

виявити значення окремих показників у структурі єдиного цілого, обумовленість цих показників генетичними або середовищними факторами, внесок їх у досягнення загального рівня результативності, зміну цих показників під впливом тренувальних навантажень та інших факторів [5, 9, 12, 15, 16].

На відміну від наукових досліджень тренерів-практиків необхідно реалізувати дещо інші цілі. Залежно від етапу багаторічної спортивної підготовки ставиться мета відбору дітей, обдарованих у координаційному плані, етапного контролю рівня координаційної підготовленості в ході тренувального процесу при переході на наступний етап підготовки, поточного контролю рівня координаційної підготовленості в річному циклі, корекції рівня координаційної підготовленості (підтягування "відстаючих" видів або ж посиленний розвиток тих видів координаційних здібностей, які є найбільш значущими для даного виду спорту).

**ВИСНОВКИ.** Проведене дослідження підтвердило значущість координаційних здібностей для успішного спортивного вдосконалення у волейболі. У процесі контролю координаційних здібностей юних волейболістів доцільно використовувати кількісні критерії оцінювання, оскільки якісні характеристики можуть дати лише орієнтовну інформацію про рівень координаційної підготовленості досліджуваних. У програмі тестування координаційних здібностей, окрім комплексних тестів, доцільно застосовувати тести, які оцінюють різні види координаційних здібностей, зокрема найбільш значущі для волейболу.

**ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ** убачаємо в площині розроблення кількісних критеріїв оцінювання координаційної підготовленості юних волейболістів на етапі попередньої базової підготовки.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Бернштейн Н. А. О ловкости и её развитии / Н. А. Бернштейн. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
2. Бойчук Р. І. Програма педагогічного контролю координаційних здібностей юних волейболісток на етапі початкової підготовки / Р. І. Бойчук, М. Ю. Короп // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. / Черніг. нац. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка ; голов. ред. М. О. Носко. – Чернігів : ЧДПУ, 2010. – Вип. 81. – С. 554–557. – (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт).
3. Волейбол : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. – К., 2009. – 140 с.
4. Волейбол : учебник для вузов / под общ. ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 360 с.
5. Горская И. Ю. Оценка координационной подготовленности в спорте / И. Ю. Горская // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 7. – С. 34–37.
6. Донской Д. Д. Биомеханика с основами спортивной техники / Д. Д. Донской. – М. : Физкультура и спорт, 1971. – 287 с.
7. Зацюрский В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зацюрский. – 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2009. – 200 с.
8. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – М. : Дивизион, 2006. – 290 с.
9. Lyah V. Koordinatsionnaya trenirovka v futbole / V. Lyah, Z. Vitkovski. – М. : Sovetskiy sport, 2010. – 216 с.
10. Kozak A. Obgruntuvannia dotsilnosti diahnostryky koordynatsiinykh zdibnostei tenisystiv na pochatkovomu etapi pidhotovky / Anton Kozak, Maryna Ibraimova // Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. – 2014. – № 2. – S.19–22.
11. Nosko M. O. Orhanizatsiia ta metody doslidzhennia koordynatsii rukhiv u voleibolistiv riznogo viku / N. A. Nosko, S. A. Vlasenko, O. R. Manievych // Pedagogika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu : zb. nauk. pr. – Kh. : KhKhPI, 2001. – № 10. – S. 21–25.
12. Platonov V. N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obschaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya / V. N. Platonov. – К. : Olimpiyskaya literatura, 2015. – Kn. 2. – S. 794–815.
13. Sergienko L. Pedagogicheskiy kontrol razvitiya koordynatsionnykh sposobnostey detey i podrostkov / L. Sergienko, T. Selezneva, L. Kist, S. Nam // Nauka v olimpiyskom sporte. – 2002. – № 1. – S. 47–53.
14. Farfel V. S. Upravlenie dvizheniyami v sporte / V. S. Farfel. – М. : Sovetskiy sport, 2011. – 202 с.
15. Hirtz, P. Koordinativ-motorische Entwicklung in der Pubescenz / P. Hirtz, G. Ludwig & Ludwig (Hrsg.) // Koordinative Fahigkeiten – Koordinative Kompetenz. – Kassel Universitäts-Bibliothek Kassel, 2002. – S.153–158.
16. Starosta, W. Motoryczne zdolnosci koordynacyjne. Znaczenie, Struktura, Uwarunkowania, Kształtowanie / W. Starosta. – Warszawa : Instytut sportu, 2003. – 564 p.

УДК (793+796.853.23) 373.3.016

**О.О. Болотов**  
**Національний транспортний університет**

### ВПЛИВ ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР В ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ ДЗЮДОЇСТІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

У статті висвітлено підвищення ефективності керуванням навчально - тренувальним процесом в передзмагальний період юних дзюдоїстів. У кожному конкретному виді спорту необхідно враховувати вікові особливості при визначенні місця передзмагальної підготовки в плануванні навчально-тренувального процесу.

**Ключові слова:** дзюдо, молодші школярі, рухливі ігри, навчально-тренувальний процес, змагання.

**Болотов О.А. Влияние использования подвижных игр в предсоревновательном периоде дзюдоистов младшего школьного возраста.** В статье освещено повышение эффективности управления учебно-тренировочным процессом в предсоревновательном периоде юных дзюдоистов. В каждом конкретном виде спорта необходимо учитывать возрастные особенности при определении предсоревновательной подготовки в планировании учебно-тренировочного процесса.

**Ключевые слова:** дзюдо, младшие школьники, подвижные игры, учебно-тренировочный процесс, соревнования.

**Bolotov O.O. There is influence of the use of the movable playing the precontest period of midchildhood judokas.** In the article the increase of efficiency is reflected by the management of a training process in before contention period of young judokas. In every certain type of sport it is necessary to take into account age-old features at the location of pre-contention preparation in planning of educational-training process. In the last few years in many types of sport there is a decline of age of beginning of employments after an orientation on certain specialization. However in practice early age-old specialization equates with the concept of achievement of high effectiveness in early age. The consequence of it is purposeful preparation of young judokas to the result, preparation of young sportsmen to the competitions, early performance them in competitions. In end-point it results in a volume, that many children, does not maintain loading and abandon going in for sports, and their idea about any type of sport equates only with excessive, in their opinion loading and increase level of stress. The improvement of the system of competitions and methodology of realization of training in a pre-contention period will assist the increase of effectiveness of young fighters not only in the age-related group, but also, that it is most essential, in transition them in a senior group. Thus there is a large necessity of encouragement of young schoolboy to going in for sports, and now judo, the playing methods of realization of training assist the personal interest and encouragement to going in for sports, because a child already goes to training with the personal interest "that there will be today", the correct going near the process of spending a before competition period on the initial stage of preparation to child's competitions assists to development of confidence in itself, determination for itself of priorities and to formation of clear vital position in the further becoming of young judokas, as an individual.

**Key words:** judo, junior schoolchildren, movable games, educational-training process, competitions.

**Зв'язок роботи з науковими програмами.** Стаття є складовою науково-дослідної проблеми Інституту фізичного виховання та спорту Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова «Теорія і технологія виховання в системі народної освіти».

**Мета дослідження.** Удосконалити систему підготовки до змагань та методику перед змагальної підготовки засобами рухливих ігор.

**Постановка проблеми.** Підготовка дзюдоїстів до змагань в молодшому шкільному віці викликає у дітей підвищений рівень стресу та страх участі у змаганнях тому вдосконалення системи підготовки до змагань юних дзюдоїстів вимагає нового підходу [7].

Змагання з дзюдо серед дітей молодшого шкільного віку проводять за звичай на рівні секцій, відкритих, або закритих чемпіонатів серед дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Такі змагання проводяться для підготовки майбутніх дзюдоїстів «чемпіонів» до вже в подальшому біль серйозних змагань. Але на початковому етапі серед дітей молодшого шкільного віку які розпочали займатися дзюдо виникає великий відсоток дітей які покидають заняття в секціях дзюдо це відбувається через велику перенавантаженість дитини [4].

Щойно після дитячого садочку дитина вступила до загальноосвітнього закладу який їй потрібно відвідувати п'ять днів в тиждень також виконувати домашні завдання, дитина починає отримувати оцінки за виконану працю відповіді на уроках характеристику від учителів щодо своєї поведінки, таким чином усвідомлюючи відповідальність за свої дії. В цей час багато батьків прагне до вдосконалення та розвитку фізичного стану дітей обираючи для них додаткові позаурочні заняття гри на музичному інструменті, поглиблене вивчення іноземної мови та заняттям спортом. Таким чином дитина не завжди може бути готова до такого навантаження, адже кожен школяр хоче в своїй діяльності показати найкращий результат, для того щоб отримати хорошу оцінку, похвалу дорослих визнання серед ровесників [3]. Враховуючи те, що змагання проводять для визначення кращого спортсмена в тій, або іншій ваговій категорії, тобто отримання призового місця то не завжди йдуть на користь настанови батьків та тренерів про те, що ти маєш бути першим та обов'язково перемогти в усіх зустрічах, також багато батьків це зазвичай коли один з батьків бажає щоб дитина займалася дзюдо, а інший вважає що, це занадто небезпечно і дитина може травмуватися отримати синець і т. [2]. таким чином юний дзюдоїст знаходиться в між вибором, або не травмуватися та втратити, авторитет серед свої однолітків та тренерів, чи виграти та можливо отримати синець та отримати не вдоволення одного з батьків, в інших же випадках ціль батьків бачити свою дитину ідеальною у всьому і бачити в ній тільки переможця тому настанова йде тільки на отримання перемоги і часто батьки не звертають на фізичний та психоемоційний стан свого чада, що в подальшому призводить до психологічної травми дитини яка може супроводжувати дитину на протязі багатьох років його життя в різні життєвих ситуаціях [5].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аспекти використання рухливих ігор під час навчально-тренувального процесу з дзюдо, у науковій літературі в Україні не достатньо відображено фундаментальні питання, щодо впровадження рухливих в навчально-тренувальний процес було відображено в наукових розвідках: Г.М. Арзютов, В.І. Пліско, Г.В.Данько, В.Ф.Бойко., Ю.А.Шуліка.

**Результати досліджень.** Включення рухливих ігор у предзмагальний процес дзюдоїстів молодшого шкільного віку допомагає у вирішенні не тільки спеціальних завдань, а й зацікавлення дітей до навчально-тренувального процесу, і встановлення зміцнення психоемоційного стану.

У рухливих іграх розвиваються не тільки фізичні якості дітей, але і їх психологічну витривалість, вміння приймати швидкі та точні рішення. Юні спортсмени вдосконалюють свої рухові здібності, стають більш вправними, в них виховується мотивація до занять дзюдо, відчуття змагального духу, що в свою чергу є надзвичайно важливим у подальшому навчально-тренувальному процесі [3].

Таким чином на етапі початкової підготовки юних дзюдоїстів до змагань слід проводити ігрові змагання всередині секції зауважувати акцентувати увагу на тому, що це дружні зустрічі, а не бійка як можуть думати деякі діти і що перемагає той хто веде чесну сутичку згідно встановленим правилам та використовує прийоми які вивчалися на тренуванні. Слід пам'ятати що мета боротьби дзюдо - добитися максимально кращого результату, із застосуванням мінімуму зусиль. «Загальне благополуччя» означає, що необхідно використовувати всі свої сили, щоб створити благополуччя для себе та оточуючих. Ще Дзігоро Кано стверджував: - максимальний результат - фундамент, на якому стоїть вся ідея дзюдо. Більш того, цей ідеал повністю може бути використаний і в системі фізичного виховання юних дзюдоїстів. Його можна також використовувати для розвитку розумових здібностей під час занять, а також при вихованні і формуванні характеру. Можна домогтися, що цей принцип буде впливати на формування характеру поведінки юного дзюдоїста в подальшому його становленні в соціумі як особистості. Словом, цей принцип може стати мистецтвом життя [1].

Підготовку юних дзюдоїстів до змагань слід проводити в декілька етапів, ігрові змагання використовуючи ігри за допомогою яких можна виявити переможця.

Кожна гра вимагає об'єктивного, неупередженого суддівства. Тренер-викладач після того як юні дзюдоїсти засвоїли котрийсь з запропонованих комплексів рухливих ігор може запросити їх до суддівства. Даний метод необхідний для наочного засвоєння виявлення помилок, для подальшого уникнення не чітких дій.

У рухливих іграх важливо врахувати можливості кожної дитини, а також його фізичний стан в даний час. Треба забезпечити оптимальні навантаження. Інтенсивні навантаження слід чергувати з відпочинком.

Регулювати гру можна різними методами: а) скороченням або збільшенням тривалості гри; б) введенням перерв; в) ускладненням або спрощенням гри; г) зміною кількості граючих; д) зміною величини місця гри; е) зміною правил і зміною ролей граючими [2,3].

Тривалість гри залежить від характеру гри, умов занять і віку та фізичних можливостей. Тренер-викладач зобов'язаний закінчувати гру, коли діти ще не втратили зацікавленість до конкретної гри.

Визначення результатів гри має велике виховне значення. Після закінчення гри тренер-викладач повинен оголосити її результати. Оголосити результати гри необхідно вказавши на помилки та недоліки та обов'язково визначивши спортсменів які проявили себе на високому рівні.

Також в підготовці до змагань слід запрошувати глядачів це можуть бути батьки та родичі юних дзюдоїстів це необхідно впроваджувати для того щоб юні спортсмени звикали до того, що хтось спостерігає за веденням їхньої сутички, навчити абстрагуватись від глядачів та зосереджуватись саме на змаганнях. Не рідко серед дзюдоїстів виникають такі ситуації коли вони на тренуваннях досягають високого результату, а під час змагань губляться та не досягають очікуваного результату, хоча мають хороші фізичні якості та гарну технічну підготовку. Також таким чином проводиться робота з батьками які під час проведення змагань вже будуть знати, що очікувати і тренер-викладач має змогу провести бесіди з батьками та дати відповіді на їхні запитання, щодо навчально-тренувального процесу та основної цілі дзюдо [5].

Таким чином провівши спостереження за проведенням змагань серед молодших школярів по дзюдо нами було проведено опитування батьків та тренерів юних спортсменів дзюдоїстів які йшли на сутичку та поводити себе відповідно до поставлених перед ними задач, та юних спортсменів дзюдоїстів, які перед сутичкою починали плакати, дуже агресивно себе поводити по відношенню до супротивника, або випромінювали великий страх та тривогу на початку та під час проведення сутички.

Виявили, що юні дзюдоїсти в яких під час тренувань використовувались ігрові методи підготовки до змагань були спокійніші та впевненіші і показували високі результати, що навіть у деяких випадках їхні супротивники були фізично сильніші та мали більшу техніко-тактичну підготовку.

## ВИСНОВКИ

Коли юний школяр розпочинає відвідувати спортивну секцію то самим головним є прищепити в юному віці любов до спорту розуміння цілей спортивної діяльності, розуміння, що для досягнення високого спортивного результату необхідно багато працювати, але на сам перед тренер-викладач має провести колосальну роботу для того, щоб не відштовхнути юного спортсмена від занять спортом.

Якщо поза спортом життя не так часто ставить дитину перед вибором і від однієї екстремальної ситуації до іншого - досить тривалий проміжок часу, то спорту притаманна напруженість, насиченість не тільки рухами, але й відповідальністю, переживаннями, пошуком ресурсів діяльності, адекватності вимогам світу. Тому виникає велика необхідність заохочення юного школяра до занять спортом, а на разі дзюдо, ігрові методи проведення тренувань сприяють зацікавленню та заохоченню до занять спортом, бо дитина вже йде на тренування з зацікавленістю, «що там буде сьогодні», правильний підхід до процесу проведення перед-змагального періоду на початковому етапі підготовки до дитячих змагань сприяє розвитку впевненості в собі, визначення для себе пріоритетів та утворенню чіткої життєвої позиції в подальшому становленні юного дзюдоїста, як індивіда.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Афонина Л. Е. Подвижные игры в процессе подготовки дзюдоиста / Л. Е. Афонина, Е. С. Беланова, А. В. Соколова, Н. В. Урженко // методическое пособие — Новокузнецк: МАОУ ДПО ИПК, 2013. – с.107
2. Дзюдо : учебная программа для учреждений дополнительного образования / И.Д. Свищев [и др.]. - М. : Советский спорт, 2003. - 112 с.

3. Извеков, В.В. Система управления подготовкой женщин в спортивной борьбе: на примере дзюдо : автореф. дис.... д-ра пед. наук / Извеков В.В. - М., 2001. - 50 с.
4. Шестаков В.Б., Теория и методика детско-юношеского дзюдо/ В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина// учеб. - методич. пособие. - М.: ОЛМА Медиа групп, 2008. - с.216
5. Belov A.V., Elementary education of female judokas to equipment of fight: dissertation, //A.V. Belov, Lesgaft University, St.-Petersburg, Russian federation., 2000.- с 34
6. Svishev I.D. Judo. I.D. Svishev Ed., The education program for establishments of additional education, Soviet sports, Moscow, Russian federation. 2003.- с 10.
7. Shestakov V.B, Eregina Theory and Technique of a Child Youthful Judo, publishing house// V.B. Shestakov, ,S.V. OLMA Media Groups, Moscow, Russian Federation. .2008.-с 51.

УДК 373.2:796.03

**Бондаренко С.В., Заблодська С.К.**  
**Кіровоградський державний педагогічний університет**  
**ім. Володимира Винниченка**

### **ХАРАКТЕРИСТИКИ М'ЯЗОВОГО БАЛАНСУ ДІВЧАТОК 5-6 РОКІВ ЯК ПОКАЗНИКИ СТАНОВЛЕННЯ ПОСТАВИ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ЕЛЕМЕНТАМИ ГІМНАСТИКИ ХУДОЖНЬОЇ**

Дослідження полягало у визначенні та вивченні стану сформованості постави дітей дошкільного віку на основі розробленої діагностики показників м'язового балансу. В експерименті брали участь 12 дівчаток 5-6 років, що займаються в групі початкової підготовки гімнастики художньої. М'язовий баланс постави вивчався за допомогою модифікованої проби Ромберга (2-й варіант). Виявлено, що важливими, інформативними характеристиками сформованості постави є запропоновані нами показники стійкості функції рівноваги та асиметрії м'язового балансу. Зазначені функціональні показники м'язового балансу заслуговують на увагу в якості польових тестів донозологічної діагностики стану сформованості постави дітей у фронтальній площині.

**Ключові слова:** постава, м'язовий баланс, стійкість функції рівноваги, асиметрія м'язового балансу, донозологічна діагностика сформованості постави дітей.

**Бондаренко С.В., Заблодская С.К. Характеристики мышечного баланса девочек 5-6 лет как показатели становления осанки в процессе занятий элементами гимнастики художественной.** Исследование заключалось в определении и изучении состояния сформированности осанки детей дошкольного возраста на основе разработанной диагностики показателей мышечного баланса. В эксперименте принимали участие 12 девочек 5-6 лет, занимающихся в группе начальной подготовки художественной гимнастики. Мышечный баланс осанки изучался с помощью модифицированной пробы Ромберга (2-й вариант). Выведено, что важными, информативными характеристиками сформированности осанки являются предложенные нами показатели устойчивости функции равновесия и асимметрии мышечного баланса. Указанные функциональные показатели мышечного баланса заслуживают внимания в качестве полевых тестов донозологической диагностики состояния сформированности осанки детей во фронтальной плоскости.

**Ключевые слова:** осанка, мышечный баланс, устойчивость функции равновесия, асимметрия мышечного баланса, донозологическая диагностика сформированности осанки детей.

**Bondarenko S. V., Zablodskaya S. K. Characteristics of muscle balance girls 5-6 years as indicators of the formation of posture in the course of employment elements of rhythmic gymnastics.** The study was to identify and review the state of formation of posture children of preschool age on the basis of the developed diagnostic indicators of muscle balance. In the experiment involved 12 girls 5-6 years engaged in the group of initial training in artistic gymnastics. Muscle balance posture was studied using a modified Romberg tests (2nd option). The modification consisted in the fixation and subsequent comparison of stable and unstable equilibrium phases. It is revealed that the important and informative characteristics of formation of posture are the sustainability indicators of balance and asymmetry of muscle balance. The data show that at the end of the year of the pedagogical experiment the duration of the average group indicators of phases of stable and unstable equilibrium is significantly different. The advantage of the experimental group were, respectively, 2.41 and 1.6 times. It is noteworthy that the range of asymmetry indices of muscular balance in the control group was much higher than in the experimental group. This was due to the studied, with certain functional variations in goniometric indicators: (+) asymmetry of the shoulders (V. A. Gamburtsev), the lower ends of the blades, asymmetry verrohung and lower thoracic spine. These functional indicators of muscle balance deserve the attention as field tests prenosological diagnostics of a condition of formation of posture of children in the frontal plane.

**Keywords:** posture, muscle balance, stability of the equilibrium function, the asymmetry of muscular balance, donosologic diagnostics of formation of posture of children.

**Постановка проблеми.** Формуванню постави дітей дошкільного віку присвячені численні дослідження фахівців медицини [1, 4, 17], фізичної реабілітації [5, 6, 12] та фізичного виховання [7, 8, 9]. Але, протягом останніх десятиліть порушення постави залишається серед найбільш поширених нозологій дітей дошкільного і шкільного віку. Таким чином науковий пошук нових шляхів розв'язання проблеми формування постави дітей дошкільного віку в наш час набуває великої значущості і спонукає науковців до роботи за даним напрямком збереження здоров'я підростаючого покоління.