

педагогічні спостереження, антропометрія, методи математичної статистики. Розроблена методика візуального скринінгу біогеометричного профілю постави школярів дає підставу здійснювати своєчасну діагностику порушень постави школярів, виділяти учнів груп ризику, які потребують поглибленого обстеження; оцінити адекватність навантажень і на їх основі впроваджувати в практику фізичного виховання технології, які формують, корегують і зберігають здоров'я школярів.

Ключові слова: візуальний скринінг, біогеометричний профіль постави, фізичне виховання.

Nataliya Nosova. Visual Screening of Junior Schoolchild's Posture Biogeometric Profile. This paper presents the development and approbation of visual screening methodic of posture of biogeometric profile for schoolchildren of 7–10 years old. 200 schoolchildren of 7–10 years old from Kyiv city participated in the research. We used the following research methods: theoretical analysis and generalization of special scientific and methodical literature, pedagogical observation, anthropometry, methods of mathematical statistics. Developed methodic of schoolchild's posture biogeometric profile visual screening makes possible to give opportune diagnosis of schoolchild's posture disorders, to select the schoolchildren for risk group, to evaluate the loading adequacy, and on this base to introduce the technologies that form, correct and keep schoolchild's health into the practice of physical education.

Key words: visual screening, biogeometric profile of posture, physical education.

УДК 796.015.52–053.7

Валентин Олешко

Особливості побудови занять силової спрямованості для юнаків у процесі фізичного виховання

Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Сучасна система побудови занять силової спрямованості передбачає досить широкий спектр вибору засобів тренування в процесі фізичного виховання юних атлетів, які займаються атлетизмом. Цей вибір дає змогу розв'язувати завдання активного способу життя, гармонійного розвитку м'язової маси, підвищення рівня працездатності, зниження ризику серцево-судинних захворювань та усунення недоліків фізичного розвитку юних атлетів. Причому розвиток силових можливостей юних атлетів виступає незалежним критерієм позитивної динаміки зміцнення здоров'я й підвищення працездатності молоді [1; 2; 5; 10].

Незважаючи на те, що фахівці [5; 6; 8; 10] багаторазово розробляли тренувальні програми оздоровчого спрямування для юних атлетів, залишилося багато проблем щодо адекватного використання обсягів та інтенсивності фізичних навантажень, оптимального вибору засобів оздоровчого тренування (вільних обтяжень або роботи на тренажерах), оптимізації співвідношення базових і формуючих вправ з обтяженнями, які б сприяли насамперед збільшенню м'язової маси юних атлетів [1; 4; 6; 9].

Отже, пошук раціональних тренувальних програм силової спрямованості оздоровчого спрямування є актуальною проблемою для фізичного виховання юних атлетів.

Мета роботи – методика побудови занять силової спрямованості для юнаків у процесі фізичного виховання.

Завдання роботи – визначити дозування фізичних навантажень відповідно до типів будови тіла юних атлетів; установити критерії ефективності таких занять; розробити зміст програмного матеріалу та комплекс силових вправ для оздоровчих занять; показники самоконтролю та оцінки фізичного розвитку юних атлетів 13–15 років.

Відомо, що до тренувальних занять силової спрямованості залучається молодь різного віку та статі, тому тренер повинен урахувувати **рівень дозування фізичних навантажень** відповідно до можливостей осіб різної статі й стану їхнього здоров'я [2; 4; 5; 10].

Фахівці рекомендують здійснювати дозування фізичних навантажень з урахуванням трьох основних типів будови тіла людини (за Г. Шелтоном):

– для *мезоморфного типу* (м'язовий, сильний, атлетичний) рекомендується найбільш сприятливий напрям силових тренувань із переважним розвитком силових якостей та м'язової маси;

– для *ектоморфного типу* (тонкий, крихкий) рекомендуються великі за обсягом, але короткочасні тренування на силу;

– для *ендоморфного типу* (крихкотілий, схильний до ожиріння) рекомендується силове тренування, що спрямоване на зменшення зайвої маси тіла та жирового шару. Дозування навантажень таке: вага

обтяжень – 40–60 %, кількість повторень, що чергуються з повтореннями «до відмови», – 15–20. Тренувальні заняття цього типу будови тіла повинно поєднуватись із якісним збалансованим харчуванням, засобами відновлення та активною руховою діяльністю.

Фахівці дають такі методичні рекомендації для побудови занять силової спрямованості юних атлетів у процесі фізичного виховання:

- 1) тривалість заняття – 40–90 хв;
- 2) зміна комплексу вправ здійснюється кожні два місяці;
- 3) кількість занять на тиждень – 2–4;
- 4) навантаження перші 2–3 місяці – 50–60 % максимуму, у другій половині року – 70–80 %. Тренувальна вага поступово збільшується кожні 2–4 тижні;
- 5) в одному занятті навантажувати не більше як три м'язові групи;
- 6) великі м'язові групи навантажувати раз за тиждень;
- 7) відпочинок між спробами – 1–2 хв під час навантаження дрібних груп м'язів, 2–3 хв – під час навантаження крупних груп м'язів;
- 8) для тих, хто працює над збільшенням максимальної сили, навантаження повинно становити 90–100 % від максимально доступної ваги, кількість повторень – 1–3;
- 9) для тих, хто працює над одночасним розвитком сили й збільшенням м'язової маси, – навантаження – 70–89 % із ПМ 4–8;
- 10) для тих, хто працює над виділенням рельєфу м'язів і зменшенням жирового шару, навантаження – 40–69 % із ПМ 8–10 і більше разів;
- 11) у всіх випадках у дівчат вага обтяження на 5–10 % менша, ніж у юнаків.
- 12) комплекс силових вправ повинен уключати вправи для розвитку м'язів рук, пояса верхньої кінцівки, тулуба й ніг. Тренувальна програма має бути комплексного спрямування, щоб великі групи м'язів розвивалися пропорційно. Якщо деякі м'язи відстають у розвитку, із ними працюють за принципом пріоритету;
- 13) повинні широко використовуватися засоби відновлення працездатності: масаж, сауна, вітамінізація, раціональне харчування.

Фахівці вважають, що *критеріями ефективності* оздоровчих занять можуть виступати такі чинники фізичного виховання [4; 6; 9; 10]:

- 1) оцінка стану здоров'я юних атлетів, які займаються силовими вправами;
- 2) оцінка рівня фізичного розвитку (масо-зростовий індекс Кетле, показник оптимальної маси тіла, індекс Пінье, показники пропорційності фізичного розвитку, пропорційності окремих частин тіла юних атлетів);
- 3) оцінка рівня загальної фізичної підготовленості юних атлетів за контрольними вправами – у кінці року [3];
- 4) оцінка техніки виконання базових та формуючих вправ (візуально);
- 5) зростання об'ємів м'язової маси чи її рельєфності (візуально чи за допомогою методів антропометрії) з одночасним зменшенням вмісту жирового прошарку юних атлетів.

Під час оздоровчих занять силової спрямованості фахівцями встановлено [2; 5] різні темпи зростання м'язової маси юнаків різного віку в мезоциклах річного макроциклу (табл. 1).

Таблиця 1

Приріст м'язової маси в юнаків різного віку

Вікові межі	Приріст, кг	Приріст, %
10–11	1,3	20,6
11–12	2,7	30,0
12–13	3,8	29,6
13–14	1,4	9,8
14–15	3,8	21,1
15–16	1,8	9,0
16–17	3,8	16,1
17–18	1,4	5,6

Усі фізкультурно-оздоровчі групи, у яких підлітки займаються силовими вправами, повинні орієнтуватися на навчальні (робочі) програми занять, де б висвітлювалися питання теоретичного й практичного матеріалу для молоді. Нижче наведено орієнтовний зміст такого матеріалу (табл. 2).

Таблиця 2

Зміст програмного теоретичного й практичного матеріалу

№ теми	Найменування й зміст тем	Кількість годин
<i>Теоретичний матеріал для ФОГ</i>		
	<i>Техніка безпеки на заняттях.</i> Причини травм і пошкоджень на заняттях бодіблінгом. Найпоширеніші пошкодження та травми. Вимоги для попередження травм і пошкоджень.	1
	<i>Обладнання місць занять, інвентар, тренажери.</i> Інвентар та устаткування для занять бодіблінгом, експлуатація, система зберігання, профілактики. Вимоги до залів, розміри, кількість помостів, гіри, штанги, гантелі, бруси, кільця, мати, наочна агітація. Класифікація та характеристика тренажерів і тренажерних пристроїв.	1
	<i>Гігієнічні умови оздоровчих занять.</i> Гігієнічні умови навчання, праці, відпочинку та тренування. Гігієнічні вимоги до місць занять та спортивного інвентарю. Гігієнічні засади загартування, засоби загартування. Поняття про захворювання. Засоби особистої профілактики. Режим: навчання, відпочинок, харчування, тренування, сон тощо. Приблизний розпорядок дня.	1
	<i>Вплив занять з обтяженнями на організм тих, хто займається силовими вправами.</i> Короткі відомості про будову організму. Опорно-руховий апарат: кістки, зв'язки, м'язи, побудова та функції. Система кровообігу, травлення та обміну речовин. Центральна нервова система та її роль у життєдіяльності організму спортсмена. Вплив занять на функції м'язової, серцево-судинної та респіраторної систем.	1
	<i>Основи техніки виконання силових вправ під час роботи на тренажерах.</i> Поняття техніки виконання вправ. Зовнішня та внутрішня структура рухів. Техніка виконання базових і формуючих вправ із масою тіла, гумою, гантелями, гириями, штангою, із протидією партнера, на тренажерах, на гімнастичних снарядах тощо.	3
	<i>Відновні засоби.</i> Фармакологічні засоби відновлення: вітаміни та мікроелементи, білкові препарати, добова потреба. Режим і характер уживання продуктів підвищеної біологічної цінності.	1
<i>Практичний матеріал для ФОГ</i>		
	<i>Загальна фізична підготовка.</i> Вправи для загального розвитку в русі: ходьба – звичайна, на носках, на п'ятах, випадами, біг, стрибки. Вправи без предметів для м'язів рук, пояса, верхніх кінцівок. Вправи з партнером – для м'язів шиї та тулуба. Вправи для м'язів ніг. Вправи з предметами: зі скакалкою, із гімнастичною палицею, м'ячем. Вправи на гімнастичних снарядах. Вправи з акробатики, легкої атлетики, спортивних ігор.	64 (5 год на тиждень)
	<i>Розвиток фізичних якостей.</i> Вправи для розвитку гнучкості, координаційних якостей, швидкісної сили, силової витривалості. Вправи для розвитку граничної сили з великими обтяженнями, м'язової маси та на зменшення жирового шару.	63 (5 год на тиждень)
	<i>Вивчення техніки силових вправ на тренажерах.</i> Послідовність рухових дій під час виконання силових вправ на тренажерах: прийняття вихідного положення, підготовчі дії, основні та завершальні дії. Вивчення періодів і фаз під час виконання силових вправ.	49
	<i>Вивчення базових та формуючих вправ для розвитку сили й окремих груп м'язів.</i> Базові та формувальні вправи для розвитку м'язів шиї, пояса, грудей, рук, спини, живота, ніг (стегна та гомілки), що виконуються з масою тіла, гумою, опором партнера, гантелями, гириями, штангою, на тренажерах.	95

Нижче наводимо орієнтовний комплекс силових вправ для силових тренувань юнаків 13–15 років, які займаються у фізкультурно-оздоровчих групах атлетизмом (табл. 3).

Таблиця 3

Комплекс вправ у тижневому мікроциклі для юнаків, які займаються силовими вправами

Вправи з обтяженнями для розвитку окремих груп м'язів (із масою тіла та вагою обтяження 60–80 % максим. сили)		Спроби	Повторення (ПМ)
<i>Вправи для розвитку м'язів ніг</i>			
1	«Пістолет»	3–4	6–8
2	Присідання з вагою на грудях	3–4	8–10
3	Згинання та розгинання ніг у колінних суглобах на тренажері «Стегно»	3–5	10–12
4	Присідання в ножицях	3–4	8–10

<i>Вправи для розвитку м'язів грудей</i>			
5	Жим ваги лежачи на лаві	3–5	8–10
6	Розведення рук лежачи	3–5	10–12
7	Жим лежачи на похилій лаві	3–4	8–10
8	Розведення рук лежачи на похилій лаві	3–5	10–12
<i>Вправи для розвитку м'язів пояса верхньої кінцівки</i>			
9	Жим штанги стоячи від грудей	3–4	8–10
10	Жим штанги стоячи із-за голови	3–4	8–10
11	Розведення рук у боки стоячи	3–4	10–12
12	Розведення рук у боки, стоячи в нахилі	3–4	10–12
<i>Вправи для розвитку м'язів рук</i>			
13	Згинання рук у ліктьових суглобах зі штангою	3–4	8–10
14	Згинання рук у ліктьових суглобах із гантелями	3–4	10–12
15	Французький жим	3–4	10–12
16	Згинання та розгинання кистей рук	3–4	15–20
<i>Вправи для розвитку м'язів спини</i>			
17	Нахили стоячи	3–4	8–10
18	Тяга станова	3–4	6–8
19	Тяга штанги до пояса, стоячи в нахилі	3–4	8–10
20	Піднімання плечима догори	3–4	12–15
<i>Вправи для розвитку м'язів живота</i>			
21	Піднімання тулуба на римському стільці	3–4	15–20
22	Піднімання ніг догори на римському стільці	3–4	12–15
23	Нахили в боки	3–4	15–20
24	«Вакуум»	2–3	8–10
<i>Вправи для розвитку м'язів шиї</i>			
24.	Стоячи в нахилі, упор головою та руками в гімнастичний мат, колові рухи	3–4	15–20
25.	Борцівський міст	3–4	15–20

Такий комплекс силових вправ може бути корисним, якщо юнаки 13–15 років, які займаються атлетизмом, зможуть перевірити стан фізичного розвитку свого організму за допомогою таких контрольних нормативів на оцінку задовільно: біг 60 м – 8,2–8,4 с; стрибок у довжину – 210–220 см; стрибок угору – 52–58 см; підтягування на поперечині – 8–10 разів; віджимання в упорі лежачи – 12–14 разів; кистьова динамометрія – 47–48 кг.

У кожного тренера, який працює з атлетизму в оздоровчих групах, повинні бути в наявності документи планування та обліку тренувальної роботи: розклад фізкультурно-оздоровчих занять; робоча програма ФОЗ із виду рухової діяльності; план-графік роботи тренера на рік; плани-конспекти тренувань на кожне заняття; індивідуальні або групові тренувальні програми ФОЗ.

Нижче наведено приблизний план-конспект тренувального заняття для юнаків 13–15 років, які займаються оздоровчим атлетизмом (табл. 4).

**Орієнтовний план-конспект
навчально-тренувального заняття з оздоровчого атлетизму для юнаків 13–15 років зі стажем
занять 2 роки**

№ заняття _____ Місце проведення _____ Час проведення _____

Завдання:

1. Вивчити техніку виконання базових вправ для розвитку м'язів рук та нижніх кінцівок.
 2. Розвиток м'язової маси та рельєфу.
 3. Розвиток сили основних груп м'язів.
 4. Зміцнення здоров'я та підвищення працездатності.
- Інвентар: штанга, гантелі, тренажери.

Таблиця 4

№ з/п	Зміст	Дозування, хв	Організаційно-методичні вказівки
<i>I. Підготовча частина</i>		20	
1	Шикування	3	Переклик, завдання заняття
2	Загальнорозвивальні вправи в русі	7	Темп – середній

Закінчення таблиці 4

3	Загальнорозвивальні вправи на місці	10	Амплітуда руху, темп виконання
II. Основна частина		60	
1	Жим стоячи з-за голови	2–3 х 6–8	Темп – повільний
2	Тяга ваги в нахилі	2–3 х 6–8	Амплітуда руху
3	Жим гантелей сидячи	3–4 х 6–8	Темп – середній
4	Присідання зі штангою в ножиці	3–4 х 6–8	Темп – повільний
5	Згинання рук із гантелями в руках, лежачи по похилій лаві	2–3 х 6–8	Амплітуда руху
6	Стоячи, руки з гантелями вгорі, розгинання рук у ліктьових суглобах	3–4 х 6–8	Амплітуда руху
7	«Складка»	3–4 х 10–14	Темп – швидкий
8	Ходьба випадами, на плечах – вага	3–4 х 6–8	Рівновага
III. Завершальна частина		13 хв	
1	Вправи на активне витягіння	5 хв	У висі на поперечині
2	Вправи на пасивне витягіння	4 хв	У висі на поперечині
3	Біг підтюпцем	2 хв	
4	Шиккування	2 хв	Підбиття підсумків заняття, домашнє завдання

Насамперед, фахівці [1; 3; 7; 9; 13] рекомендують щотренувальне навантаження або програму тренувальних занять з атлетизму, що повинна бути адекватною фізичним властивостям тих, хто займається з обтяженнями. У цьому випадку їхнє самопочуття під час занять повинно бути задовільним.

Окрім цього, спеціалісти зазначають низку показників самоконтролю, які під час занять атлетизмом у фізкультурно-оздоровчих групах можуть бути такими:

- самопочуття та апетит атлета (рівень оцінки – відмінно, добре, задовільно);
- маса тіла (загальна жирова маса + м'язова маса+кісткова маса+вода);
- рівень жирового прошарку;
- частота серцевих скорочень (перед тренуванням становить у середньому 60–70 уд. за 1 хв).

Контролюють частоту, ритмічність пульсу, час відновлення після навантаження;

- кількість дихань (за хв) у спокої – 10–20; після 20 присідань – 30–40; те саме через 1 хв – 10–20;
- артеріальний тиск (мм рт. ст) – 110/70–145/90;
- індекс Ерісмана (см) – менше 5,8 для юнаків і менше 3,3 – для дівчат.

Для **оцінки фізичного розвитку** тих, хто займається оздоровчим атлетизмом, фахівці рекомендують використовувати такі тести:

а) показник оптимальної маси тіла:

$$\frac{\text{Маса тіла (кг)}}{\text{Зріст тіла (дм)}}$$

Критерії оцінки, умовні одиниці: надмірна маса – 5,3–4,4; нормальна маса – 4,3–3,2; недостатня маса – 3,1–2,8;

б) **показник фізичного розвитку** за допомогою індексу Пінье: зріст стоячи (см) мінус маса тіла (кг) плюс охватний розмір грудної клітини (см).

Критерії оцінки для чоловіків (ум. од.): дуже міцний – до 10; міцний – 11–20; середній – 21–25; слабкий – 31 і вище;

в) показник пропорційності фізичного розвитку:

$$\frac{ЗС - Зсид}{ЗС} \times 100 \%,$$

де: ЗС – зріст стоячи; Зсид. – зріст сидячи.

Цей показник має визначити відносну довжину нижніх кінцівок стосовно довжини тулуба. Критерії оцінки: мала довжина – 87 %; пропорційний фізичний розвиток – 87,1–92 %; велика довжина – 92,1 %;

Будь-які засоби фізичного виховання юних спортсменів потребують, на вимогу фахівців, застосування методів **лікарсько-педагогічного контролю** [1; 3; 6; 10]. Серед них найпоширенішими видами є такі:

1. **Оперативний контроль**: проводиться за суб'єктивним відчуттям (самопочуття, бажання тренуватися, перенесення тренувальних навантажень, активність на заняттях, настрої, апетит); за ЧСС; за зовнішніми ознаками (колір шкіряного покриву, частота дихання тощо).

2. *Поточний контроль*: контроль за функціональними змінами систем організму та його реакцією на стандартне навантаження (за ЧСС через кожні 7–10 діб).

3. *Етапний контроль*: порівняння вихідних значень рівня фізичної та функціональної підготовленості юних атлетів із подібними показниками на кінець року.

Висновки. Визначено особливості побудови занять силової спрямованості для юних атлетів у процесі фізичного виховання, що спричинені трьома основними проблемами: це нормування обсягів та інтенсивності фізичних навантажень відповідно до адаптаційних можливостей атлетів; оптимізація співвідношення засобів оздоровчого тренування (використання вільних обтяжень і робота на тренажерах), а також базових та формувальних вправ під час оздоровчих занять.

Розроблено методичні рекомендації для побудови занять силової спрямованості юними атлетами в процесі фізичного виховання із врахуванням величин дозування обсягів та інтенсивності тренувальних засобів відповідно до трьох основних типів будови тіла людини, критеріїв ефективності таких занять.

Розроблено програми тренувальних занять, у яких наведено теоретичний і практичний матеріал робочих програм для юних атлетів, а також орієнтовний комплекс силових вправ, що може використовуватися юними атлетами в тижневих мікроциклах, який побудовано для розвинення основних груп м'язів юнаків: верхніх і нижніх кінцівок, грудей, спини, живота.

Якість проведених оздоровчих занять можна визначити за допомогою показників самоконтролю, що застосовуються у фізичному вихованні, контрольних тестів із метою встановлення оцінки фізичного розвитку тих, хто займається оздоровчим атлетизмом, а також методів лікарсько-педагогічного контролю й відповідних засобів відновлення.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на визначення впливу режимів тренувальної роботи на м'язову систему юних спортсменів різної статі.

Джерела та література

1. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – Киев : Олимп. лит., 2002. – 294 с.
2. Гришанина Ю. И. Основы силовой подготовки: знать и уметь : учеб. пособие / Ю. И. Гришанина. – Ростов н/Д : Феникс, 2011. – 280 с.
3. Дорохов Р. Н. Спортивная морфология / Р. Н. Дорохов, В. П. Губа. – М. : Спорт. Академ. Пресс, 2002. – 236 с.
4. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту / В. Г. Олешко. – К. : ДІА, 2011. – 443 с.
5. Плехов В. Н. Домашня атлетика (філософія тренінга). – Киев : Демид, 2000. – 160 с.
6. Пуцов О. І. Атлетизм : навч. посіб. / О. І. Пуцов, І. О. Капко, В. Г. Олешко. – К. : ВПЦ «Київський університет», 2007. – 232 с.
7. Теорія та методика фізичного виховання та спорту / під ред. Т. Ю. Круцевич. – Т. II. – К. : Олімп. л-ра, 2003. – 391 с.
8. Шварценеггер А. Энциклопедия современного бодибилдинга / А. Шварценеггер. – М. : Физкультура и спорт., 1993. – 160 с.
9. Чернозуб А. А. Методологічні аспекти визначення величини фізичного навантаження в спорті / А. А. Чернозуб / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / під ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХХП, 2012. – № 8. – С. 114–120.
10. Хоули Э. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э. Хоули, Б. Френкс. – Киев : Олимп. лит., 2004. – 376 с.

Анотації

Методика побудови занять силової спрямованості юних атлетів сприяє гармонійному розвитку їхнього організму та покращенню рівня працездатності в процесі фізичного виховання. Методичні рекомендації для побудови занять силової спрямованості для юних атлетів розроблено із врахуванням дозування обсягів й інтенсивності тренувальних засобів відповідно до трьох основних типів будови тіла, із чинниками фізичного виховання, що характеризують критерії їх ефективності. Запропоновано комплекс силових вправ, які можуть використовуватися юними атлетами в тижневих мікроциклах для розвитку основних груп м'язів.

Ключові слова: тренувальні заняття, силові вправи, юні атлети, фізичне навантаження, типи будови тіла, програма оздоровчих тренувань.

Валентин Олешко. Особенности построения занятий силовой направленности для юношей в процессе физического воспитания. *Методика построения занятий силовой направленности юных атлетов способствует гармоническому развитию их организма и повышению уровня работоспособности в процессе физического воспитания. Методические рекомендации для построения занятий силовой направленности для юных атлетов разработаны с учетом дозирования объемов интенсивности тренировочных средств относительно трех основных типов строения тела, с факторами физического воспитания, характеризующими критерии их эффек-*

тивності. Розробтан комплекс силових упражнень, который может использоваться юными атлетами у недельных микроциклах для развития основных групп мышц.

Ключевые слова: тренировочные занятия, силовые упражнения, юные атлеты, физическая нагрузка, типы строения тела, программа оздоровительных тренировок.

Valentyn Oleshko. Peculiarities of Conducting of Strength Training Classes for Youngsters in Physical Education Process. Methodology of conducting strength training classes for young athletes contributes to harmonious development of their bodies as well as the improvement of their work capacity level in the process of physical education. Methodical guidelines for organizing and conducting strength training classes among youngsters have been created with accordance to three main types of body composition, factors of physical education that characterize criteria of their effectiveness. We have provided a set of strength exercises that can be used by young athletes in weekly micro-cycles for the development of the main muscle groups.

Key words: training classes, strength exercises, young athletes, physical load, types of body composition, programme of sanitary training.

УДК 796.011.1+372.4

Віктор Голуб, Віктор Слюсарчук, Ярослав Кравчук

Динаміка показників фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка (м. Кременець)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. Як свідчать дослідження [1; 3; 4; 5], основні завдання й загальний зміст фізичного виховання школярів зумовлені проблемами та ідейними установками суспільства. Стосовно конкретизації цих завдань, змісту та застосування відповідних засобів і методів навчання й виховання, а також організації різноманітних видів занять фізичними вправами, то в усьому цьому особливе значення має врахування вікових функціональних і психологічних особливостей дітей, рівня їхнього фізичного розвитку.

Удосконалення фізичних здібностей молодших школярів може бути ефективним та оптимальним у тому випадку, якщо цей процес розглядається як система з багатьма взаємопов'язаними компонентами: засобами, методами й формами педагогічної дії та основними закономірностями вікового розвитку фізичних здібностей.

Вивчення вікових особливостей розвитку здібностей [2; 5] дітей і підлітків дало змогу визначити одну з важливих закономірностей: здібності розвиваються гетерохронно, а в їх розвитку існують періоди активного зростання темпів приросту, пасивного й стабілізації. Як визначає низка авторів, у цих змінах чітко виявляються сенситивні, чутливі періоди, які є основою для спрямувальних педагогічних впливів.

Теоретична концепція про сенситивні періоди [1; 5] отримала підтвердження й у дослідженнях розвитку фізичних здібностей дошкільнят і школярів різного віку й статі: сили, швидкості, витривалості та ін.

Ці дані і є основою для розробки педагогічних технологій планування засобів і методів фізичної підготовки молодших школярів.

Завдання дослідження – вивчити вікову динаміку та статеві відмінності показників фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку 8–9 років.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. У більшості проведених досліджень [1; 2] під час вивчення закономірностей вікового розвитку фізичних здібностей дітей і підлітків автори для аналізу використовували абсолютні показники.

Але цього недостатньо, щоб визначити стратегію планування засобів і методів вибіркового виховання фізичних здібностей.

Щоб поповнити знання з цієї проблеми сучасними даними, проведено комплексні дослідження, у яких аналіз зроблено на основі не тільки абсолютних показників, але й темпів щорічного розвитку фізичних здібностей молодших школярів [1; 3; 4; 5].

Установлено, що силові здібності за показниками кистьової динамометрії в дітей восьми й дев'яти років існує відмінність, а найбільший темп розвитку спостерігаємо в хлопців, при цьому він значно вищий, ніж у дівчат. Так, темп розвитку сили в досліджуваних становить: у хлопців – 39,7 %;