

2. Дехтяр В.Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму : навч. посіб. [для закл. освіти] / В. Д. Дехтяр. – К. : Наук, світ, 2003. – 203 с.
3. Квартальнов В. А. Туризм / В. А. Квартальнов. – М. : Финансы и статистика, 2003. – 317 с.
4. Константинов Ю. С. Педагогика школьного туризма / Ю. С. Константинов, В. М. Куликов. – М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 151 с.
5. Никишин Л. В. Туризм и здоровье / Л. В. Никишин, А. Л. Коструб. – К. : Здоров'я, 1991. – 81 с.
6. Рут Є. Туризм і рекреація в школі / Є. Рут. – Івано-Франківськ : Плай, 2004. – 160 с.
7. Сургай О. Основні види спортивно-оздоровчого туризму та його функції / О. Сургай // Молода спортивна наука України. – 2009. – Т. 4. – С. 188–192.
8. Федотов Ю. Н. Спортивно-оздоровительный туризм / Ю. Н. Федотов, И. Е. Востоков. – М. : Советский спорт, 2002. – 96 с.
9. Щур Ю. В. Спортивно-оздоровчий туризм : навч. посіб. / Ю. В. Щур, О. Ю. Дмитрук. – К. : Альтерпрес. – 2003. – 232 с.

#### References

1. Biloshic'kij, P.V. (2010), "Radiation damage to the body and their correction in terms of adaptation to high-altitude meteorological factors", *Visnik NAU*, №1. pp. 224–231.
2. Dehtjar, V.D. (2003), *Osnovi ozdorovcho-sportivnogo turizmu* [Fundamentals of health and sports tourism], *Nauk, svit*, Kiev, Ukraine.
3. Kvartal'nov, V.A. (2003), *Turizm* [Tourism], *Finansy i statistika*, Moscow, Russia.
4. Konstantinov, Ju.S. and Kulikov V.M. (2002), *Pedagogika shkol'nogo turizma* [Pedagogika ruler Tourism], *CDJuTiK MO RF*, Moscow, Russia.
5. Nikishin. L.V. and Kostrub, A.L. (1991) *Turizm i zdorov'e* [Tourism and health], *Zdorov'ja* Kiev, Ukraine
6. Rut, Ie (2004), *Turizm i rekreacija v shkoli* [Tourism and recreation at school], *Plaj*, Ivano-Frankivsk, Ukraine.
7. Surgaj, O. (2009) "The main types of sport tourism and functions" *Moloda sportivna nauka Ukraïni*, vol. 4, pp. 188–192.
8. Fedotov, Ju.N. and Vostokov, I.E. (2002) *Sportivno-ozdorovitel'nyj turizm* [Wheelchair tourism], *Sovetskij sport*, Moscow, Russia.
9. Shhur, Ju.V. and Dmitruk, O.Ju (2003) *Sportivno-ozdorovchij turizm* [Wheelchair tourism], *Al'terpres*, Kiev, Ukraine.

Рецензент: проф. мед. наук, доц. Дума З. В.

УДК 796.41 (477)+796.012.1

ББК 75.6

Наталія Комаринська

### АНАЛІЗ МЕТОДИЧНИХ ПІДХОДІВ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ГІМНАСТОК В УКРАЇНІ

*Мета дослідження – вивчити тренерський досвід фізичної підготовки гімнасток групи початкової підготовки. Методи дослідження: анкетування, методи математичної статистики. Протягом останнього десятиліття у спортивній гімнастиці відбуваються суттєві зміни, які потребують їх врахування у системі підготовки гімнасток, зокрема – фізичної підготовки. У статті викладені результати анкетування тренерів України зі спортивної гімнастики. Анкетування було організовано під час Чемпіонатів України; Кубку України; Відкритих чемпіонатів областей протягом 2014–2015 рр. Виявлено, що тренери України використовують не лише тестові вправи з навчальної програми, а й розробки тренерської ради школи, оскільки зміст контрольних нормативів та технологія виявлення рівня фізичної підготовленості юних гімнасток, які пропонуються навчальною програмою, вважають недосконалими. Опитуванням було з'ясовано методичні аспекти фізичної підготовки гімнасток групи початкової підготовки.*

**Ключові слова:** спортивна гімнастика, навчальна програма, фізична підготовка, група початкової підготовки, гімнастки.

*Цель исследования – изучить тренерский опыт физической подготовки гимнасток группы начальной подготовки. Методы исследования: анкетирование, методы математической статистики. В те-*

чение последнего десятилетия в спортивной гимнастике происходят существенные изменения, которые требуют их учета в системе подготовки гимнасток, в частности – физической подготовке. В статье изложены результаты анкетирования тренеров Украины по спортивной гимнастике. Анкетирование было организовано во время Чемпионатов Украины; Кубка Украины; Открытых чемпионатов областей в течение 2014–2015 годов. Выявлено, что тренеры Украины используют не только тестовые упражнения учебной программы, но и разработки тренерского совета школы, поскольку содержание контрольных нормативов и технология определения уровня физической подготовленности юных гимнасток, которые предлагаются учебной программой, считают несовершенными. С помощью опроса было выяснено методические аспекты физической подготовки гимнасток группы начальной подготовки.

**Ключевые слова:** спортивная гимнастика, учебная программа, физическая подготовка, группа начальной подготовки, гимнастки.

*Aim: The aim of current study is to investigate the experience of coaches according to the physical training initial group of gymnasts. Methods: surveys, statistical methods. It is claimed that the last decade in gymnastics has brought considerable changes that need to be considered in the system of physical training of gymnasts. The article presents the results of the survey of Ukrainian coaches in artistic gymnastics. The surveys were organized in 2014–2015 during the championship of Ukraine, Ukrainian Cup and Open championships. The Ukrainian coaches have using not only test exercises from the curriculum, because they consider that's the imperfect content control tests and the detection technology level to the physical training of young gymnasts. Therefore trainers have also using the development of coaching school board. The surveys have shown found the methodological aspects of physical training in the training process of the gymnasts in the group of initial training.*

**Keywords:** artistic gymnastics, curriculum, physical training, initial preparation group, gymnasts.

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** Сучасна спортивна гімнастика – це складно координаційний вид спорту, де спортсменки відповідно до спеціальних вимог та правил змагань FIG, виконують вправи у чотирьох видах гімнастичного багатоборства: опорний стрибок, різновисокі бруси, колода, вільні вправи [1; 6; 7]. Стрімкий розвиток спортивної гімнастики та зміни Міжнародних правил змагань FIG кожного олімпійського циклу, що тенденційно підвищують вимоги до спортивної майстерності гімнасток, зумовлюють необхідність удосконалення системи багаторічної підготовки юних спортсменок загалом, та їх фізичної підготовки, зокрема [2; 6; 7]. До того ж, характерне для гімнастики зниження вікової межі спортивного відбору вимагає застосування специфічних методичних підходів до фізичної підготовки юних гімнасток, яка є провідним видом їх спортивної підготовки на початковому етапі спортивної спеціалізації. Вивчення практичного досвіду фізичної підготовки юних гімнасток дозволить з'ясувати реакцію тренерів на сучасні виклики до розвитку сучасної гімнастики та методичні рішення проблеми розвитку фізичних якостей з урахуванням особливостей виду спорту.

Рядом наукових досліджень С. Савчин [12]; О.В. Зими́на [7]; Х.А.Т. Ремирес [11] та інші, вивчалися питання організації та змісту тренувального і змагального процесів у спортивній гімнастиці. Аналіз науково – методичної літератури свідчить про те, що проблемі фізичної підготовки було присвячено ряд досліджень С.М. Боршов [4]; В.В. Анцыперов [2]; М.Л. Журавин [6]; Р. Андреева [1] та інші, які, втім, не торкаються особливостей фізичної підготовки гімнасток у групах початкової підготовки.

**Мета дослідження** – виявити методичні особливості фізичної підготовки гімнасток на початковому етапі підготовки.

**Методи й організація дослідження.** Анкетування, методи математичної статистики. Опитування тренерів зі спортивної гімнастики було організовано під час Чемпіонату України серед юнаків зі спортивної гімнастики “Олімпійські надії” (м. Івано-Франківськ, травень 2014), Кубку України (дорослі) (м. Київ, серпень 2014), Відкритого чемпіонату Хмельницької області серед юнаків та дівчат “Подільська осінь”

(м. Хмельницький, жовтень 2014), Чемпіонату України серед учнів (молоді та юніорів) (м. Київ, листопад 2014), Відкритого чемпіонату міста Львова на кубок СДЮШОР “Будівельник” (м. Львів, лютий 2015), Чемпіонату України (дорослі) та Всеукраїнських змагань серед вікових груп (м. Кіровоград, березень 2015), Відкритого чемпіонату Тернопільської області на кубок МСМК Інги Шкарупи (м. Тернопіль, квітень 2015), Відкритого чемпіонату Хмельницької області (м. Хмельницький, квітень 2015), Чемпіонату України серед юнаків “Олімпійські надії”, присвяченому Дню Перемоги (м. Івано-Франківськ, травень 2015). Розроблена нами анкета містила 28 запитань, її структура передбачала такі блоки запитань: паспортна частина; актуальність фізичної підготовки для юних гімнасток; методичні аспекти ЗФП і СФП; методичні особливості розвитку якостей, які складають СФП гімнастів (швидкісна сила, гнучкість, спеціальна витривалість). Обробка отриманих даних відбувалась шляхом обчислення відсоткового співвідношення різних за змістом відповідей.

З метою вивчення практичного досвіду тренерів зі спортивної гімнастики було опитано 80 фахівців із 15 міст України, де культивується спортивна гімнастика (Біла Церква, Донецьк, Запоріжжя, Івано – Франківськ, Київ, Кіровоград, Львів, Новгород-Сіверський, Одеса, Рівне, Тернопіль, Харків, Хмельницький, Червоноград, Черкаси). Серед респондентів – тренери ДЮСШ, СДЮШОР, КДЮСШ, РВУФК, з поміж яких 11 зі званням “Заслужений тренер України” зі спортивної гімнастики; 11 – тренерів – викладачів вищої категорії; 22 фахівців I категорії, 27 – тренери II категорії та 14 респондентів без категорії. Стаж тренерської діяльності 25% респондентів становить до 5 років, у 33,7% – від 6 до 19 років, і 41,3% – понад 20 років.

Серед опитаних тренерів – викладачів 46,3% таких, чий учні виступали у складі збірної команди СРСР, України, були призерами чемпіонатів України, Європи, Світу, Ігор Олімпіад, виконали норматив майстра спорту міжнародного класу та заслуженого майстра спорту України. Найвищими досягненнями 16,2% тренерів є виконання їх найкращими учнями нормативів майстра спорту України та кандидатів у майстри спорту. Іншу групу склали тренери (37,5%) вихованки, яких були призерами чемпіонатів області та виконали нормативи юнацьких та дорослих розрядів.

**Результати досліджень та їхнє обговорення.** Аналіз результатів анкетування виявив, що у I півріччі річного циклу підготовки юних гімнасток абсолютна більшість тренерів (96,2%) планує підготовчий період, 77,5% опитаних, до того ж, практикують змагальний період, і лише 25% фахівців у I півріччі проєктують перехідний період. З’ясовуючи, особливості планування навчально-тренувального процесу гімнасток групи початкової підготовки у II півріччі, виявлено, що більшість фахівців (83,7%) організують підготовчий період підготовки, майже всі опитані (95%) планують участь спортсменок у змаганнях та 76,2% організують перехідний період підготовки юних гімнасток.

З’ясовуючи у тренерів зміст змагального періоду у річному циклі підготовки юних гімнасток, було виявлено, що у I півріччі навчально-тренувального процесу біля половини опитаних (43,7%) використовують технічні комбінації на гімнастичних приладах. Більшість фахівців (81,2%) зазначили, що зміст змагального періоду складає батарея тестів, що виявляє досконалість фізичних якостей, а 25% респондентів використовують змагальні вправи на одному з приладів гімнастичного багатоборства, що є неприпустимим, оскільки такого виду змагань у гімнастиці не існує. Така практика свідчить про “натаскування” юних спортсменок до виконання гімнастичних комбінацій.

Щодо змісту змагального періоду II півріччя, то абсолютна більшість фахівців (97,5%) використовує технічні комбінації на гімнастичних приладах. До того ж,

переважна більшість тренерів (71,2%) приймає контрольні нормативи для оцінки розвитку фізичних якостей та незначна кількість опитаних (6,2%) зазначила, що використовує змагальні вправи на одному з приладів гімнастичного багатоборства. Таким чином, контрольні нормативи широко використовуються тренерами у I та II півріччі навчально-тренувального процесу юних спортсменок, що підкреслює значення фізичної підготовки у групі початкової підготовки.

Більшість опитаних тренерів для оцінки фізичної підготовленості юних гімнасток у I півріччі практикують тестові вправи із ЗФП у формі змагань, тоді як у змагальному періоді II півріччя спортсменки виконують комбінації на приладах гімнастичного багатоборства за програмою III юнацького розряду.

Під час анкетування, було з'ясовано, що усі респонденти використовують програму оцінки рівня фізичної підготовленості гімнасток групи початкової підготовки. В той же час, біля половини фахівців (45%) застосовують програму, розроблену тренерською радою школи; 20% опитаних використовують нормативи навчальної програми зі спортивної гімнастики; а третина фахівців (35%) практикує комплекс контрольних вправ навчальної програми та розробок тренерської ради школи.

Більше половини респондентів (61,2%) вважають, що тестами з діючої навчальної програми [8] неможливо адекватно оцінити фізичну підготовленість гімнасток групи початкової підготовки. Незначна кількість фахівців (16,2%) дотримується протилежної думки і переконані, що контрольні вправи об'єктивно свідчать про рівень розвитку фізичних якостей юних спортсменок. Лише 18,8% тренерів визнали, що не можуть оцінити відповідність змісту тестових вправ, рекомендованих навчальною програмою, вимогам до фізичної підготовленості юних гімнасток. 3,8% респондентів запропонували свої варіанти відповідей, сутність яких зводиться до необхідності удосконалення застарілих позицій оцінки фізичної підготовленості юних гімнасток у діючій навчальній програмі.

З'ясовуючи перелік труднощів, що виникають у процесі фізичної підготовки юних гімнасток, ми дізнались, що половина з опитаних фахівців (50%) не задоволена якістю навчальної програми; 18,7% опитаним важко спроектувати програму фізичної підготовки у річному циклі тренувань; ще 16,2% тренерів мають утруднення з визначенням адекватного фізичного навантаження, а 10% респондентів зазначили, що проблема полягає у відсутності методичних рекомендацій. 3,7% респондентів визнали, що їм важко оцінити рівень фізичної підготовленості юних спортсменок, а 1,2% тренерів повідомили про складнощі у підборі доцільних засобів у процесі фізичної підготовки. Понад третина опитаних (37,5%) не стикається із труднощами у процесі фізичної підготовки гімнасток групи початкової підготовки, а 2,5% тренерів не відповіли на це питання (рис. 1).

У процесі анкетування було з'ясовано, що абсолютна більшість опитаних (80%) використовують систему балів (переведених результатів) оцінки рівня фізичної підготовленості юних спортсменок, лише 17,5% тренерів зазначили, що не застосовують таблиць для отримання результатів і 2,5% респондентів не відповіли на зазначене питання. У категорії фахівців, що переводять отримані результати, ми поцікавились, які переваги та недоліки у цій системі вони вбачають і отримали такі результати: більше половини респондентів (64,1%) не замислювалась над цим питанням, майже третина фахівців (21,9%) зазначила, що така система значно спрощує визначення кінцевого результату і дає можливість об'єктивно оцінити рівень фізичної підготовленості юних гімнасток, проте 14% фахівців зауважили, що переведені бали не завжди рівноцінні та, до того ж, у навчальній програмі відсутня таблиця для оцінки рівня фізичної підго-

товленості гімнасток, тому бальна система визначення рівня фізичної підготовленості втрачає свій сенс.

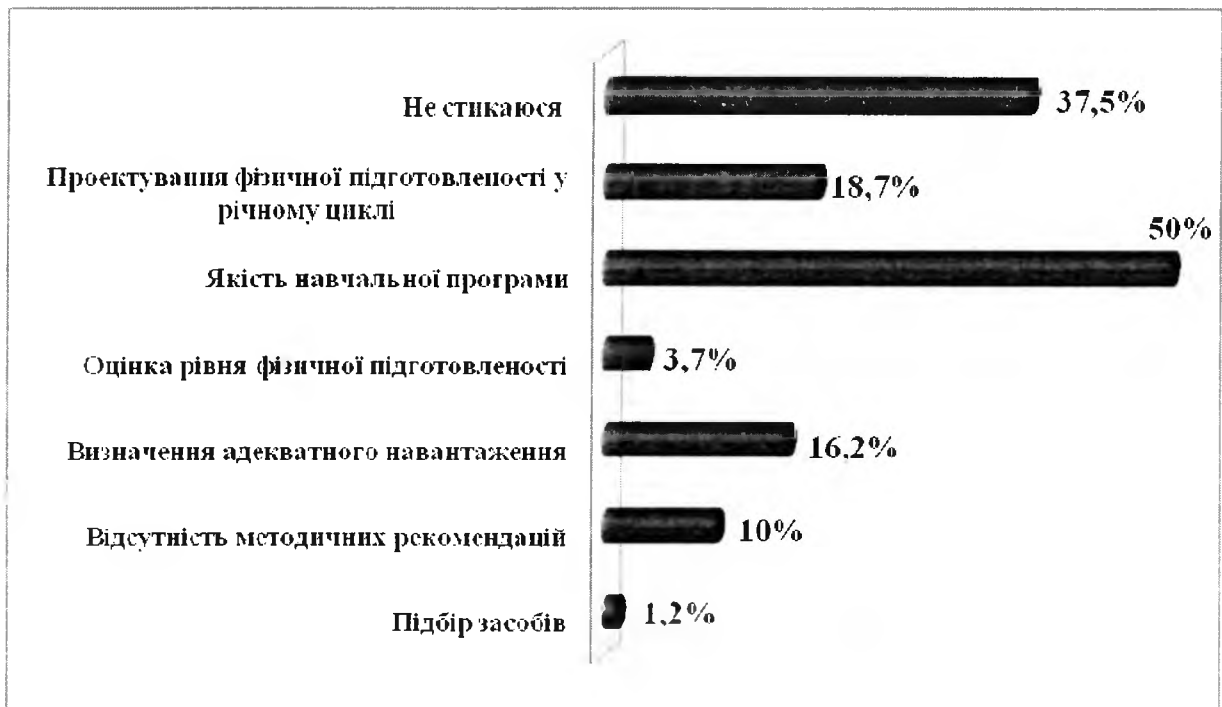


Рис. 1. Труднощі, які виникають у тренерів у процесі фізичної підготовки гімнасток групи початкової підготовки

Нас цікавило питання використання тренерами методів розвитку основних фізичних якостей (швидкісно – силових здібностей, спеціальної витривалості, гнучкості) юних гімнасток. Було виявлено, що найпопулярнішим методом (66,2%) розвитку швидкої сили серед респондентів є метод максимальних зусиль, дещо менша кількість тренерів використовує метод динамічних та повторних зусиль, (55% та 44,1%, відповідно); 17,5% фахівців практикують розвиток швидкісної сили ігровим методом, ще 13,7% – змагальним методом і 15% – за допомогою методу колового тренування, а 6,2% опитаних зазначили методи, які є недоцільними у розвитку швидкісно – силових здібностей. Слід зазначити, що метод максимальних зусиль вимагає виконання фізичних вправ з навантаженнями близько 90% кращого показника спортсмена у конкретній вправі. Ця робота є надто важкою для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку, тому метод максимальних зусиль науковці (И.В. Кулькова; Г.К. Тельє) не рекомендують застосовувати у роботі з дітьми. Переважна більшість респондентів (71,2%) розвиває спеціальну витривалість гімнастів використовуючи метод колового тренування, 38,7% застосовують ігровий метод, третина (32,5%) – змагальний метод. Необхідно відмітити, що майже половина респондентів (41,1%) використовують недоцільні способи розвитку спеціальної витривалості гімнасток. Щодо методів розвитку гнучкості, то переважна більшість опитаних (71,2%) застосовує метод повторних рухів з амплітудою, що досягає меж больового порогу та майже половина опитаних фахівців (48,7%) зазначила, що використовує метод фіксації в екстремальних положеннях; ще 6,2% практикують ігровий метод у розвитку рухливості суглобів гімнасток – початківців; 12,4% тренерів зазначили недоцільні способи розвитку гнучкості (табл. 1).

Таблиця 1

**Методи, які тренери використовують для розвитку фізичних якостей юних гімнасток, %**

Методи	Фізичні якості		
	Швидкісно-силові	Спеціальна витривалість	Гнучкість
Повторних зусиль	41,2	11,2	2,5
Динамічних зусиль	55,0	8,7	3,7
Максимальних зусиль	66,2	11,2	6,2
Колового тренування	15,0	71,2	—
Ігровий метод	17,5	38,7	6,2
Змагальний метод	13,7	32,5	11,2
Повторних рухів з амплітудою, що досягає меж больового порогу	2,5	5,0	71,2
Фіксації в екстремальних положеннях	3,7	5,0	48,7

У переліку методичних аспектів фізичної підготовки юних спортсменок, що практикуються тренерами у навчально-тренувальному процесі абсолютна більшість фахівців (93,7%) зазначила поступове збільшення фізичних навантажень та складність фізичних вправ; 81,2% дозують фізичні навантаження у відповідності до індивідуальних можливостей гімнасток; половина опитаних фахівців (51,2%) враховують вплив розвитку одних фізичних якостей на результати інших: 36,2% респондентів створюють умови для попередження негативного переносу фізичних якостей і лише 25% експертів зазначили, що поєднують освітні завдання із завданнями розвитку фізичних якостей у межах тренувального заняття.

Ми цікавились, чим респонденти керуються у визначенні завдань розвитку фізичних якостей гімнасток групи початкової підготовки та виявили, що абсолютна більшість фахівців (80%) завдання розвитку фізичних якостей формулюють з урахуванням технічних особливостей гімнастичних вправ; більше половини опитаних (68,7%) керуються значенням фізичної підготовленості у досягненні спортивного результату спортсменками у перспективі; ще 62,5% тренерів зазначили, що таким чином формують інтерес до занять гімнастикою; 56,2% – потребою досягнути всебічного гармонійного фізичного розвитку; половина респондентів (50%) керуються необхідністю спеціально – рухової підготовки і біля половини респондентів (45%) – чутливим періодом розвитку фізичних якостей юних гімнасток (рис. 2).

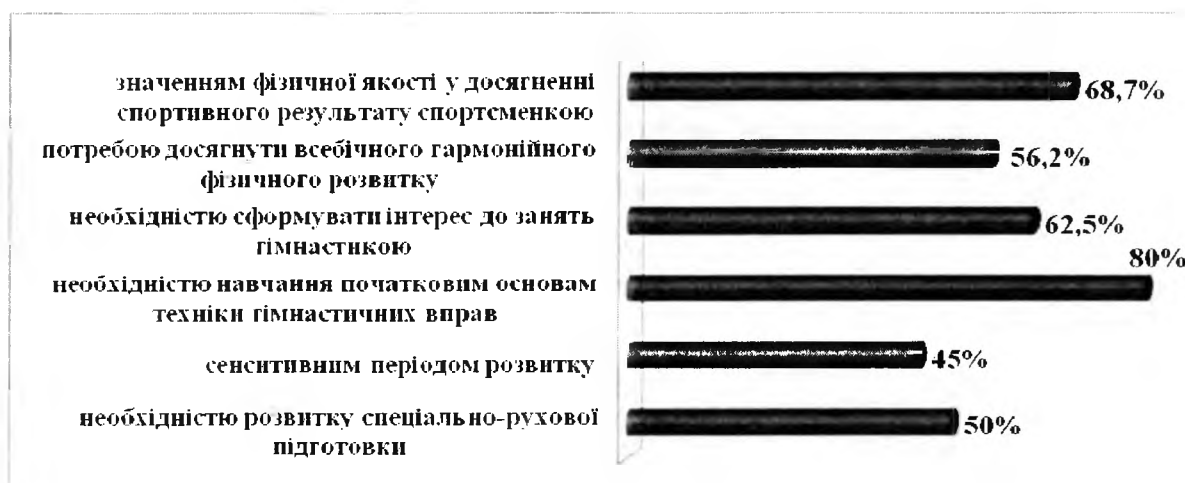


Рис. 2. Завдання, якими керуються фахівці для розвитку фізичних якостей гімнасток групи початкової підготовки

Виявило, що фізичну підготовленість спортсменок групи початкової підготовки фахівці визначають у I та II півріччях змагального періоду навчально-тренувального процесу, використовуючи не лише тестові вправи з навчальної програми, а й розробки тренерської ради школи, оскільки зміст контрольних нормативів та технологію виявлення рівня фізичної підготовленості юних гімнасток, що пропонуються навчальною програмою, вважають недосконалими. Методичні підходи розвитку фізичних якостей юних гімнасток є недосконалими, що вказує на необхідність розробки науково обгрунтованої програми фізичної підготовки гімнасток на початковому етапі підготовки.

**Перспектива подальших досліджень** полягає в розробці програми фізичної підготовки гімнасток на початковому етапі підготовки.

1. Андреева Р. Особенности построения учебно-тренировального процесса юных гимнасток-художниц / Регіна Андреева // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2009. – Вип. 13, т. 1. – С. 6–9.
2. Анцыперов В. В. Обучение силовым статическим упражнениям юных гимнастов : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. В. Анцыперов. – М., 1982. – 183 с.
3. Аркаев Л. Я. Как готовить чемпионов (теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации) / Аркаев Л. Я., Сучилин Н. Г. – М. : ФиС, 2004. – 315 с.
4. Борщов С. М. Психофізична підготовка юних гімнастів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / С. М. Борщов ; Львів. держ. Ін-т фіз. культури. – Львів, 2003. – 19 с.
5. Брыкин А. Т. Гимнастика / Брыкин А. Т., Смолевский В. М. – М. : ФиС, 2005. – 368 с.
6. Журавин М. Л. Гимнастика / Журавин М. Л. – М. : Академия, 2001. – 448 с.
7. Зими́на О. В. Тренировочные эффекты общеразвивающих гимнастических упражнений : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.04 / О. В. Зими́на ; ГЦОЛИФК. – М., 1991. – 23 с.
8. Менхин Ю. В. Физическая подготовка в гимнастике / Менхин Ю. В. – М. : ФиС, 1989. – 224 с.
9. Меньшиков Н. К. Гимнастика и методика её преподавания / Меньшиков Н. К. – СПб. : РГПУ им. А. И. Герцена, 1998. – 463 с.
10. Правила соревнований 2013–2016. Женская спортивная гимнастика // ФИЖ. – 2013. – 247 с.
11. Рамирес Х. А. Педагогическая технология начальной специализированной, технической подготовки юных гимнастов в возрасте 6–9 лет : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.04 / Х. А. Рамирес ; Киев. гос. ин-т физ. культуры. – К., 1992. – 23 с.
12. Савчин С. Теоретико-методологические основы нормирования тренировочных нагрузок в спортивной гимнастике в процессе становления спортивного мастерства : дис. ... д-ра наук по физ. воспитанию и спорту : 24.00.01 / С. Савчин. – К., 2000. – 427 с.
13. Смолевский В. М. Спортивная гимнастика (теория и практика) / Смолевский В. М., Гавердовский Ю. К. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 462 с.
14. Спортивна гімнастика: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності. – К., 2003. – 140 с.
15. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины) Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства [Текст]. – М. : Советский спорт, 2005. – 420 с.

#### References:

1. Andrieieva, R. (2009), "Features of construction of training process уunyh gymnasts-artists", *Moloda sportyvna nauka Ukrainy, zb. nauk. pr. z haluzi fiz. kultury ta sportu*, vol. 13. no. 1, pp. 6 – 9.
2. Ancyperov, V.V. (1982), "Education static power exercise young gymnasts", Thesis abstract for Cand. Sc. (Pedagogy), 13.00.04, Moscow, Russia.
3. Arkaev, L.Ja. and Suchilin, N.G. (2004), *Kak gotovit' chempionov (teoriya i tehnologija podgotovki gimnastov visshej kvalifikacii)* [How to cook the Champions (theory and technology training gymnasts visshey qualification)], FiS, Moscow, Russia.
4. Borshhov, S.M. (2003), "Psihofizichna pidgotovka unichem gimnastiv", Thesis abstract for Cand. Sc. (In t-fiz. culture), 24.00.01, L'viv. derzh. In-t fiz. kul'turi, Lviv, Ukraine.
5. Brykin, A.T. and Smolevskij, V.M. (2005), *Gimnastika* [Gymnastics], FiS, Moscow, Russia.
6. Zhuravin, M.L. (2001), *Gimnastika* [Gymnastics], Akademija, Moscow, Russia.

7. Zimina, O.V. (1991), "Training general developmental effects of gymnastic exercises", Thesis abstract for Cand. Sc. (Pedagogy), 13.00.04, Moscow, Russia.
8. Menhin, Ju.V. (1989), *Fizicheskaja podgotovka v gimnastike* [Physical training in the gym], FiS, Moscow, Russia.
9. Men'shikov, N.K. (1998), *Gimnastika i metodika ejo prepodavaniya* [Gymnastics and its methodology of teaching], SPb.: RGPU im. A.I. Gercena, Russia.
10. *Pravila sorevnovanij. Zhenskaja sportivnaja gimnastika*. [Competition Rules. Women's gymnastics], FIZh, Moscow, Russia.
11. Ramires, H.A. (1992), "Pedagogical technology of initial specialized, technical training of young gymnasts aged 6–9 years": Thesis abstract for Cand. Sc. (Pedagogy), 13.00.04, Kiev. gos. in-t fiz. kul'tury., Kyev. Ukraine.
12. Savchin, S. (2000), "Theoretical and methodological foundations of rationing of training loadings in gymnastics in the making of sportsmanship": Thesis abstract for PhD (Education and Sport), 24.00.01, Kyev, Ukraine.
13. Smolevskij, V.M. and Gaverdovskij, Ju.K. (1999), *Sportivnaja gimnastika (teorija i praktika)* [Gymnastics (Theory and Practice)], Olimpijskaja literatura, Kyev, Ukraine.
14. *Sportivna gimnastika: navchal'na programa dlja ditjacho-junac'kih sportivnih shkil, specializovanih ditjacho-junac'kih shkil olimpijs'kogo rezervu ta shkil vischoj sportivnoj majsternosti* [Sporting gymnastika: The Teaching programa for Kindergarten-yunatskih sports shkil, spetsializovanih Kindergarten-yunatskih shkil olimpiyskogo reserve that shkil vischoj sportivnoj maysternosti], Kyev, Ukraine.
15. *Sportivnaja gimnastika (muzhchini i zhenshhiny) Primernaja programma sportivnoj podgotovki dlja detsko-junosheskih sportivnih shkol, specializirovannyh detsko-junosheskih shkol olimpijskogo rezervu i shkol vysshego sportivnogo masterstva* [Gymnastics (men and women) is about sports training program for youth sports schools, specialized youth school of Olympic reserve, and high school sports], Sovetskij sport, Moscow, Russia.

*Рецензент:* докт. біол. наук, проф. Мицкан Б. М.

**УДК 796.011.3**

**ББК 75.0**

**Василь Кушнір**

## **РОЗВИТОК ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ДІТЕЙ 8–10 РОКІВ ЗАСОБАМИ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ**

*Метою роботи було розробити та науково обґрунтувати ефективність навчальної програми з фізичної культури в основі якої використання засобів настільного тенісу для дітей 8–10 років. Інноваційна програма включала 40 уроків фізичної культури і була розподілена на п'ять блоків, які мали тісний функціональний взаємозв'язок між собою і були спрямовані на отримання учнями деяких знань щодо розвитку настільного тенісу і практичних навиків використання технічних прийомів гри в настільний теніс.*

*З метою доведення ефективності розробленої програми було досліджено її вплив на розвиток психофізіологічних властивостей у школярів 8–10 років за допомогою комп'ютерної системи "Діагност – 1". Зокрема визначали швидкість простої і складної зорово-моторної реакцій та силу нервових процесів. Встановлено, що використання засобів настільного тенісу протягом восьми місяців призвело до вірогідного покращення показників простої і складної зорово-моторної реакцій та зростання сили нервових процесів. Програма рекомендована для широкого впровадження в систему фізичного виховання школярів 8–10 років.*

**Ключові слова:** *фізична культура, нейродинамічні властивості, проста і складна зорово-моторна реакції, сила нервових процесів, молодший шкільний вік.*

*Целью работы было разработать и научно обосновать эффективность учебной программы по физической культуре в основе которой использование средств настольного тенниса для детей 8–10 лет. Инновационная программа включала 40 уроков физической культуры и была разделена на пять блоков, которые имели тесную функциональную взаимосвязь и были направлены на получение учениками некоторых знаний по развитию настольного тенниса и практических навыков использования технических приемов игры в настольный теннис.*