, внедрение которых позволяет исключить возможность перенапряжения функциональных возможностей различных систем организма девочек. Вышеуказанные таблицы можно использовать в процессе оперативного контроля для своевременной коррекции комплекса учебно-тренировочных действий, направленных на развитие физических способностей гимнасток, которые обучаются на начальном этапе спортивного совершенствования. Разработаны рекомендации предусматривают наличие комплекса средств, способов их реализации и возможность применения на практике спортивной подготовки в условиях различных методов организации занятий физическими упражнениями, которые в целом обеспечивают как научную целесообразность выполнения соответствующих задач, так и мотивацию и эмоциональность среди юных гимнасток 7 лет.*

**Ключевые слова:** физическая подготовка, девушки; гимнастика; оценка; начальный этап.

**Evterev D.Y., Volkov V.L. Differentiation of contingent in the process of physical training of young gymnasts at the initial stage of many years of sporting perfection.** *It was revealed that the state of development of physical, and in particular coordination, abilities of children of primary school age at the present stage of functioning of the system of physical culture remains at a rather low level.*

*This situation occurs against the backdrop of the need for scientifically based training technologies in connection with the active formation of the motor potential in children at precisely 9-10 years, and gymnastics are the most favorable for this task, and also correspond to the interests and needs of girls of primary school age.*

*However, considering that the above-mentioned sport is difficult to coordinate, it should be noted that the training practice does not have not only the necessary methodological tools, but it is not provided with a theoretical basis, which is caused by the lack of consensus among scientists on the concept of coordination abilities and dexterity, their hierarchy and structure in general. It should be noted that most of the methodological developments in the content of training activities or monitoring and evaluation are*

provided for athletes or children of senior school age and do not take into account the influence of the corresponding exercises on the nervous system and the psychophysical state of the individual.

We have developed three-level evaluation tables of physical fitness of young gymnasts for 7 years, the introduction of which allows to exclude the possibility of overstretching the functional capabilities of various systems of the girls' organism. The above tables can be used in the process of operational control for the timely correction of a set of training activities aimed at developing the physical abilities of gymnasts who are trained at the initial stage of sporting improvement.

The methodical recommendations are developed to provide for the availability of a set of tools, methods for their implementation, and the possibility of practicing sports training in the conditions of various methods of organizing physical exercises, which, on the whole, provide both the scientific expediency of performing the corresponding tasks and the motivation and emotionality among the young gymnasts for 7 years.

**Key words:** physical training, girls; gymnastics; evaluation; First stage.

**Актуальність роботи.** На думку О.В. Андреевої [1], уроки з фізичної культури покривають тільки 10-13% від необхідного обсягу рухової активності дітей, що викликає у подальшому негативну динаміку кількості контингенту спеціальних медичних груп. Причому, досліджень Т.Ю. Круцевич [3], свідчать, якщо у молодшому шкільному віці відхилення у стані здоров'я мають тільки 5-6% дітей, то у старших класах їх кількість становить більше 30%, а одним з сумних лідерів є захворювання опорно-рухового апарату.

В той же час, як вітчизняні [4], так і закордонні дослідники [5, 6, 8] відмічають у дівчат молодшого шкільного віку найбільший позитивний вплив занять гімнастикою, які з одного боку відповідають інтересам і потребам підростаючого покоління, дозволяють контролювати обсяги фізичних навантажень та всебічно підвищувати рівень функціональних можливостей дітей, а з іншого – сприяють активному розвитку спритності, що вкрай важливо у відповідному віці для формування рухового потенціалу.

Однак в той же час, Л.В. Волков [2] та К. Mekota [7] зазначає необхідність систематичного контролю за розвитком координаційних здібностей та варіативності методичних прийомів у зв'язку із впливом відповідного потенціалу на психофізіологічний та психоемоційний стан дівчат.

В протилежному випадку, перенапруження функцій організму в період активного формування рухового арсеналу, може призвести до серйозних порушень не тільки у стані фізичного, а й психічного здоров'я дитини, що забезпечує актуальність обраної проблеми.

**Мета дослідження** – розробити методичні рекомендації щодо диференціації за рівнем фізичної підготовленості дівчат, які навчаються на початковому етапі спортивної підготовки з гімнастики.

В процесі дослідження використовувалися наступні **методи**: теоретичний аналіз і узагальнення досвіду практики; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент констатуючого характеру.

Дослідження *організовано* на базі Київської загальноосвітньої середньої школи №195 із залученням дівчат 7 років (n = 18), які додатково займаються гімнастикою та мають спортивний стаж від 1 року.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Для розробки оціночної таблиці і диференціації контингенту, нами були визначені середньостатистичні показники фізичної підготовленості юних гімнасток 7 років (табл..1)

Причому, для визначення м'язового відчуття розраховувався % відхилення від максимального результату за формулою:  $\frac{P2 - (P1 : 2)}{P1 : 100}$ , а якщо результат негативний, то знак “-“ опускається. В останньому випадку P1 – це результат

максимального напруження; P2 – результат визначення м'язової чуттєвості; 100 – це 100% напруження, а P1 : 2 – це результат, з яким досліджувана повинна виконати випробовування “50% від максимального напруження буз зорового орієнтиру”. У подальшому розробка диференційованої оцінки розвитку фізичних здібностей юних гімнасток та методичні рекомендації її застосування, здійснювалася відповідно до принципів спортивної метрології у межах  $\bar{X} \pm 2\delta$  (табл. 2).

Таблиця 1

Середньостатистичні показники розвитку фізичних здібностей юних гімнасток 7 років

№	Показник	7 років n = 18	
		$\bar{X}$	$\delta$
1	Кистьова динамометрія, кг	9,8	1,6
2	Біг 4 x 9 м, с	11,8	1,0
3	Ходьба по прямій із закритими очима, см	39,2	4,4
4	50% від макс. зусилля без зор. орієнтиру, кг	7,4	1,0
5	50% від макс. зусилля без зоров. орієнтиру, % від максимального зусилля	27,8	3,4
6	Біг 30 м, с	6,7	0,5
7	Стрибок у гору, см	29,0	3,2
8	Нахил тулуба вперед, см	6,3	0,7
9	Біг 1000 м, хв	6,3	0,8

На думку Л.В. Волкова [2] та Т.Ю. Круцевич [3], диференціація контингенту за рівнем підготовленості є одним з найбільш ефективних механізмів забезпечення науково обґрунтованого педагогічного впливу на організм юного спортсмена,

спрямованого на розвиток фізичних їх здібностей.

Автори стверджують, що такий підхід дозволяє впровадження вибіркового підходу під час застосування фізичних навантажень, в тому числі і тих, що сприяють вдосконаленню загальних і координаційних здібностей дітей. Отже, одними з методів організації занять, які дозволяють контролювати як інтенсивність, так і обсяги фізичних навантажень, спрямованих на розвиток фізичних здібностей юних гімнасток, є колового тренування та ігровий. Але саме впровадження ігор-естафет з одного боку підвищує емоційність навчально-виховного заняття, а з іншого – за допомогою формування перешкод, постановки рухових завдань – контролювати інтенсивність та складність фізичних вправ.

Крім того, довжина дистанції, яку пропонує тренер, подолати дівчатам, може регулюватися у відповідності із рівнем підготовленості контингенту, а разом із цим, контролюється обсяг виконання рухового завдання. А від так, основною рекомендацією для розвитку швидкості та загальної швидкісної координації юних гімнасток, є активне застосування ігор-естафет. Причому засоби можуть бути впроваджені із застосуванням різноманітних предметів.

Таблиця 2

Диференційована оцінка стану розвитку фізичних здібностей юних гімнасток 7 років

№	Показник	Рівень підготовленості		
		високий	середній	низький
1	Біг 4 x 9 м, с	10,7-11,2	11,3-12,3	12,4-12,9
2	Ходьба по прямій із закритими очима, см	34,7-36,9	37,0-41,4	41,5-43,9
3	50% від макс. зусилля без зорового орієнтиру, % від максимального зусилля	29,6-31,3	26,1-29,5	24,3-26,0
4	Біг 30 м, с	6,0-6,3	6,4-6,9	7,0-7,3
5	Кистьова динамометрія, кг	10,7-11,5	9,0-10,6	8,0-8,9
6	Стрибок у гору, см	30,0-33,0	26,5-29,5	23,0-26,0
7	Нахил тулуба вперед, см	7-8	5,5-6,5	4-5
8	Біг 1000 м, хв., с	5,5-5,8	5,9-6,3	6,4-6,7

Наприклад:

- швидкісний біг 2 x 15 м з оббіганням трьох стійок;
- швидке про бігання по гімнастичній лаві з подальшим оббіганням стійки;
- ведення баскетбольного м'яча з оббіганням стійок або однієї стійки наприкінці 15-метрової дистанції;

Розвиток просторової орієнтації, як правило здійснюється шляхом впровадження тих засобів, де спостерігається виключення зорових аналізаторів.

За даними А.Н. Сисоева [4], саме корковий центр головного мозку, який відповідає за функціонування даної сенсорної системи, відіграє найважливішу роль в удосконаленні вищезгаданої форми прояву координаційних здібностей.

Крім того, результати досліджень О.В. Андрєєвої [1] свідчать про найсприятливіший період для реалізації відповідного завдання в умовах загально освітньої школи саме з 6 до 10 років.

Наприклад:

- діти стають у коло, а посередині хлопчик із зав'язаними очима. Діти хлопають у долоні, а останній повинен вспіти зреагувати на звук та доторкнутися до того, хто хлопав;
- здійснення ходи із заплющеними очима на дистанцію 15-20 м за допомогою однокласника, який хлопками допомагає дотримуватися прямої ходи тощо.

На думку Л.В. Волкова [2], м'язове відчуття, швидкісно-силові здібності та сила у дітей молодшого шкільного віку доволі ефективно розвивається шляхом диференціації м'язових зусиль. Пропонується здійснювати такий підхід шляхом реалізації наступних фізичних вправ, наприклад:

- фіксується стрибок у довжину на максимальний результат, а потім пропонується дитині стрибнути на половину зусилля. У віці 8-9 років вже можна ставити завдання стрибнути на 25 або 75%;
- такий самий педагогічний підхід можна застосувати із впровадженням стрибків у гору, але дана вправа виконується біля стіни, де є відповідна розмітка.

- дитина стрибає з піднятою рукою і торкається конкретної висоти з максимальним зусиллям, а потім для розвитку м'язового відчуття, необхідно стрибнути на половину максимальних спроможностей, 25 та 75% від максимального зусилля;

- метання набивного м'яча до 2 кг або м'яча для тенісу (великого) здійснюється майже у подібний спосіб і після визначення максимального результату дитини пропонується школяреві кинути на половину дистанції або на 25 та 75% від максимального зусилля. Слід додати, що останні дві форми прояву координаційних здібностей дітей найбільш ефективно можна розвивати за умов впровадження ігрового та змагального методів організації занять, що не тільки підвищує мотивацію представників підростаючого покоління, а й забезпечить наявність максимально найкращих результатів.

Крім загальних методичних вказівок щодо диференціації контингенту за допомогою розроблених оціночних таблиць, авторську розробку можна використовувати в процесі оперативного контролю за розвитком вищезгаданих здібностей.

**Висновки.** 1. Наявні методичні вказівки щодо управління фізичною підготовкою гімнастів початкових етапів навчання, розроблені у переважній більшості у минулому сторіччі або присвячені представникам спорту вищих досягнень, не враховують сучасних умов проведення занять, стан контингенту та його диференціацію за рівнем підготовленості, що може призводити до виснаження функціональних можливостей різних систем організму дітей. Причому, відсутність науково обґрунтованої оцінки знижує ефективність навчально-тренувальних дій і нівелює механізми корекції фізичних навантажень;

2. Розрахунок оціночних таблиць з урахуванням вікових особливостей дівчат, які навчаються на початковому етапі спортивної підготовки з гімнастики, дозволяє здійснювати диференціацію контингенту на три рівні – низький, середній, високий. Обраний підхід спрямований на зменшення вірогідності перенапруження функцій організму юних спортсменок та забезпечення наукової обґрунтованості тих елементів управління фізичною підготовкою дівчат 7 років, які надають можливість здійснення зворотного зв'язку від спортсменок до тренера;

3. Розроблені методичні рекомендації передбачають наявність комплексу засобів розвитку як загальних фізичних здібностей, так і м'язового відчуття, просторової орієнтації та загальної координації рухів юних гімнасток, способів їх реалізації, а також застосування різних методів організації занять фізичною підготовкою.

У подальшому планується здійснити дослідження особливостей розвитку координаційних здібностей хлопчиків 7-9 років, які навчаються на початкових етапах спортивної підготовки з гімнастики та розробити відповідні методичні вказівки з урахуванням не тільки вікових особливостей контингенту, а й можливості його диференціації на три основні групи за рівнем підготовленості.

#### Література

1. Андреева О. Особливості фізичної рекреації різних груп населення / О. Андреева // Теорія і методика фізичного виховання та спорту. – 2007. – №2. – С. 10-13.
2. Волков Л. Теорія та методика дитячого та юнацького спорту: підручник / Л. Волков. – К.: Освіта України – 2016. – 464 с.
3. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
4. Сысоев А.Н. Специальная физическая подготовка гимнастов как фактор качественного овладения базовыми упражнениями на коне / Александр Николаевич Сысоев: дисс... канд. пед. наук - 13.00.04 - теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры, Тамбов, 2014. – 139 с.
5. Hirtz P. U. Andere Koordinativer Pahigkeiten im Schulsport / P. Hirtz. - Berlin, 1991- 152 s.
6. Hirtz Pr. Hohes Niveau koordinativer Pahigkeiten fuhr zu besaeren Brgebnen im motoriechen Lemen / P. Hirtz, J. Wellnitz // Ibid\* - 1985.- P. 154-155.
7. Mekota K. Test pohylove koordinace a rovnovahy / K. Mekota // The or und Praxeder Korperkultur- 1984.- N 2.- P. 18-25.
8. Prochazka V. Obratnost a koordinace / V. Prochazka // Theorie a praxe telesne vychovy. 1969 - №17.- S. 596-602.

**Жадан А. Б., Канунова Л. В.**

**Харківська державна академія фізичної культури**

#### ДЕЯКІ АСПЕКТИ ПОБУДОВИ БАГАТОРІЧНОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ВАЖКОАТЛЕТІВ

*Досліджено деякі питання, які пов'язані з проблемою побудови багаторічної спортивної підготовки важкоатлетів. Визначено структуру навчально-тренувального процесу спортсменів у важкій атлетиці. Виявлено особливості побудови багаторічного процесу тренування важкоатлетів.*

**Ключові слова:** важка атлетика, багаторічна підготовка, навчально-тренувальний процес, побудова, структура.

**Жадан А. Б., Канунова Л. В. Некоторые аспекты построения многолетней спортивной подготовки тяжелоатлетов.** *Исследованы некоторые вопросы, связанные с проблемой построения многолетней спортивной подготовки тяжелоатлетов. Определена структура учебно-тренировочного процесса спортсменов в тяжелой атлетике. Выявлены особенности построения многолетнего процесса тренировки тяжелоатлетов.*

**Ключевые слова:** тяжелая атлетика, многолетняя подготовка, учебно-тренировочный процесс, построение, структура.

**Andrey Zhadan, Liudmyla Kanunova. Some aspects of constructing multi-year weightlifting training.** *Purpose: To determine the structure and features of the construction of the training process of athletes in weightlifting. Material: The research involved 20 trainers, 10 of them work in children's and youth sports schools, 5 in the schools of the Olympic reserve and 5 trainers in different years worked with the national teams of Ukraine. Results: The structure of the training process of athletes in weightlifting has been determined. Peculiarities of constructing a multi-year weightlifting training process has been revealed. Conclusions: The structure of the training process of athletes in weightlifting involves seven stages of multi-year training. In weightlifting, each of these seven stages lasts for several years. Between the stages of multi-year training there are lack of limits, their duration may be varied, primarily due to the individual capabilities of athletes. Multi-year training in weightlifting is a multilevel process. There are three levels of sports training: children's and youth sports schools; Olympic Reserve School; schools of higher sporting skills.*

**Keywords:** weightlifting, multi-year training, training process, construction, structure.

**Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.** Спортивна підготовка у важкій атлетиці є багаторічною у зв'язку з неможливістю організму людини швидко пристосуватися до змагальних навантажень [3]. Під час багаторічної підготовки в спорті реалізуються максимальні можливості організму людини. Метою спортивної підготовки є досягнення максимально можливого для даного спортсмена рівня підготовленості, обумовленого специфікою змагальної діяльності і гарантує демонстрацію запланованих спортивних результатів у відповідальних змаганнях [12].