

3. Brejzerb V.V. (1989), "Search of mathematical dependences of a gain of the sports result from a training load", *Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury*, no. 2, pp. 22–24.
4. Volkov, V.M. and Filin V.P. (1983), *Sportivnyj otbor* [Athletic selection], Fizkul'tura i sport, Moscow, Russia.
5. Volkov, L.V. (2002), *Teorija i metodika detskogo i junosheskogo sporta* [Theory and methods of children's and youth sports], Olimpijskaja literatura, Kyiv, Ukraine.
6. Guba, V. P., Nikitushkin, N. G. and Kvashuk, P. V. (1997), *Individual'nye osobennosti junyh sportsmenov* [Individual characteristics of young athletes], Izd-vo TO inform. – kommer. Agentstvo, Smolensk, Russia.
7. Drachuk, S.P. and Chuiko, Yu.A. (2016), "Ways of perfection of high-quality qualities of pupils at the stage of initial training", *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zb. nauk. prats., Vinnytsia: TOV "Planer"*, vol. 1, pp. 56–62.
8. Kulikov, L.M. (1995), *Upravlenie sportivnoj trenirovkoj: sistemnost', adaptacija, zdorov'e* [Management of sports training: system, adaptation, health], FON, Moscow, Russia.
9. Kuhaevskiy, S.A. (2010), "Priority directions of improvement of the training process of Ukrainian short-tracks of high qualification in macro cycles of training", *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, no. 4, pp. 20–26.
10. Sirenka, V.O. (2007), *Lehka atletyka : navchalna prohrama dlia dytiachy-yunatskykh sportyvnykh shkil olimpijskoho rezervu, shkil vyshchoi sportyvnoi maisternosti* [Track and field athletics: a training program for children's and youth sports schools of the olympic reserve, schools of higher sporting skills], Kyiv, Ukraine.
11. Sokolova, V.A. (1994), *Metodika trenirovki v legkoj atletike: Ucheb. Posobie* [Methods of training in athletics: Proc. allowance], Polymja, Minsk, Belarus.
12. Platonov, V.N. (1988), *Adaptacija v sporte* [Adaptation in sports], Zdorovia, Kyiv, Ukraine.
13. Platonov, V.N. (2004), *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte. Obshhaja teorija i ee prakticheskie prilozhenija* [The system of training athletes in the Olympic sport. General theory and its practical applications], Olimpijskaja literatura, Kyiv, Ukraine.
14. Rymyk, R.V. and Partan, R.M. (2010), "The level of physical fitness of players during the initial training", *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P.Drahomanova. Seriiia no. 15. "Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury / Fizychna kultura i sport" : Zb. Naukovykh prats / Za red. H.M. Arziutova. – K.: Vyd-vo NPU imeni M.P. Drahomanova, Iss. 8, pp. 181–183.*
15. Rymyk, R., Yatsiv, Ya. and Berezhanskyi V. (2011), "Characteristics of the state of health and motivation of children to take sports at the stage of basic sports selection", *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P.Drahomanova. Seriiia no. 15. "Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury / Fizychna kultura i sport" : Zb. Naukovykh prats / Za red. H.M. Arziutova. – K.: Vyd-vo NPU imeni M.P. Drahomanova, Iss. 13, pp. 513–516.*
16. Siris, P.Z., Gajdarska, P.M. and Rachev K.I. (1983), *Otbor prognozirovanie sposobnostej v legkoj atletike* [Selection of forecasting abilities in athletics], Fizkul'tura i sport, Moscow, Russia.
17. Shvarts, V.B. and Khrushchev, S.V. (1984), *Mediko-biologicheskie aspekty sportivnoj orientacii i otbora* [Medico-biological aspects of sports orientation and selection], Fizkul'tura i sport, Moscow, Russia.
18. Scratchy, Yu.M. (2005), *Upravlinnia trenuvalnymy i zmahalnymy navantazhenniamy sportsmeniv vysokoho klasu* [Controlling competitive and competitive loads of high-level athletes], Olympyskaia lyteratura, Kyiv, Ukraine.

УДК 796.416+796.012.63-053.5 Сергій Рихлюк, Олександр Лещак, Ярослав Маланюк

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ГІМНАСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Метою дослідження було удосконалити тренувальний процес для покращення технічної підготовки юних гімнастів у річному макроциклі тренувань. Використано такі методи дослідження, як аналіз та узагальнення наукових і методичних джерел, документальних матеріалів, педагогічні методи дослідження, методи отримання емпіричних даних дослідження та методи математичної статистики. В результаті застосування експериментальної програми тренувань показники технічної підготовки гімнастів експериментальної групи були кращими ніж в контрольній групі

Ключові слова: спортивна гімнастика, юні гімнасти, технічна підготовка.

The aim of the study was to improve the training process for improving the technical training of young gymnasts in the annual training macrocycle. We used such research methods as analysis and generalization of

scientific and methodological sources, documentary materials, pedagogical methods of research, methods for obtaining empirical data of research and methods of mathematical statistics. As a result of the application of the experimental tentative program, the technical fitness of the gymnasts of the experimental group were better than those in the control group.

Key words: *sports gymnastics, young gymnasts, technical training.*

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. У сучасній спортивній гімнастиці висока моторна щільність тренувальної та змагальної діяльності вимагає від гімнастів збільшеного прояву спеціальної фізичної підготовленості, здатності тривалий час концентрувати увагу на виконанні складнокоординаційних вправ [2,3,9]. Тому для збереження тенденції подальшого розвитку спортивно-технічної майстерності, удосконалення програм змагань актуальним є застосування прогресивних методів навчання складних вправ, урахуваючи можливості різних енергетичних систем у процесі підготовки кваліфікованих гімнастів.

За відомостями спеціальної літератури фахівці [5,6,8] постійно аналізують комплексний контроль за якістю підготовки юних гімнастів. Велика увага приділяється пошукам інформативних методів педагогічного і біологічного контролю, обґрунтуванню тестів для оцінювання окремих здібностей і сторін підготовленості, особливо, технічної. Водночас у наукових працях зі спортивної гімнастики наявні різні погляди щодо особливостей співвідношення часу, витраченого на загальну, спеціально-рухову та технічну підготовку в навчально-тренувальному процесі в сучасних умовах, особливо на етапі попередньої базової підготовки.

На думку багатьох фахівців [1, 5, 7, 8] у спортивній гімнастиці процес спортивно-технічної підготовки повинен відповідати таким вимогам:

1. Результативність техніки обумовлюється її ефективністю, стабільністю, варіативністю, економічністю рухових дій.

2. Ефективність техніки визначається її відповідністю до високих кінцевих результатів та рівня фізичної, технічної і психічної підготовленості.

3. Стабільність техніки пов'язана з її стійкістю, незалежно від умов, функціонального стану спортсмена.

4. Варіативність техніки визначається здатністю спортсмена до оперативної корекції рухових дій залежно від умов змагальної боротьби. Досвід показує, що прагнення спортсменів зберегти тимчасові, динамічні та просторові характеристики рухів у будь-яких умовах змагальної боротьби до успіху не призводить. Так, у спортивній гімнастиці прагнення зберегти стабільні характеристики рухів до кінця виконання змагальних комбінацій призводить до значного зниження якості їх виконання. Разом з тим компенсаторні зміни спортивної техніки, викликані прогресуючою втомою, дозволяють гімнастам якісно виконати зіскок з приладу згідно їх кваліфікації.

5. Економічність техніки характеризується раціональним використанням енергії при виконанні гімнастичних вправ, доцільним використанням часу і простору. За інших рівних умов найкращим є той варіант рухових дій, який супроводжується мінімальними енерговитратами, найменшою напругою психічних можливостей спортсмена.

Проте у доступній науковій літературі не виявлено достатньо ефективних шляхів удосконалення підготовки юних гімнастів у зв'язку зі зростаючою технічною складністю гімнастичних вправ, якими повинні володіти гімнасти на наступних етапах підготовки.

Мета дослідження – обґрунтувати, розробити і перевірити ефективність програми технічної підготовки юних гімнастів на початковому етапі підготовки.

Методи й організація дослідження. Аналіз та узагальнення наукових і методичних джерел, документальних матеріалів, педагогічні методи дослідження (педа-

гогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент), методи отримання емпіричних даних дослідження, методи математичної статистики.

Дослідження проводилося на базі Івано-Франківської спеціалізованої дитячо-юнацької спортивної школи олімпійського резерву №1 та Коломийської дитячо-юнацької спортивної школи №1 у чоловічому відділенні зі спортивної гімнастики. Із метою встановлення вихідного рівня фізичного розвитку, функціональної, загальної, спеціальної та технічної підготовленості було обстежено та проведено педагогічне та медико-біологічне обстеження 54 юних гімнастів віком 12–13 років. Усіх обстежуваних було поділено на дві групи: 27 спортсменів контрольна, 27 – експериментальна.

Результати дослідження та їх обговорення. Порівнюючи рівень засвоєння, правильність, якість техніки виконання вправ на гімнастичних приладах на основі отриманих результатів анкетування та розрахунку коефіцієнту індивідуальної складності (КІС) було виявлено, що на початку експерименту найвища кількість балів показала як у контрольній, так і в експериментальній групах технічна складність – 80% і 81% відповідно (Смолевський, 1999). КІС за фізичною складністю був у 75% анкетованих контрольної групи, у 76% анкетованих експериментальної. Психічна складність у вивченні нових вправ виникла у 68% гімнастів контрольної та у 67% юних спортсменів експериментальної груп.

В процесі проведення педагогічного експерименту та впровадження програми удосконалення підготовки юних гімнастів було встановлено, що в кінці дослідження коефіцієнт індивідуальної складності (технічна, фізична, психічна складність) знизився у спортсменів як експериментальної, так і контрольної груп.

Проте кількість балів за технічною складністю знизилась у гімнастів контрольної групи до 75% анкетованих та до 46% гімнастів експериментальної групи.

За результатами анкетування щодо визначення КІС фізична складність вивчення та засвоєння гімнастичних вправ виявлена у 60% спортсменів контрольної та у 46% гімнастів експериментальної групи.

Психічна складність після впровадження програми тренувань спостерігалась у 50% контрольної та в 36% гімнастів експериментальної груп (рис. 1).

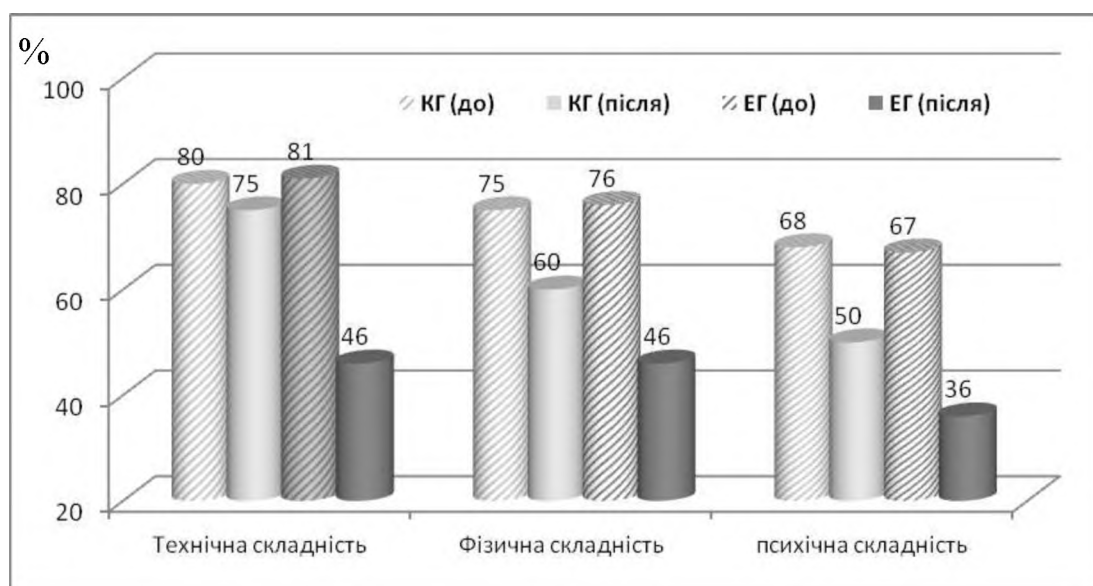


Рис. 1. Порівняльна характеристика коефіцієнту індивідуальної складності в юних гімнастів до початку та після експерименту.

В результаті проведення педагогічного експерименту та оцінки рівня засвоєння та володіння технікою гімнастичних вправ на приладах, використовуючи десяти бальну шкалу, згідно міжнародних правил суддівства зі спортивної гімнастики (ФІЖ) за допущені естетичні помилки, помилки в техніці виконання гімнастичних вправ було оцінено на початку експерименту змагальні комбінації юних гімнастів на гімнастичних приладах.

Так, у вільних вправах середній показник знижок становив $2,6 \pm 0,16$ бала, у вправах на коні/махах – $3,8 \pm 0,14$ бала, у вправах на кільцях – $3,6 \pm 0,22$ бала, в опорному стрибку – $1,2 \pm 0,12$ бала, у вправах на брусах – $2,8 \pm 0,14$ бал, у вправах на поперечині – $2,4 \pm 0,16$ бали у гімнастів як контрольної, так експериментальної груп.

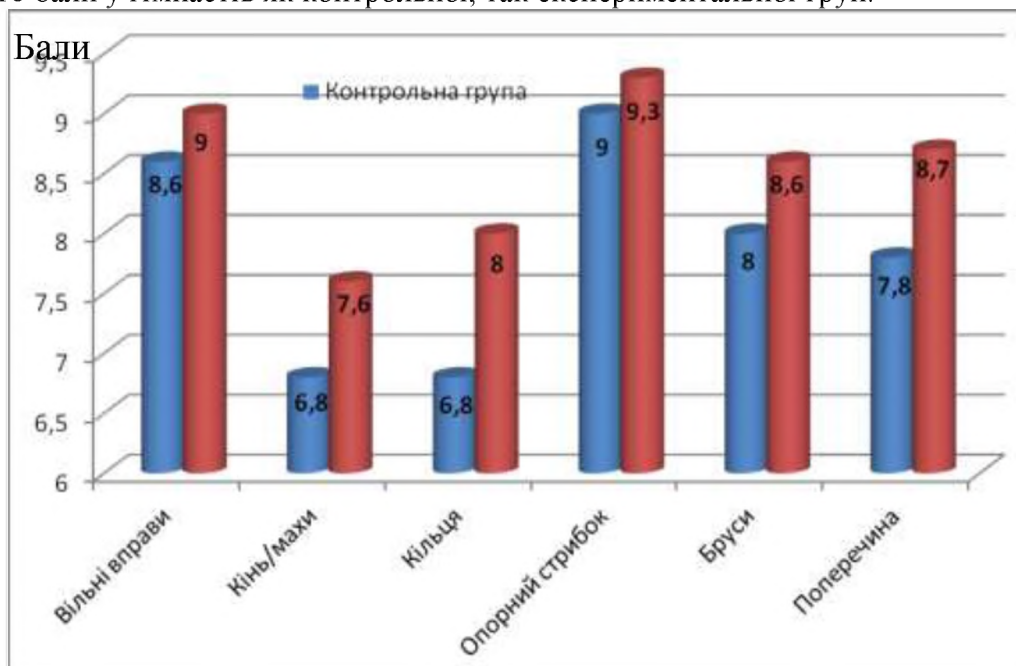


Рис. 2. Порівняльна оцінка якості техніки виконання змагальних комбінацій на гімнастичних приладах після експерименту.

Висновок.

Після впровадження експериментальної тренувальної програми вдосконалення технічної підготовки відбулись позитивні зміни щодо покращення технічної підготовленості юних гімнастів. Так, на вільних вправах у спортсменів експериментальної групи за якість техніки виконання підвищилась в середньому на $0,6 \pm 0,12$ бала проти $0,2 \pm 0,11$ у гімнастів контрольної групи; на коні/махах – на $1,4 \pm 0,24$ бала в експериментальній групі проти $0,6 \pm 0,16$ бала у контрольній; на кільцях – на $1,2 \pm 0,14$ бала в експериментальній групі проти $0,4 \pm 0,12$ бала у контрольній; в опорному стрибку – на $0,5 \pm 0,18$ бала в експериментальній групі проти $0,2 \pm 0,16$ бала у контрольній; на брусах – на $1,4 \pm 0,24$ бала в експериментальній групі проти $0,8 \pm 0,16$ бала у контрольній; на поперечині – на $1,1 \pm 0,14$ бала в експериментальній групі проти $0,2 \pm 0,26$ бала у контрольній групах. Подальші дослідження необхідно спрямувати на вдосконалення технічної підготовленості гімнастів на наступних етапах спортивного тренування.

1. Гавердовский Ю. К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю. К. Гавердовский. – М. : Физкультура и Спорт, 2007. – 912 с.
2. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

3. Лях В. И. Совершенствование специфических координационных способностей / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 2010. – № 2. – С. 7–14.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.: ил.
5. Райтер Р. Загальні основи технічної підготовки спортсменів складнокоординаційних видів спорту залежно від їхньої конституції будови тіла / Р. Райтер, О. Лесько, І. В. Огірко, О. Борик // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2012. – № 4. – С. 464–468.
6. Сергиенко Л. Педагогический контроль развития координационных способностей у детей и подростков / Л. Сергиенко, Т. Селезнева, Л. Кисть, С. Нам // Наука в олимп. спорте. – 2002. – № 1. – С. 47–53.
7. Смолевский В. М. Спортивная гимнастика / В. М. Смолевский, Ю. К. Гавердовский. – К. : Олимп. лит., 1999. – 462 с.
8. Сучилин Н. Техническая структура гимнастических упражнений / Н. Сучилин // Наука в олимпийском спорте. – К. : Олимпийская литература. – 2012. – № 1. – С. 90–93.
9. Худoley О. Закономерности формирования двигательных навыков у юных гимнастов / О. Худoley // Наука в олимпийском спорте. – К. : Олимпийская литература. – 2012. – № 1. – С. 36–45.

References:

1. Haverdovskyi Yu.K. (2007) *Obuchenye sportyvnym uprazhneniyam. Vyomekhanyka. Metodolohyia. Dydaktyka* [Physical Education and Sports]
2. Liakh V. Y. (2009) *Koordynatsyonnye sposobnosti: dyahnostyka y razvytye*. [Physical culture in school].
3. Liakh V. Y. (2010) *Sovershenstvovanye spetsyfycheskykh koordynatsyonnykh sposobnostei*, [Physical culture in school].
4. Platonov V.N. (2005) *Systema podhotovky sportsmenov v olymпыiskom sporte. Obshchaia teoriya y ee prakticheskiye prylozheniya: uchebnyk trenera vysshei kvalyfykatsyy*, [Soviet Sport].
5. Raiter R. (2012) “General basics of technical preparation of athletes of complex coordination sports depending on their constitution of body structure” *Fizychne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*, vol. 4, pp. 464–468.
6. Serhyenko L. (2002) “Pedagogical control of the development of coordination abilities in children and adolescents”. *Nauka v olymпыiskom sporte*, vol. 1, pp. 47–53.
7. Smolevskiy V. M. (1999) “Gymnastics” *Olimpiiska literature*, pp. 462.
8. Suchylyn N (2012) “The technical structure of gymnastic exercises” *Olimpiiska literature*, vol. 1, pp. 90–93.
9. Khudolei O (2012) “Regularities in the formation of motor skills in young gymnast”, *Nauka v olymпыiskom sporte*, vol. 1, pp. 36–45.

УДК 612.821.6

Тетяна Руда

ОСНОВНІ КОНЦЕПТУАЛЬНІ ТЕОРІЇ ТА ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНА СТРЕСОСТІЙКОСТІ

У статті проаналізовано узагальнені основні підходи та теорії вивчення феноменології проявів стресу та стресостійкості особистості. Проаналізовано публікації вітчизняних і зарубіжних науковців про дослідження природи стресу та стресостійкості. Розглянуто результати досліджень ланцюгів саморегуляції людини, копінг-стратегій та механізмів психічного захисту. Узагальнено поняття стресостійкості як властивостей психіки та розглянуті різновиди стресу, основні типи його адаптаційних механізмів. Акцентовано увагу на індивідуально-психологічних чинників, що визначають стресостійкість особистості, проаналізовані теорії та моделі концепцій професійного стресу. Відокремлено психологічні механізми стресостійкості у контексті різноманітних підходів. На основі аналізу філософських та психолого – педагогічних поглядів розкривається феномен стресостійкості особистості.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, психологічні чинники стресостійкості.

The main approaches and theories of the study of stress manifestations and personal stress resistance phenomenon are analyzed and generalized. The publications of Ukrainian and foreign scholars who studied the nature of stress and stress resistance were analyzed.