

## ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ГІМНАСТІВ 5-6 РОКІВ

В роботі розглядається спеціальна фізична підготовленість дітей 5-6 років, які почали займатись спортивною гімнастикою: статична та динамічна рівновага, показники спритності, сили окремих м'язових груп, швидкісні та швидкісно-силові якості, а також зміна цих параметрів після шестимісячного педагогічного експерименту.

**Ключові слова:** фізична підготовленість, спеціальні фізичні якості, гімнасти 5-6 років.

**Постановка проблеми.** Гімнастика є складнокоординуваним видом спорту, який потребує особливих методичних прийомів та засобів для розвитку і вдосконалення статичних, динамічних та просторово-часових параметрів руху, особливо у гімнастів – початківців [1; 112-115; 3; 3; 4, 3-5; 5; 15-18].

Не дивлячись на те, що в раніше проведених дослідженнях [2, 2, 4, 22, 23 та інші] зверталась особлива увага на необхідність тренування динамічної та статичної рівноваги, статокінетичної стійкості поряд з розвитком інших відомих якостей, на практиці тренери недостатньо виділяють часу на удосконалення цих якостей.

**Гіпотеза.** Опираючись на відомі методики розвитку та удосконалення фізичних якостей дітей шкільного віку [2, 20-22; 3, 23-28; 4, 21-23; 5, 12-36], на сенситивні періоди впливу на підвищення необхідних якостей та здібностей у дітей, керуючись зростаючими вимогами до цього виду спорту можна суттєво удосконалити фізичні якості гімнастів-початківців.

**Об'єкт дослідження.** Методика розвитку фізичних якостей у дітей шкільного віку.

**Предмет дослідження.** Спеціальні фізичні якості дітей 5-6 років, які почали займатись гімнастикою.

**Завдання роботи:** 1) провести аналіз літератури з розвитку фізичних якостей дітей шкільного віку; 2) обстежити фізичні якості дітей шкільного віку, які займаються гімнастикою; 3) у ході педагогічного експерименту перевірити ефективність запропонованих засобів та методів підвищення фізичних якостей гімнастів-початківців.

**Методики дослідження:** 1) аналіз літератури; 2) педагогічний експеримент, в ході якого використовували педагогічні тести для визначення швидкості (біг 20м), спритності (човниковий біг – 4х9 м), гнучкості, статичної (за В.І. Страшинським, 1972) та динамічної рівноваги (за А.П.Чустраком, 1978), сили окремих м'язових груп (підтягування, вис кутом, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, стрибка у довжину з місця).

Таблиця 1

Співвідношення засобів загальної, спеціальної фізичної та технічної підготовки гімнастів 1-2-го років тренування (у %), які використовувались в педагогічному експерименті

Засоби підготовки	1-й рік	2-й рік
Загальна фізична	24	19,2
Спеціальна фізична	24	19,2
Технічна	49	58,5

Таблиця 2

Зміна фізичних якостей гімнастів-початківців за період експерименту

Тести	Дівчата (М ± m)			Хлопці (М ± m)		
	До	Після	P	До	Після	P
Спритність (с)	13,8±0,3	13,0±0,4	< 0,05	14,3±0,2	12,8±0,2	<0,05
Статична рівновага (с)	4,1±0,2	10,8±0,3	< 0,05	3,6±0,5	9,5±0,2	<0,05
Динамічна рівновага (см)	85± 6,2	10,5±5	< 0,05	87±5,4	15±5	<0,05
Гнучкість (см)	+5,5±1,2	+12±0,2	< 0,05	+4,3±1,4	+9±1,2	<0,05

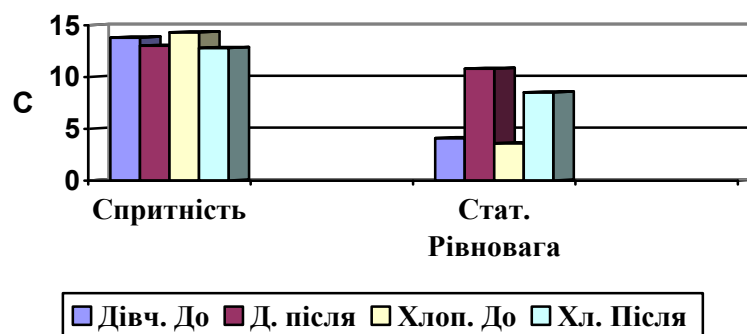
Після педагогічного експерименту достовірно покращились всі фізичні якості гімнастів, як у дівчат так і в хлопців (Таблиця 2). Наприклад, до експерименту гімнастки (дівчатка) пробігали тест "човниковий біг" за 13,8±0,3 с, а після - 13,0±0,4 с, (P < 0,05), а хлопці – відповідно – за 14,3±0,2 с та 12,8±0,2 с, (P<0,05).

Статична рівновага у дівчаток збільшилась з 4,1±0,2 с до 10,8±0,3 с а у хлопчиків з 3,6±0,5 с до 9,5±0,2 с (P<0,05).

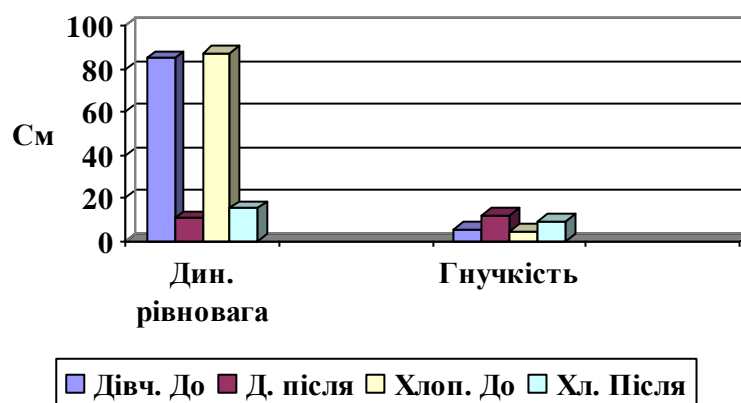
До експерименту після вестибулярних подразнень дівчатка проходили 5-метровий відрізок з відхиленням від прямої на 85±6,2см, а після нього – на 10,5±5см, а хлопчики, відповідно – на 87±5,4см та 15±5см.

Гнучкість також значно покращилась: до експерименту дівчатка нахилялись на +5,5±1,2см, а після – на +12±0,2см, хлопчики: до - +4,3±1,4см, після – на +9±1,2см.

### Зміна показників спритності та статичної рівноваги за період експерименту у гімнастів групи початкової підготовки



### Зміна показників динамічної рівноваги та гнучкості за період експерименту у гімнастів групи початкової підготовки



Таблиця 3

Зміна середніх показників спеціальної фізичної підготовки гімнастів - початківців за період експерименту

Стать	Підтягування		Біг 20м		Кут у висі	Зг. та розгин. рук в упорі		Стрибок у довжину з місяця		Сума балів	
	Кількість разів	Бали	(с)	Бали		(с)	Бали	Кількість разів	Бали		См
Дівчата (до)	1	1,5	4,6	5,5	8	3,5	10,6	3,5	115	1	15
Дівчата (після)	6	6,5	4,1	8	17	8	21	9	145	7	38,5
Хлопці (до)	2	2,5	4,76	4,5	8	3,5	8,66	3	117	1	14,5
Хлопці (після)	9	8	4,3	7	19	9	23	10	146	7	41

#### Висновки:

1. До педагогічного експерименту фізичні якості гімнастів початкової групи істотно не відрізнялись від показників дітей, які не займалися спортом.

2. Дівчата в середньому на 0,5 с швидше виконували тест на спритність та на 0,5 с довше стояли на одній нозі з закритими очима, менше відхилялись від прямої після вестибулярних подразнень при проходженні 5-ти метрового відрізка (на 2 см) та краще (в середньому на 1,2 см) виконували тест на гнучкість. Але про ці покращення можна говорити лише як тен-

денцію, бо статистично достовірної різниці в цих показниках не було ( $P > 0,05$ ).

3. Середні показники спеціальної фізичної підготовки у гімнастів початкової підготовки виявились на досить посередньому рівні. Дівчатка були трохи кращими в силових та швидкісно-силових показниках: дівчатка 5-6-ти років лазили по канату краще (9,3 с), ніж хлопчики цього віку (12,6 с); біг дівчаток на 20м – 5,5 балів, а хлопчиків – 4,5 балів; згинання та розгинання рук в упорі дівчатка виконували в середньому на 3,5 балів, а хлопчики – на 3 бали, а стрибок у дов-

жину з місця і хлопчики і дівчатка виконували всього на 1 бал. Таким чином сума балів у дівчат виявилась кращою – 15 балів, а у хлопчиків – 14,5 балів.

4. Після педагогічного експерименту достовірно покращились всі фізичні якості гімнастів, як дівчаток, так і хлопчиків.

До експерименту гімнастики (дівчатка) пробігали тест "човниковий біг" за  $13,8 \pm 0,3$  с, а після -  $13,0 \pm 0,4$  с, ( $P < 0,05$ ), а хлопці, відповідно, – за  $14,3 \pm 0,2$  с та  $12,8 \pm 0,2$  с, ( $P < 0,05$ ).

Статична рівновага у дівчаток збільшилась з  $4,1 \pm 0,2$  с до  $10,8 \pm 0,3$  с, а у хлопчиків з  $3,6 \pm 0,5$  с до  $9,5 \pm 0,2$  с ( $P < 0,05$ ).

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Коренберг В.Б. Физические качества / В.Б. Коренберг // Адаптаційні можливості дітей та молоді: V науково-практична міжнародна конференція. – Одеса 16-18 вересня 2004 року: Матеріали конференції. – Одеса: ПДПУ ім. К. Д. Ушинського, 2004. – С. 112 – 115.

2. Страшинский В.И. Формирование функции равновесия в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста, имеющих отставание в ее развитии: автореф. дисс. на соиск. уч. ст. канд. пед. наук: спец. 13.00.04. "Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки" / В.И. Страшинский. – М., 1973. – С. 23.

3. Чустрак А.П. Методические рекомендации по проведению уроков физической культуры с применением упражнений для тренировки статокINETической

До експерименту після вестибулярних подразнень дівчатка проходили 5-метровий відрізок з відхиленням від прямої на  $85 \pm 6,2$  см, а після нього – на  $10,5 \pm 5$  см, а хлопчики, відповідно – на  $87 \pm 5,4$  см та  $15 \pm 5$  см.

Гнучкість також значно покращилась: до експерименту дівчатка нахилились на  $+5,5 \pm 1,2$  см, а після – на  $+12 \pm 0,2$  см, хлопчики: до - на  $+4,3 \pm 1,4$  см, після – на  $+9 \pm 1,2$  см.

5. Таким чином, співвідношення засобів загальної, спеціальної фізичної та технічної підготовки, які ми використовували в педагогічному експерименті дали позитивні результати та можуть бути рекомендовані для тренування гімнастів початкової групи 5-6 років.

устойчивости детей младшего школьного возраста / А.П. Чустрак. – Одеса: Одесск. отдел. педагог. общ. УССР, 1978. – С. 28.

4. Чустрак А.П. Тренировка статокINETической устойчивости детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры: автореф. на соиск. уч. ст. канд. пед наук: спец. 13.00.04. "Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки (включая лечебную физкультуру)" / Анатолий Петрович Чустрак. – М.: НИИ физиологии детей и подростков АПН СССР, 1979. – 23 с.

5. Чустрак А.П. Теорія та методика спортивної підготовки : [навчальний посібник для інституту фізичної культури та реабілітації] / А.П. Чустрак, І.В. Тодорова. – Одеса: ПНПУ ім. К.Д. Ушинського, ІФК та Р, кафедра гімнастики, 2011. – 76 с.

*Подано до редакції 18.03.13*