

Римик Р.В. <sup>1</sup>, <https://orcid.org/0000-0003-4180-6636>

Римик В.Р. <sup>2</sup>, <https://orcid.org/0000-0001-6029-0511>

Синиця А.В. <sup>3</sup>, <https://orcid.org/0000-0001-6608-919X>

Хашалов Ф.М. <sup>4</sup>

Захарова М.Є. <sup>5</sup>

## РІВЕНЬ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ГІМНАСТИКОЮ

<sup>1-5</sup> Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

**Annotation.** У статті наведено результати аналізу рівня фізичної підготовленості та розвитку фізичних якостей дітей 8-9 років які займаються гімнастикою. У дослідженні приймало участь 18 юних гімнастів із Івано-Франківської спортивної школи №1. Виявили, що у половини обстежених дітей розвиток фізичних якостей знаходиться нижче середнього рівня розвитку.

**Keywords:** фізична підготовленість, фізичні якості, спортивна гімнастика.

**Актуальність теми дослідження.** Сучасний етап розвитку гімнастики характеризується значним підвищенням складності програми та досягненням висот спортивної майстерності [1, 8]. Стрімкий розвиток гімнастики та зміни в правилах змагань кожного олімпійського циклу призводять до підвищення вимог до спортивної майстерності гімнастів, що вимагає вдосконалення системи багаторічної підготовки юних гімнастів [2].

Провідні науковці (Дейнеко А.Х., 2017; Розин Є.Ю., 2004; 5. Худолій О.М., 2011; Єрмаков С.С., 2011) зазначають, що ефективність тренувального процесу безпосередньо залежить від ускладнення засобів, що відповідають окремим видам технічної підготовки. Зростає необхідність подальшого підвищення рівня фізичної підготовленості за рахунок використання нових засобів і методів тренування, починаючи з початкових етапів навчання [5].

Підготовка юних гімнастів, як і система підготовки

спортсменів в інших подібних видах спортивної діяльності, повинна мати чітко визначені цілі та завдання для кожного його етапу. Тому має бути відомий вихідний рівень і готовність гімнаста до освоєння тренувального матеріалу [4].

Досягнення спортивної майстерності можливе на основі комплексної спортивної підготовки, яка здійснюється на всіх етапах тренування, особливо на етапі фізичної підготовки [9].

**Мета дослідження:** визначити рівень розвитку фізичної підготовленості дітей 8-9 років які займаються спортивною гімнастикою.

**Методи дослідження.** З метою реалізації поставлених завдань використовували теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічні спостереження; тестування фізичної підготовленості; методи математичної статистики.

Досліджувались особливості фізичної підготовленості юних гімнастів 8-9 років (n=18) на базі Івано-Франківської СДЮСШОР №1.

**Результати досліджень.** У процесі дослідження для визначення рівня розвитку фізичних якостей юних гімнастів нами було використано загальноприйняті методики дослідження. Тестували силові, швидкісні, швидкісно-силові, координаційні здібності, гнучкість, здатність до управління параметрами рухів. Для визначення рівня розвитку фізичних та координаційних якостей юних гімнастів 8-9 років ми використовували кистьову динамометрію, біг 30 м з високого старту, стрибок у довжину з місця, нахил тулуба вперед з положення сидячи, ходьба по прямій із заплученими очима, човниковий біг 3x10 м, три перекиди вперед [6, 7].

Результати проведених досліджень, свідчать про тенденцію зростання показників фізичної підготовленості дітей 8-9 років які займаються гімнастикою.

У результаті досліджень ми визначили, що період розвитку у дітей 8-9 років є оптимальним для формування швидкісно-силових та окремих компонентів координаційних здібностей.

Таблиця 1

**Показники фізичної підготовленості юних гімнастів,  
хлопчиків (n=18)**

| <b>№п/п</b> | <b>Тести фізичної підготовленості</b>         | <b>8 років</b> | <b>9 років</b> |
|-------------|-----------------------------------------------|----------------|----------------|
| 1           | Біг 30 м., с.                                 | 6,34           | 5,78           |
| 2           | Човниковий біг 3 x 10 м., с.                  | 9,42           | 9,16           |
| 3           | Стрибок у довжину з місця, см.                | 120,10         | 131,51         |
| 4           | Динамометрія кисті, кг.                       | 10,53          | 11,84          |
| 5           | Нахил тулуба, см.                             | 1,12           | 1,68           |
| 6           | Ходьба по прямій без зорового аналізатора см. | 43,42          | 25,90          |
| 7           | Три перекиди, с.                              | 5,84           | 5,76           |

Тестування юних гімнастів виявило, що характерними є зміни показників з стрибків у довжину з місця зі  $120,10 \pm 0,10$  см до  $131,51 \pm 0,10$  см, кистьової динамометрії – з  $10,53 \pm 0,01$  кг до  $11,84 \pm 0,01$  кг, з бігу на 30 м з високого старту – з  $6,34 \pm 0,01$  с до  $5,78 \pm 0,01$  с, з човникового бігу 3x10 м – з  $9,42 \pm 0,05$  с до  $9,16 \pm 0,01$  с, три перекиди вперед – з  $5,84 \pm 0,01$  с до  $5,76 \pm 0,05$  с, ходьба із заплющеними очима з  $43,42 \pm 0,01$  см до  $25,90 \pm 0,05$  см, нахил тулуба вперед з  $1,12 \pm 0,01$  см до  $1,68 \pm 0,05$  см. Безпосередньо зміни відбулись з стрибків у довжину з місця у хлопців склав приріст  $11,41$  см (9,5%), кистьової динамометрії –  $1,31$  кг (12,3%), з бігу на 30 м з високого старту –  $0,56$  с (9,7%), з човникового бігу 3x10 м –  $0,26$  с (2,8%), три перекиди вперед –  $0,08$  с (1,4%), ходьба із заплющеними очима у хлопців приріст склав  $17,53$  см (67,7%), нахил тулуба вперед  $0,56$  см (50,0%).

Дані цифрові показники засвідчують і підтверджують що у дітей даного віку відбувається сенситивний період розвитку швидкокісно-силових та окремих компонентів координаційних здібностей [3, 10].

Аналіз отриманих результатів фізичної підготовленості дітей 8-9 років свідчить, що рівень розвитку у 50% обстежених рівень розвитку фізичних якостей знаходиться на нижче за середній рівні. А саме: швидкість – середній рівень, спритність – середній рівень, швидкокісно-силові здібності на нижче за середній рівень,

сила кисті рук – нижче за середній рівень, гнучкість - нижче за середній рівень, координаційні здібності – середній рівень.

**Висновки.** У результаті досліджень ми визначили, що період розвитку у дітей 8-9 років є оптимальним для формування швидкісно-силових та окремих компонентів координаційних здібностей, це сенситивний період розвитку даної якості. Характерними є зміни показників з стрибків у довжину з місця у хлопців склав приріст 9,5%, кистьової динамометрії – 12,3%, з бігу на 30 м з високого старту – 9,7%, з човникового бігу – 2,8%, три перекиди вперед – 1,4%, ходьба із заплученими очима у хлопців приріст склав 67,7%, нахил тулуба вперед 50,0%.

У половини обстежених дітей 8-9 років рівень розвитку фізичних якостей знаходиться нижче середнього рівня, а зі швидкісних, координаційних здібностей, спритності юні гімнасти показали середній рівень розвитку.

#### **Список літератури.**

1. Асаулюк І. Особливості спортивного відбору юних акробатів в групі початкової підготовки. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Вінниця, 2012. Вип. 13. С. 144-147.
2. Вовченко І, Колеснік І, Гедзюк Д, Домбровська О. Особливості спортивної підготовки юних гімнастів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2019;8(27):113-117.
3. Волков Л. В. Спортивна підготовка молодших школярів. К. : Освіта України, 2010. 388 с.
4. Науменко В., Воропай С. Критерії оцінювання розвитку рухових якостей та морфофункціонального статусу 9-11 річних спортсменів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: 36, наукових праць*. Луцьк, 2002. Том 2. С. 177-180
5. Колеснік ІВ, Саямін ЮМ. Диференційований підхід у навчально-тренувальному процесі в гімнастиці спортивній. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання і спорт*. 2020;2:140-145.
6. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія і практика. У 2 кн. Книга 1. Теоретичні основи спортивного відбору: підручник. Тернопіль: навчальна книга. Богдан, 2009. 672 с.
7. Сергієнко, Л. П.. Спортивна метрологія : теорія і практичні аспекти. К.: КНТ, 2010. с. 776.
8. Скалій Т.В. Педагогічний контроль розвитку координаційних здібностей дітей і підлітків : автореф. дис. на

здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Харків, 2006. с. 22.

9. Тітаренко АА, Худолій ОМ. Особливості методики розвитку сили у хлопчиків молодшого шкільного віку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2011;1:3–40.

10. Худолій ОМ, Єрмаков СС. Закономірності процесу навчання юних гімнастів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2011;5:3–18.

**Сіткап В.І.<sup>1</sup> <https://orcid.org/0000-0003-0465-2973>**

**Сіткап Т.В.<sup>1</sup> <https://orcid.org/0000-0002-5120-341X>**

**Сіткап Н.С.<sup>2</sup>**

## **ОКРЕМІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА СПОРТИВНИХ ДОСЯГНЕНЬ У ПОХИЛОМУ ВІЦІ**

<sup>1</sup>Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка

<sup>2</sup>ТЗОШ I-III ступенів №13 ім. Андрія Юркевича

**Анотація.** У статті висвітлено деякі аспекти фізичної активності та спортивних досягнень у похилому віці. Наголошується, що для того щоб покращити своє здоров'я, знову відчувати радість та бажання жити, потрібно лише більше рухатися, почати займатися легкими фізичними вправами.

Наводяться реальні історії, коли люди похилого віку гідно долали суворі виклики й кардинально змінювали себе та свою долю. Зібрані історії про найстаріших спортсменів доводять, що навіть справді солідний вік – не перепона для руху. Вік не перепона, коли ти чогось хочеш. Спробуй, а якщо не вийде, спробуй ще. І ще, і ще...

Люди похилого віку в Україні мають можливості показати свої спортивні досягнення, беручи участь у щорічному Міжнародному фестивалі літньої Сеньйоріади «Спорт для всіх заради здоров'я». У 2024 році в м. Луцьк, вже відбулась сьома Сеньйоріада.

**Ключові слова:** похилий вік. фізична активність, спорт, тренування, досягнення, мотивація.

**Annotation.** The article highlights some aspects of physical activity and sports achievements in old age. It is emphasized that