**Олена Власюк, Андрій Федоряка**

**(Дніпро, Україна)**

**РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ХЛОПЧИКІВ 7-8 РОКІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНОЮ ГІМНАСТИКОЮ**

**Постановка проблеми.** Спортивна гімнастика є привабливим і популярним видом спорту не тільки в Україні, але і в усьому світі. Вона активно розвивається і набуває все більшої популярності завдяки своїй видовищності, яка полягає у поєднанні краси рухів, вихованню постави і гармонійно розвинутого тіла зі спортом, силою, виснажливими тренуваннями та захоплюючими змаганнями. Спортивна гімнастика відноситься до видів спорту початок спеціалізації в яких відбувається в ранньому віці, будучи складно-координованим видом спорту, вимагає прояви від спортсменів високої точності рухів, базовою основою яких є фізична підготовка і координація рухів. Спортивна гімнастика прекрасно розвиває силу і спритність, навчає людину краще відчувати своє тіло, краще керувати ним. Спортивна гімнастика дозволяє розв’язати цілий комплекс важливих завдань у роботі з учнями: задовольнити їх потребу у русі, навчити володіти своїм тілом, розвивати фізичні якості, розумові та творчі здібності, моральні якості тощо [5, 8].

Шкільний вік є важливим етапом у розвитку та становленні особистості та розвитку фізичних якостей. Організація процесу фізичного виховання школярів, використання ефективних засобів впливу на організм дітей, зацікавлення їх у систематичних заняттях фізичними вправами має велике значення для виховання здорового підростаючого покоління [4, 7]. Молодший шкільний вік є сприятливим для розвитку багатьох фізичних якостей. Як хлопчики, так і дівчатка до 9-10 років досягають відносно високих можливостей аеробного енергозабезпечення м’язової роботи. Їх серцево-судинна і дихальна системи функціонують збалансовано і узгоджено. У цьому віці хоча і визначаються деякі відмінності в параметрах фізичного розвитку і фізичної підготовленості між хлопчиками і дівчатками, але вони малоістотні. Серед провідних фізичних здібностей, що найбільш інтенсивно розвиваються в молодшому шкільному віці, виділяються гнучкість, швидкісні і координаційні якості, а також здатності до тривалого виконання циклічних вправ помірної потужності. В рамках педагогічного процесу розвиток фізичних якостей здійснюється за двома основними напрямками: перший – стимуляція розвитку фізичних якостей, другий – спрямоване забезпечення їх розвитку. Стимуляція розвиту проявляється в процесі формування рухових умінь і пов’язане з цим навчанням дітей основам управління рухами. Направлений розвиток проявляється в підвищенні функціональних можливостей органів і структур організму, поліпшення їх взаємодії під час виконання добре освоєних вправ за допомогою зміни величини навантаження [3, 6, 11].

Специфіка виду спорту пред’являє високі вимоги до юних спортсменів в розвитку фізичних якостей. У спортивній гімнастиці вихованню фізичних якостей та виразності виконання вправ завжди приділяється пильна увага. Літературні дані свідчать про те, що в даний час залишається актуальним пошук методик підвищення ефективності тренувального процесу без збільшення обсягу та інтенсивності навантаження [5, 7].

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Проблемами організації навчально-тренувального процесу у спортивній гімнастиці займалися фахівці: В.П. Герасимішин [5], А.Х. Дейнеко [6], Ю.Салямін [8], М. Ковач[11] та інші.На даний час в Україні працюють багато ДЮСШ, клубів і гуртків з спортивної гімнастики, 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 юних спортсменів, у зв’язку з постійно зростаючими нормами і стандартами спортивної гімнастики.

**Мета роботи:** експериментально обґрунтувати вплив занять спортивною гімнастикою на розвиток фізичних якостей у хлопчиків 7-8 років.

**Завдання роботи:**

1. Визначити вихідний рівень розвитку фізичних якостей у хлопчиків 7-8 років, що займаються спортивною гімнастикою.

2. Експериментально обґрунтувати та визначити ефективність занять спортивною гімнастикою на розвиток фізичних якостей у хлопчиків 7-8 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 ДЮСШ з спортивної гімнастики МДА м. Дніпра. Завдання експерименту полягало у виявленні змін у показниках розвитку фізичних якостей у хлопчиків під впливом занять спортивною гімнастикою.У дослідженні прийняли участь 12хлопчиків віком 7-8 років, які займаються спортивною гімнастикою. Усі гімнасти мають однаковий рівень спортивної підготовки. Всі учасники дослідження попередньо пройшли медичний огляд і протипоказань до навчально-тренувальних занять не мали. Тренувальні заняття зі спортивної гімнастики проводились за традиційною методикою, яка застосовувалась в групах і була спрямована на розвиток фізичних якостей. Заняття відбувалися 4 рази на тиждень, тривалість заняття 90 хв. Проведення навчально-тренувальних занять спиралось на аналіз даних із літературних джерел, з опитування і думки тренерів, власний практичний досвід і результати тестування. За результатами попередніх досліджень можна зробити висновок, що група хлопчиків які займаються спортивною гімнастикою мають низький і нижче середнього рівні розвитку фізичних якостей. Тому систематичний розвиток фізичних якостей з чітким дозуванням навантажень був обов’язковою умовою на заняттях. Слід відзначити, що розвитку фізичних якостей не приділялось більше уваги ніж розвитку технічної майстерності і іншим аспектам спортивної підготовки. Використовувався комплексний підхід до розвитку всіх фізичних якостей, враховувались вікові особливості хлопчиків і рівень їхньої фізичної підготовленості. Реалізуючи принцип свідомості і активності забезпечували свідому та активну рухову діяльність хлопчиків шляхом створення в них чіткого уявлення про вплив на їхній організм систематичного виконання фізичних вправ.

**Результати дослідження.** Наприкінці експерименту нами було проведено остаточне визначення показників розвитку фізичних якостей у хлопчиків 7-8 років, що займаються спортивною гімнастикою. Тестування гімнастів проводилося під час навчально-тренувальних занять, за умов спортивного залу з метою визначити підсумковий рівень розвитку фізичних якостей гімнастів 7-8 років. Рівень розвитку фізичних якостей гімнастів визначався на основі загальноприйнятих у спортивному тренуванні та спортивній гімнастиці тестів. Педагогічне тестування проводилось з метою встановлення ефективності розвитку фізичних якостей на заняттях спортивною гімнастикою. 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.

*Таблиця 1*

**Показники рівня розвитку фізичної підготовленості у хлопчиків 7-8 років після педагогічного експерименту, n = 12**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тести** | **1**  1**±** m1 | **2**  2**±** m2 | Рівень розвитку  до | Рівень розвитку  після | **р** |
| 1 | Міст, см | 51,7 ±0,18 | 42,2 ±0,28 | Нижче середнього | Середній | <0.05 |
| 2 | Шпагати, см. | 12,5 ± 0,7 | 7,1 ± 0,15 | Низький | Середній | <0.05 |
| 3 | Підтягування, рази | 2,9 ± 1,1 | 5,1 ± 0,35 | Нижче середнього | Вище середнього | <0.05 |
| 4 | Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, рази | 4,9 ± 0,6 | 11,5 ±0,52 | Нижче середнього | Вище середнього | <0.05 |
| 5 | Човниковий біг, с | 10,1 ± 0,8 | 9,8 ± 0,35 | Нижче середнього | Середній | <0.05 |
| 6 | Статична рівновага, с | 4,2 ± 1,8 | 8,1 ± 0,35 | Нижче середнього | Вище середнього | <0.05 |

Порівняльний аналіз результатів педагогічного тестування показав, що у групі рівень розвитку фізичних якостей зріс і спостерігався достовірний приріст показників (р<0,05). Слід відзначити, що найкращі показники в зростанні рівня розвитку відзначались в тестах на визначення силових якостей і координаційних здібностей. Порівнюючи показники результатів розвитку фізичних якостей попереднього та заключного досліджень ми виявили, що: в тесті № 1 результат покращився із нижче середнього рівня до середнього; в тесті № 2 результат покращився з низького рівня до середнього рівня; в тесті № 3 рівень зріс із нижче середнього до вище середнього; в тесті № 4 показники зросли із нижче середнього до вище середнього; в тесті № 5 показники зросли із нижче середнього до середнього; в тесті № 6 показники зросли із нижче середнього до вище середнього.

Як видно з таблиці 1 в якій представленні результати порівняльного аналізу педагогічного тестування хлопчиків 7-8 років, які займаються спортивною гімнастикою, ми робимо висновок, що показники рівня розвитку фізичних якостей зросли. Порівнюючи результати тестування розвитку фізичних якостей до і після експерименту у групі нами доведена достовірність різниці між результатами, що підтверджується порівнянням значень t критерію Ст'юдента (t >Тгр, р < 0,05). Це можна пояснити тим, що заняття спортивною гімнастикою сприяють розвитку фізичних якостей, так як на заняттях виконуються вправи структурно схожі із тестовими завданнями, а також вправи спрямовані на розвиток фізичних якостей.

Подальші дослідження будуть спрямовані на розвиток фізичних якостей у хлопчиків 9-10 років, що займаються спортивною гімнастикою.

**Висновки.** Нами було проведене дослідження розвитку фізичних якостей у хлопчиків 7-8 років, які займаються спортивною гімнастикою. На підставі отриманих даних до і після педагогічного експерименту, можна зробити такі висновки:

1. Досліджено проблему розвитку фізичних якостей, як важливої складової фізичної підготовленості і виконавської майстерності гімнастів 7-8 років, що займаються спортивною гімнастикою. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про необхідність наукових досліджень з питань розвитку фізичних якостей у підготовці юних спортсменів в спортивній гімнастиці.

2. До предмету дослідження розвитку фізичних якостей на заняттях хлопчиків 7-8 років, які займаються спортивною гімнастикою було переглянуто і проаналізовано 25 літературних джерела з різних галузей знань. В яких науково обґрунтована необхідність і важливість використання нових методик, спрямованих на розвиток фізичних якостей.

3. За результатами дослідження вихідного рівня розвитку фізичних якостей виявлено, що хлопчики 7-8 років, які займаються спортивною гімнастикою, мали низький і нижче середнього рівень розвитку фізичних якостей. У ході дослідження було виявлено, що заняття гімнастикою спортивною позитивно вплинули на розвиток і удосконалювання фізичних якостей у хлопчиків 7-8 років. Показники рівня розвитку фізичних якостей в групі зросли з до середнього і вище середнього рівня.

4. За отриманими результатами ми можемо рекомендувати заняття спортивною гімнастикою для розвитку фізичних якостей у хлопчиків 7-8 років.

**Список літературних джерел:**

1. Андрєєва А. В. Підвищення вестибулярної стійкості у гімнасток 6–7 років на етапі початкової підготовки : робота на здобуття кваліфікаційного ступеня магістра; спец.: 017 «Фізична культура і спорт» . Суми : СумДУ; Мед. ін-т, 2020. 89 с

2. Бондаренко Т. В. Організаційні аспекти диференційованого навчання художній гімнастиці / Т. В. Бондаренко // Теорія та методика фізичного виховання. – 2010. – № 1. – С. 11–15.

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

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

5. Герасимішин В.П. Характеристика фізичної підготовленості дітей 6-7 років, які займаються спортивною гімнастикою. URl:**Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.**

6. Дейнеко А.Х, Щербак Р.М, Фішев ЮО. Силова підготовленість хлопців 6-7 років в спортивній гімнастиці: досвід використання ігрового методу. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2021;1:31–34.

7. Кашуба В., Гордеева, М., Жук А., Ризатдинова А., Литвиненко Ю. Программа повышения эффективности техники двигательных действий в видах спорта со сложнокоординационной структурой движения. Revistăteoretico-tiinţifică «Stiinţaculturiifizice». 2017. № 27/1. С. 93-98. 23. Ковальчук А. М., Антошків Ю. М. Гімнастика. Львів : ЛДУ БЖД, 2010. 84 с

8. Колісник І., Салямін Ю. Аналіз показників фізичної підготовленості юних спортсменів у гімнастиці спортивній. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ. 2022. – № 4. – С. 3-6

9. Федоряка А. В. Розвиток і вдосконалення фізичних якостей у дівчаток 9-10 років, що займаються художньою гімнастикою. / А. В. Федоряка, Ю. Ю. Борисова. // Проблеми та перспективи розвитку сучасної науки в країнах Європи та Азії. – 2021. – С. 142–144.

10. Худолей О. Н. Закономерности формирования двигательных навыков у юных гимнастов. Наука в олимпийском спорте, 2012. № 1. С. 36- 46.

11. Marjeta Kovač, Vedrana Semberand Maja Pajek. Implementationofthegymnasticscurriculuminthefirstthree-yearcycleoftheprimaryschoolinSlovenia. Scienceof Gymnastics Journal. 2020:299–312.

12. Ukrainian Gymnastics Federation. Official web-page. Accessed: https: //ugf.org.ua/