

диференціювання часу (0,38), зусиль (0,41). При цьому за даними кореляційного аналізу рухова функціональна асиметрія надає значний вплив на успішне оволодіння вправами художньої гімнастики: чим менший коефіцієнт асиметрії тим кращі результати гімнасток в специфічній діяльності.

Таким чином, результати педагогічного експерименту щодо виявленню ефективності занять художньою гімнастикою за традиційною методикою на етапі початкової підготовки показали:

- істотний вплив занять на розвиток у дітей рухливості в суглобах, особливо тазостегневому та в хребтному стовпі ( $P < 0,005$ );
- тенденцію до покращення координаційних можливостей по диференціюванням м'язових зусиль, часових інтервалів, просторових характеристик рухів, але по більшості показників результати статистично недостовірні ( $P < 0,05$ );
- стабільність у показниках рухової функціональної асиметрії верхніх та нижніх кінцівок ( по коефіцієнту асиметрії ).

Результати природнього констатуючого експерименту були враховані при побудові основного формуючого експерименту.

## THE CHARACTER OF DEVELOPMENT OF SPORTSWOMEN'S MOVING QUALITY IN THE ARTISTIC GYMNASTICS ON THE PRELIMINARY PREPARATION STAGE NATALIA SHELCHUC

The Rivne Economical Humanitarian Institute

This work is devoted to uncover the efficacy of artistic gymnastics trains by using traditional methods on the preliminary preparation stage. It's found out her essential influence to the development of children's mobility in joints and the tendency of improving coordinative capacities, spaceful, temporary and dynamic capacities. It's found out the stability in indexes of moving functional unsymmetry of lower and upper extremities.

## ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ РІЗНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ В ГРУПАХ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ З БОРОТЬБИ ДЗЮДО

ЛЮДМИЛА СИДОРЕНКО

*Вінницький державний педагогічний університет  
ім. Михайла Коцюбинського*

Проведений нами аналіз значної кількості навчальних та методичних посібників (Туманян Г.С., 1985; Истомин А.А., Абсатаров А.А., 1990; Грищенков В.Н., Кочурко Е.И., 1992; та інш.) показав відсутність цільних, чітких методик проведення тренувальних занять, які спрямовані на ефективне вирішення завдань тренувального процесу. Тому зараз в підготовці юних дзюдоїстів при вдосконаленні різних сторін підготовленості застосовуються засоби, методи, форми організації діяльності без достатнього експериментального обґрунтування.

Метою нашого дослідження є вдосконалення навчально-тренувального процесу дзюдоїстів в групах початкової підготовки 1-3 років навчання на основі використання вправ різної спрямованості. Передбачається, що застосування методики, яка побудована із використанням вправ різної спрямованості, допоможе юним дзюдоїстам значно підвищити рівень всіх сторін підготовленості. Одним із завдань дослідження було: узагальнити досвід застосування засобів спортивного тренування у групах початкової підготовки 1-3 років навчання; розробити методику використання вправ різної спрямованості в підготовці дзюдоїстів 8-10 років. У рамках вирішення другого завдання передбачалось обґрунтувати процентне співвідношення застосування засобів різної спрямованості у річному циклі в групах початкової підготовки. Вирішенню загальної мети дослідження та конкретних завдань роботи сприяв комплекс педагогічних, медико-біологічних, психологічних та математико-статистичних методів: аналіз літературних джерел; анкетування тренерів викладачів; метод експертних оцінок (оцінювалась техніка виконання прийомів); педагогічні спостереження; антропометричні вимірювання; вимірювання функціональних показників; вимірювання фізичної працездатності з використанням степ-тесту; психодіагностичні методики (асоціативні, інтерпретаційні, конструктивні методи); оцінка розумової працездатності, мислення, уявлення людини; тестування фізичної підготовленості; педагогічних експеримент; хронометрування; методи математичної статистики. Дослідження проводились у ДЮСШ № 5, ДЮСШ "Елада" м. Вінниці, ДЮСШ м. Шаргорода Вінницької області впродовж 1996-1999 років.

Результати дослідження. Вирішення поставлених завдань передбачало проведення досліджень у декілька етапів. На першому етапі вивчались та узагальнювались дані літературних джерел, пов'язані з темою дослідження. Нами визначався рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості, технічної та тактичної підготовленості дзюдоїстів 1-2 років навчання (8-10 років). У більшості тестів (біг на 30м, 1000 м, "човниковий" біг 4х9 м, стрибок в довжину з місця, динамометрія кисті, нахил тулуба вперед із положення сидячи, статична та динамічна рівновага) не знайдено статистично вірогідної різниці в кінці навчального року між дзюдоїстами 1 року навчання та дітьми, які не відвідують ДЮСШ. При порівнянні показників

дзюдоїстів другого року навчання з однолітками, які не займаються спортом виявлена різниця у тестах: стрибок в довжину з місця, динамометрія кисті, нахил тулуба вперед із положення сидячи, статична та динамічна рівновага. В той же час, у бігові на короткі та довгі дистанції різниця не спостерігалася. Виявлено стійкий взаємозв'язок між рівнем фізичної і технічної підготовленості та вміннями вирішувати творчі завдання. Відібрані, систематизовані та випробувані в першому попередньому педагогічному експерименті рухові завдання кожного із видів підготовок, які сприяють розвитку творчої активності у дітей 8-10 років.

Згідно плану-графіку розподілу годин навчальної програми з боротьби дзюдо (1998) для першого року навчання дітей 8-9 років на загальноорозвиваючі вправи виділяється в середньому 7 годин (від 6 до 9 годин) на місяць, на рухливі ігри загальноорозвиваючого характеру – 2 години, на рухливі ігри спеціально прикладного характеру (ігри дзюдо) – 2,7 годин (від 2 до 4 годин), на вивчення елементів техніки – 5,4 години, навчання тактики дзюдо – 8 годин (від 0,5 до 1 години), на заняття із загально-фізичної підготовки – 2 години, а також заняття іншими видами спорту – 1 година. На складання контрольних нормативів з технічної підготовки – 8 годин на рік, підготовка і складання нормативів із ЗФП та СФП – 7 годин на рік. Нами вивчався досвід викладання дзюдо у дитячо-юнацьких спортивних школах. Виявлені відхилення від навчальної програми у розподілі годин між різними видами підготовок. Так, на навчання елементів техніки дзюдо виділяється в середньому 73,2 години, в той же час на рухливі ігри загальноорозвиваючого характеру та з елементами дзюдо – 12,1 та 13,8 годин відповідно. На наш погляд збільшення часу на вивчення техніки і зменшення часу на розвиток здібностей та функцій організму, які забезпечили б реалізацію техніки є нерациональним. У ході педагогічного дослідження найефективнішим варіантом планування виявився такий: на загальноорозвиваючі вправи – в середньому 7 годин (від 6 до 9 годин) на місяць, на рухливі ігри загальноорозвиваючого характеру – 3 години, на рухливі ігри спеціально прикладного характеру (ігри дзюдо) – 3,2 годин (від 2 до 5 годин), на вивчення елементів техніки – 3,2 години, навчання тактики дзюдо – 0,5 години (від 0,5 до 1 години), на заняття із загально-фізичної підготовки – 2,5 години, на заняття із спеціально-фізичної підготовки – 1 година, а також заняття іншими видами спорту – 2,5 години. На складання контрольних нормативів з технічної підготовки – 6 годин на рік, підготовка і складання нормативів із ЗФП та СФП – 5 годин на рік. Зміни результатів в тестах, які характеризують рівень фізичної підготовленості в ЕГ за навчальний рік виявились вищі в порівнянні з КГ в середньому на 7,3 – 15,8%.

Застосування експериментально обгрунтованого розподілу навчальних годин надасть допомогу тренерам-викладачам ДЮСШ, а також учителям фізичної культури, які проводять секційну роботу в загальноосвітніх школах, при плануванні та проведенні тренувального процесу.

## EFFICIENCY OF EXERCISES A DIFFERENT DIRECTIVITY IN INITIAL PREPARATION OF GROUPS JUDO LYUDMILA SIDORENKO

*Vinnitsa state pedagogical university named after Mykhailo Kotsubynsky*

The purpose of research is advancing trainer process in initial preparation of groups judo. Application of a technique, which one is constructed on usage of exercises a different directivity on occupations with children 8-9 years, allows considerably to raise the level of all parties preparedness.

## ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ СТРУКТУРОЮ М'ЯЗОВОЇ ТКАНИНИ ТА ТРЕНУВАЛЬНИМИ НАВАНТАЖЕННЯМИ В ГРУПАХ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ КУЛЬТУРИСТІВ

АНДРІЙ ЧЕРНОЗУБ

*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

За останні роки культуризм набув великої популярності на всій території України. Цим видом спорту почали займатися різні вікові та статеві групи населення з різним рівнем фізичної підготовки. Головним завданням в культуризмі є гармонійний розвиток м'язів тіла за рахунок збільшення їх об'ємів. Для досягнення цієї мети використовуються різноманітні засоби, методи і тренування, програми.

Разом з тим, практика показує, що ефективність їх застосування залежить від урахування індивідуальних можливостей організму, раціонального дозування тренувальних навантажень, організованого відпочинку і раціонального харчування. Тільки внаслідок раціонального поєднання в єдине ціле всіх цих засобів можна досягти високих спортивних результатів (Д.Вейдер, 1991; Б.Лефаві, 1995; В.М.Платонов, 1997; Ф. Хатфілд, 1998).

Проведений аналіз наукових робіт вітчизняних і зарубіжних фахівців дав змогу визначити, що в культуризмі існує велика кількість тренувальних програм з різноманітними показниками об'єму та інтенсивності тренувальних навантажень. Цей факт пояснюється тим, що головним завданням спортивного тренування є вибір навантажень, які є адекватними можливостям організму (В.М.Плехов, 1990; Дж.Х.Уілмор, Д.Л. Костілл, 1997, Ф.Хатфілд, 1998).