**Андрій Федоряка**

**(Дніпро, Україна)**

**РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ХЛОПЧИКІВ 6-7 РОКІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНОЮ АКРОБАТИКОЮ**

**Постановка проблеми.** Спортивна акробатика є привабливим і популярним видом спорту, який активно розвивається і має велику популярність завдяки своїм видовищним аспектам. Художня гімнастика як вид спорту, що повною мірою враховує анатомо-фізіологічні та психомоторні особливості дитячого організму, може успішно застосовуватися як засіб не тільки зміцнення та збереження здоров’я, розвитку та вдосконалення рухових здібностей, а й виховання значущих якостей, які необхідні майбутньому житті і подальшій професійній діяльності.

Розвиток силових якостей на заняттях спортивною акробатикою розглядається, як один з видів рухової активності, від яких залежить рівень технічної майстерності, здоров’я, зовнішній вигляд, фізична і розумова роботоспроможність. Заняття спортивною акробатикою також зміцнюють імунну систему, розвивають в людині такі якості, як сила волі, дисциплінованість, цілеспрямованість і витривалість. Ну і, звичайно ж, заняття спортивною акробатикою дарують величезний заряд бадьорості та гарного настрою, поліпшують самопочуття, навіть світогляд, але це тільки якщо грамотно і свідомо підійти до справи, правильно спланувати графік, програму занять і чітко їх дотримуватися [1, 8].

У пошуках інноваційних підходів до організації занять фізичним виховання і спортом з дітьми слід враховувати особливе значення й привабливість для них спортивної акробатики. Вона дозволяє розв’язати цілий комплекс важливих завдань у роботі з дітьми: задовольнити їх потребу у русі, навчити володіти своїм тілом, мати гарну статуру тощо [7, 8].

Виконання техніки більшості вправ спортивної акробатики неможливо без певного рівня розвитку всіх фізичних якостей, зокрема сили. Силові якості – це одні з п’яти основних фізичних якостей людини, які відіграють важливу роль на заняттях спортивною акробатикою. Для успішного розвитку силових якостей, насамперед, необхідна теоретична обґрунтованість питання. Необхідні знання для розвитку силових якостей належать до різних галузей знань: теорії і методики фізичного виховання, анатомії, біомеханіки, фізіології. Для знаходження ефективних засобів розвитку силових якостей пропонується комплексний підхід, що поєднує різні області знання, що допоможе виявити причинно-наслідковий зв’язок всіх сторін розвитку силових якостей [7, 8, 10].

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** На сьогодні проблема розвитку фізичних якостей знаходиться під увагою фахівців спортивної галузі, педагогів, тренерів, лікарів. Це пояснюється загальним спадом рівня здоров’я, фізичної підготовки дітей різних вікових груп. Постійно йде активний пошук ефективних методик, оптимальних шляхів розвитку силових якостей.

Науково-методична література, містить чимало публікацій що стосуються силової підготовки дітей шкільного віку. У наукових посібниках детально розкриті основи методики розвитку силових якостей, визначені провідні компоненти тренувального впливу на розвиток сили, дана характеристика засобів і методів виховання силових якостей. Велику увагу приділено техніці виконання вправ на розвиток сили, розглянуто силові якості відносно вікових та статевих особливостей, адаптацію організму при довгострокових і короткочасних навантаженнях та інші [1, 4, 5, 9].

Проблемами організації навчально-тренувального процесу тренування у спортивній акробатиці займалися фахівці: Н.В. Бачинська, А.В. Федоряка, О. Дмитро, Ю. Л. Голяк та інші.Але необхідне вдосконалення методики підготовки дітей, що займаються спортивною акробатикою. На даний час в Україні працюють багато ДЮСШ, клубів і гуртків із спортивної акробатики, і тому актуальною є проблема забезпечення їх необхідною навчально-методичною літературою і подальше дослідження вже визначених питань. Залишається відкритим питання про співвідношення навантаження на організм спортсменів молодшого шкільного віку, у зв’язку з постійно зростаючими вимогами, навантаженням і стандартами спортивної акробатики. Тому ми вважаємо, що дана проблема є актуальною та потребує детальнішого вивчення.

**Мета дослідження:** експериментально обґрунтувати та дати порівняльну характеристику системі тренувальних занять, що сприяють розвитку сили у хлопчиків 6-7 років, які займаються спортивною акробатикою.

Завдання роботи:

1. Визначити рівень розвитку сили у хлопчиків 6-7 років, які займаються спортивною акробатикою.

2. Експериментально обґрунтувати та визначити ефективність занять спортивною акробатикою на розвиток сили у хлопчиків 6-7 років.

Для вирішення поставлених задач були використані наступні **методи дослідження**: аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічні контрольні випробування (тестування), методи математичної статистики.

**Викладення основного матеріалу.** Дослідження проводилися на базі позашкільного комунального закладу МДЮСШ з опорних видів спорту (відділення спортивна акробатика) м. Дніпра. У дослідженнях взяли участь 10 хлопчики віком 6-7 років, які займаються спортивною акробатикою. Усі акробати мають однаковий рівень підготовки. Всі учасники дослідження попередньо пройшли медичний огляд і протипоказань до навчально-тренувальних занять не мали. Заняття в групі проводились три рази на тиждень тривалістю 90 хвилин і проводились за традиційною, адаптованою методикою. Проведення навчально-тренувальних занять спиралось на аналіз даних літературних джерел, з опитування і думки тренерів, власний практичний досвід і результати тестування.

Заняття з спортивної акробатики розпочиналися з шикування, привітання, з ходьби і бігових вправ, загальнорозвиваючих вправ на місці. В основній часині заняття були використані статичні вправи і вправи балансування (стійки, рівноваги, підтримки та їх різновиди). Чимало часу на заняттях приділялось власно акробатичним вправам (різновиди перекидів,перевороти боком в ліво (право), перевороти і т.д.). Закінчували основну частину вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки(підтягування, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, лазіння по канату, піднімання прямих ніг у висі, виплигування з присіду та ін.). Заключна частина тренувального заняття складалася із вправ на відновлення та домашнього завдання, тренером підводились підсумки заняття. Слід відзначити, що розвитку силових якостей не приділялось більше уваги ніж розвитку іншим фізичним якостям. Розвитку всіх фізичних якостей приділялась однакова увага. Використовувався комплексний підхід до розвитку всіх фізичних якостей, враховувались вікові особливості хлопчиків і рівень їхньої фізичної підготовленості.

**Результати дослідження.** Наприкінці експерименту нами було проведено остаточне визначення показників розвитку силових якостей у хлопчиків 6-7 років, що займаються спортивною акробатикою. Тестування акробатів проводилося під час навчально-тренувальних занять, за умов спортивного залу з метою визначити підсумковий рівень розвитку силових якостей акробатів 6-7 років. Рівень силових якостей акробатів визначався на основі загальноприйнятих у спортивному тренуванні та спортивній акробатиці тестів. Педагогічне тестування проводилось з метою встановлення ефективності розвитку силових якостей на заняттях спортивною акробатикою. Всі оціночні випробування проводилися після стандартної розминки (12-15 хв.), що включає біг, загально розвиваючі і спеціальні вправи. Після закінчення дослідження була зроблена математична обробка результатів за t – критерієм Ст’юдента, отримані дані були занесені в таблицю 1.

Порівняльний аналіз результатів педагогічного тестування показав, що у хлопчиків 6-7 років, які займаються спортивною акробатикою в тестах по визначенню рівня розвитку силових якостей спостерігається достовірний приріст показників (р < 0,05) у всіх тестах, окрім динамометрії (р > 0,05). Порівнюючи показники слід відзначити, що: в тесті № 1 результат покращився із низького до нижче середнього; в тесті № 2 результат покращився із нижче середнього рівня до середнього; в тесті № 3 результат покращився, але рівень залишився на низькому рівні; в тесті № 4 показники зросли з низького до середнього; в тесті №5 результат покращився з низького до середнього рівня (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Показники рівня розвитку силових якостей у хлопчиків 6-7 років після педагогічного експерименту**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тести | До експерименту  1 ± m 1 | Після експерименту  2 ± m 2 | р |
| 1 | Підтягування, разів | 0,6 **** | 1,2± 0,28 | <0,05 |
| 2 | Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів | 4,0 **** | 7,5±1,17 | <0,05 |
| 3 | Динамометрія, кг | 4,25 **** | 5,0± 0,95 | >0,05 |
| 4 | Піднімання прямих ніг у висі, разів | 3,5 **** | 15,5± 0,52 | <0,05 |
| 5 | Стрибок у довжину з місця, см | 91,4 **** | 105,7± 3,65 | <0,05 |

**Висновки.** Досліджено проблему розвитку силових якостей, як важливої складової фізичної підготовленості і виконавської майстерності акробатів 6-7 років, що займаються спортивною акробатикою. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про необхідність активізації наукових досліджень з питань розвитку силових якостей у підготовці юних спортсменів в спортивній акробатиці.

Виходячи із результатів педагогічного тестування хлопчиків 6-7 років, які займалися спортивною акробатикою, ми робимо висновок, що в групі показники рівня розвитку силових якостей зросли. Порівнюючи результати тестування розвитку силових якостей після експерименту нами доведена достовірність різниці між результатами у більшості тестів, що підтверджується порівнянням значень t критерію Ст’юдента (t >Тгр, р<0,05). Це можна пояснити тим, що на заняттях з спортивної акробатики виконуються вправи силової спрямованості. А також в тренувальних заняттях обов’язково виконуються вправи загальної і спеціальної фізичної підготовки.

**Література:**

1. Бачинська Н.В. Основні положення технології підготовки й тренувальних навантажень у парній акробатиці на етапах багаторічного вдосконалення. *Збірник наукових праць №3 (31), Міжнародної науково-практичної конференції «Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві»* -Дн-вськ: ДНУ ім. О. Гончара – 2015.- С. 224 – 228

2. Власюк О. Деякі проблеми фізичного виховання школярів і сучасні шляхи їх розв’язання. *Спортивний вісник Придніпров’я.* Дніпропетровськ, ДДІФКіС. 2016. – № 3. – С. 30-33

3. Волков Л. В. Теорія та методика дитячого та юнацького спорту. – Вид. 2-е перероб. і доп. – К. : Освіта України, 2016. – 464 с.

4. Ігнатенко А., Федоряка А.В. Вплив занять спортивною акробатикою на розвиток фізичних якостей у хлопчиків 7 – 8 років. *Збірник наукових праць та матеріалів 2 Всеукраїнської студентської науково-методичної конференції «Неолімпійський спорт: історія, проблеми управління та система підготовки спортсменів»* -Дніпропетровськ: ДДІФКіС – 2016. – С.43-47

5.Кравченко Л.М., Кушнірюк С.Г. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб.Бердянськ: БДПУ, 2020. – 76 с.

6. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту: Т2. Методика фізичного виховання різних груп населення. – К., 2008. – 368 с.

7. Орел Дмитро. Акробатика: теорія та методика викладання, програма, навчально-методичні рекомендації для студентів циркових, сценічних жанрів та хореографії: навчальний посібник / Д. В. Орел. – К.: КМАЕЦМ, 2018.-153 с.: іл.

8. Спортивна акробатика. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / Уклад.; А. І. Сениця, М. М. Сениця, К. М. Кукурудз, Ю. Л. Голяк. - Київ, Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2023. -144 с.

9.Федоряка А.В.Порівняльний аналіз розвитку фізичних якостей у хлопчиків 7 – 8 років, що займаються у групах оздоровчої спрямованості.

*II Міжнародна науково-практична конференція «Педагогіка і сучасні аспекти фізичного виховання»* - Краматорськ: Донбаська державна машинобудівна академія-2016.- С.201-208

10. Шевчук М. А. Спортивний відбір акробатів на основі комплексної оцінки рухових здібностей : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.01 "олімпійський і професійний спорт" / Шевчук Марина Анатоліївна – Київ, 2015. – 20 с.