

харчування. За думкою тренерів, процедуру зниження ваги цілеспрямовано рекомендується застосовувати від 1 до 4 разів на річний цикл. Максимальне зниження ваги не повинна перевищувати 6% від початкової ваги. Більшість тренерів рекомендують починати зниження ваги тіла за 1–6 днів до основних змагань. Також тренери відзначили, що використання засобів і методів зниження маси тіла негативно впливає на прояв силових здібностей та витривалості.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Відновлення у спорті : монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. Л. : ЛДУФК, 2011. 204 с.
2. Кличко Віталій. Методика определения способностей боксеров в системе многоэтапного спортивного отбора: дис. ... к. н. физ. вих і спорту: 24.00.01 / Національний університет фізичного виховання і спорт. Київ, 1999. 187 с.
3. Brito CJ, Roas AFC, Brito ISS, Marins JCB, Córdova C, Franchini E. Methods of body mass reduction by combat sport athletes. Int J Sport Nutr Exerc Metab. 2012;22(2):89–97.

Бермудес Діана, Новосолов Антон

## МОДЕЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ В СПОРТИВНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

**Анотація.** У статті з'ясовано, що у теорії і практиці підготовки гімнастів є окремі кількісні орієнтири, пропонувані, як модельні характеристики спеціальної підготовленості і методики їх використання на етапі поглибленого тренування.

**Ключові слова:** фізична культура і спорт, модель, спортивна гімнастика, спортсмени, діти.

**Bermudes Diana, Novosolov Anton.** Model characteristics in sports gymnastics.

**Abstract.** The article found out that in the theory and practice of training gymnasts there are separate quantitative guidelines, proposed as model characteristics of special preparation and methods of their use at the stage of advanced training.

**Keywords:** physical culture and sports, model, sports gymnastics, athletes, children.

**Постановка проблеми.** Широкі перспективи, для вирішення завдання управління тренувальним процесом спортсменів, відкриваються при використанні тренерами в своїй практичній діяльності модельних характеристик [9]. Проте і до теперішнього часу ця актуальна проблема ще не отримала достатнього розвитку. Найгостріше відчувається необхідність у виявленні провідних показників в структурі спеціальної підготовленості перспективних гімнастів і визначенні методик застосування модельних характеристик в процесі їх підготовки.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Як показує аналіз літературних джерел, найчастіше рекомендується будувати норми або за допомогою різних шкал, або на основі середніх стандартів [1; 2; 3; 5]. Проте для цих методів характерна недостатньо чітко виражена орієнтація на прогнозований результат, що є одним з головних ознак системи управління.

В зв'язку з цим можна припустити, що ефективність педагогічного контролю в управлінні підготовкою юних спортсменів значно підвищиться, якщо при визначенні належних норм виходити з майбутнього (прогнозованого) результату і модельних показників, що забезпечують його досягнення [2].

**Мета дослідження** – розглянути модельні характеристики в спортивній гімнастиці.

**Результати дослідження.** У теорії і практиці підготовки резервів в гімнастиці є лише окремі кількісні орієнтири, пропонувані, як модельні характеристики спеціальної

підготовленості і методики їх використання на етапі поглибленого тренування [4].

У основі управління підготовкою спортивних резервів провідне місце належить розробці модельних характеристик фізичної підготовленості спортсменів, що послідовно ускладнюються, на всіх етапах підготовки [2].

Проблема модельних характеристик в спорті вивчена достатньо широко і детально, проте є лише незначний досвід в розробці, і особливо в застосуванні в практиці спорту моделей юних гімнастів різного кваліфікаційно-вікового рівня. Літературні дані містять фрагментарні розробки модельних характеристик окремих сторін підготовленості юних гімнастів, без урахування особливостей її структури, взаємозв'язку технічної і фізичної підготовленості, провідних фізичних якостей.

Серед різних видів норм (порівняльні, індивідуальні, належні) найбільше значення для юнацького спорту мають належні показники, в яких в розрахунок приймаються вимоги, необхідні для успішного виконання поставлених перед спортсменом завдань. Іншими словами, контрольні нормативи повинні повною мірою відповідати тому конкретному рівню спортивних результатів (цільовому завданню), який планується для юних спортсменів на тому або іншому етапі багаторічної підготовки [2].

Ідея побудови моделі «ідеального спортсмена» набуває особливої актуальності у зв'язку з моделюванням процесу багаторічної підготовки [8]. У спортивній гімнастиці цікава робота Ю.П. Кобякова, Н.Г. Толкачева. У їх дослідженнях, первинний зміст ідеалу складав більше 20 ознак, потім, на підставі досвіду тренерів, цей круг звузився до 14 ознак. Ці ознаки необхідно було ранжирувати по ступеню важливості кожної ознаки. Рівнозначним ознакам привласнювався однаковий ранговий номер.

Підсумки їх досвіду опинилися дещо несподіваними. Найбільший вплив на успішність занять гімнастикою надають: сила, вольові якості, цілеспрямованість, координація рухів, розумові здібності. Високо оцінюють експерти і спеціальну витривалість гімнаста. Найменші рангові номери отримали ознаки: вестибулярна і емоційна стійкість, відчуття ритму. Звертає увагу і те, що до групи провідних ознак увійшли вольові якості і розумові здібності.

Отже, всередині чотирьох груп факторів, складових, на думку експертів, структуру «ідеального гімнаста», що веде роль належить: силі, вольовим якостям, особливостям статури, вестибулярній стійкості [8].

Мабуть, що структура гімнастичного ідеалу може змінюватися, оскільки одні фактори можуть мати вирішальне значення на перших етапах зростання спортивно – технічної майстерності, інші – на других етапах, нарешті, певне поєднання третіх – четвертих ознак займе місце перших двох.

Все це наводить на думку про те, що сильним серед сильних робить гімнаста не ізолюваний прояв якоїсь окремої якості, а гармонійне поєднання різних сторін підготовки, кожна з яких знаходиться на високому рівні.

Не дивлячись на наявність великого числа методик оцінки спортивної підготовленості гімнастів, запропонованих фахівцями, питання це ще не вирішене на належному рівні. Існуючі підходи, як правило, мають загальний серйозний недолік, який полягає в недостатньо об'єктивному, односторонньому підборі критеріїв оцінок, що і обумовлює відсутність дійсно повної (комплексної) оцінки фізичної, технічної і тактичної підготовленості гімнастів і їх надійності змагання [3; 9].

Як представляється авторам [1; 7], найбільші упущення в розроблених методиках пояснюються ігноруванням групи питань, пов'язаних з проблемами техніко – тактичної майстерності і надійності змагання, вирішення яких дозволить оцінити гімнаста з погляду ефективності, безпомилковості і здатності до подолання перешкод виконання елементів, з'єднань і комбінацій гімнастичних вправ. Авторами представлена розгорнута схема взаємозв'язку окремих показників спортивної підготовленості гімнаста. Пропонована ними система класифікації показників в методологічному відношенні має, на наш погляд,

ряд переваг, оскільки вона не обмежується механічним і випадковим переліком показників, а об'єднує їх в цілісну систему загально підлеглих груп, кожна з яких розвиває і конкретизує попередню. Насправді, система, з одного боку, охоплює на кожному ступені всю сукупність комплексних і групових (однорідних) показників (при заданому рівні деталізації), а з іншої – дає можливість встановити важливість показника конкретної групи по відношенню до іншої, що знаходиться з нею на одній вертикалі, і нижченаведеним одиничним показником [1; 3; 4].

Складність комплексної оцінки спортивної підготовленості гімнаста полягає в тому, що більшість характеристик не можуть бути зміряні кількісно; не всі показники можуть бути зіставлені через відсутність загальної одиниці вимірювання, тому доводиться шукати шлях перекладу натуральних показників у відносних.

Навіть у оволодінні окремими гімнастичними елементами фізична підготовка є основою навчання [6; 10]. Це твердження не означає, що решта видів підготовки (технічна, психологічна, тактична і теоретична) залишається недооціненими. Але фізична підготовка грає вирішальну роль з перших кроків в спорті [2].

Природно, що фізична підготовка гімнастів багатогранна і переслідує цілий ряд цілей, а у зв'язку з різними цілями на тому або іншому етапі тренування різний і зміст фізичної підготовки. При оцінці рівня фізичної підготовленості гімнастів має місце визначення спеціальної працездатності, силових якостей, різних форм швидкості, витривалості, гнучкості [11]. А оскільки сучасна гімнастика пред'являє підвищені вимоги саме до рівня розвитку силових і швидко-силових якостей, то дослідженню цих якостей надається першорядне значення [4; 8].

**Висновки.** Не дивлячись на досить велику кількість робіт, які розкривають рівні фізичної підготовленості гімнастів і методів їх визначення, в них відсутні відомості що відображають динаміку розвитку рівня модельних характеристик. Також слід зазначити, що тенденція розвитку спортивної гімнастики полягає в її «омолодженні», що виражається зокрема в тому, що регулярними заняттями спортивною гімнастикою починають займатися хлопчики з 5–6 років. Це диктує необхідність дослідження факторної структури фізичної підготовленості і її динаміки в значному проміжку часу (4–5 років), динаміки рівня розвитку фізичних якостей і обґрунтованому визначенню їх нормативних вимог і виявленні модельних характеристик рухових здібностей на контингенті гімнастів 8–10 років.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Друзь, В. А. Моделирование процесса спортивной тренировки. Киев : Здоровье, 1976. 96 с.
2. Платонов В. Н., Сахновский К. П. Подготовка юного спортсмена. К.: Радянська школа, 1988. 198 с.
3. Славик М. І. Вивчення змін модельних характеристик функціонального стану гімнастів під час навчально-тренувального процесу. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2009. № 12. С. 13-17.
4. Худолей О. Н. Моделирование процесса подготовки юных гимнастов. Харьков: «ОВС», 2005. 336 с.
5. Худолій О., Карпунець Т., Іващенко О. Структурна модель рухової підготовленості юних гімнасток 6–8 років. *Теорія та методика фізичного виховання*, 2015. № 4. С. 3–10.
6. Худолій О. Основи методики викладання гімнастики : [навч. посіб. : у 2-х т. – 4-е вид., випр. і доп.]. Харків : ОВС, 2008. Т.1. 408 с.
7. Худолій О. М. Концептуальні підходи до моделювання процесу навчання і розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2013. № 10. С. 3-16.
8. Худолій О. М., Іващенко О. В. Моделювання процесу навчання та розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків : монографія. Харків : ОВС, 2014. 320 с.
9. Худолій О. М. Обґрунтування модельних характеристик функціональної і рухової підготовленості юних гімнастів 7-13 років. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2005. № 1. С. 18-37.
10. Худолій О. М., Іващенко О. В. Теорія та методика викладання гімнастики : навч. Посіб. Харків : ОВС, 2014. 384 с.
11. Худолій О. М. Теоретико-методичні засади системи підготовки юних гімнастів 7-13 років: автореф. дисертації док. наук з фіз.вих. і спорту: 24.00.01. К.: НУФВіС, 2011. 44 с.