

## ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ ГІМНАСТІВ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Володимир Бірюшов,  
Костянтин Петренко, Михайло Стасюк

*Львівський державний університет фізичної культури,  
м. Львів, Україна*

**Актуальність.** Система тренування юних гімнастів постійно удосконалюється. Стрімке зростання рівня досягнень у світовому спорті потребує випереджального пошуку нових ефективних засобів, методів і організаційних форм підготовки спортивних резервів. Початковий етап у тренуванні гімнастів є особливо важливим. Тут закладаються елементи „школи” гімнастики, основна мета якої – сприяти набуттю умінь і навичок виразно і раціонально виконувати рухи, що є основою техніки гімнастичних вправ.

На необхідності раціональної побудови процесу фізичної підготовки на початковому етапі навчання юних гімнастів наголошує низка провідних спеціалістів [1, 2]. Водночас більшість спеціалістів майже не використовуює такої важливої частини фізичної підготовки на початковому етапі тренування юних гімнастів, як спеціальна фізична підготовка. Існують лише окремі роботи, у яких детально розглянуто це питання [3, 4]. Більшість рекомендацій, які дають спеціалісти, призначають для етапу початкової спортивної підготовки (ПСП) в цілому, без урахування року навчання дитини в секції, особливостей її фізичної підготовленості.

Наявні рекомендації з фізичної підготовки дітей на початковому етапі спортивного тренування складаються переважно з переліку вправ для розвитку різних фізичних якостей та методичних особливостей щодо їх виконання. Окрім того, недостатньо висвітлена роль рухливих ігор і естафет у цьому процесі, без яких неможливо підтримувати належний психічний стан дітей, сприяти інтересу до занять спортивною гімнастикою.

### **Завдання:**

1. З'ясувати особливості планування процесу підготовки юних гімнастів на першому році навчання у групах ПСП.
2. Визначити рівень фізичної підготовленості юних гімнастів 6–7 років.

**Методи дослідження:** аналіз спеціальної наукової та методичної літератури; педагогічні спостереження; контрольні випробування; математична статистика. Дослідження проводились за участю 24 юних гімнастів 6–7-річного віку з жовтня 2016 р. до листопада 2016 р.

**Результати дослідження.** Результати педагогічних спостережень за роботою тренерів СДЮШОР 8 СКА м. Львова свідчать, що їхня діяльність спрямована на виявлення задатків і здібностей дітей, різносторонню фізичну підготовку, навчання початкових основ техніки гімнастичних рухів, виховання стійкого інтересу і любові до занять спортивною гімнастикою.

Використання засобів загальної фізичної підготовки (ЗФП), спеціальної фізичної підготовки (СФП), спеціальної рухової підготовки (СРП), спеціальної технічної підготовки (СТП), хореографічної підготовки (ХП) спостерігалось на кожному тренувальному занятті. Найбільше тренери і спортсмени витрачали на засоби ЗФП і СФП (60%). Дещо меншим на першому році навчання дітей у секції ПСП було використання засобів СТП (20%), СРП (10%), ХП (10%).

На початку досліджень були проведені контрольні випробування щодо виявлення у дітей рівня розвитку спеціальних фізичних якостей. Ці випробування дали змогу провести зіставлення показників спеціальної фізичної підготовленості наших дітей з даними таблиці оцінювання результатів випробувань зі СФП.

Результати проведених досліджень на початку занять в групі ПСП свідчать, що загальний рівень розвитку фізичних якостей хлопчиків низький і за шкалою орієнтовного оцінювання результатів контрольних випробувань відповідає оцінці "погано". Слід зазначити, що лише у 12% хлопчиків показники результатів контрольних випробувань були задовільними.

Проведені через 8 тижнів повторні вимірювання виявили, що рівень розвитку спеціальних фізичних якостей значно підвищився. Найбільше зросли показники в такій вправі, як підтягування у висі – на 68% ( $p < 0,05$ ). Це можна пояснити надто низькими вихідними показниками сили м'язів верхніх кінцівок хлопчиків. Незважаючи на таке суттєве зростання показників вправи, результат її слід оцінити на "погано". Дещо меншими були зміни в показниках фізичної підготовленості дітей в таких вправах як віджимання в упорі лежачи – відповідно на 54% ( $p < 0,05$ ), вис кутом на гімнастичній стінці – на 42% ( $p < 0,05$ ), біг 20 м – на 6,0% ( $p > 0,05$ ), стрибок у довжину з місця – на 10% ( $p > 0,05$ ), міст – на 19% ( $p > 0,05$ ), нахил – на 33% ( $p < 0,05$ ). Таке зростання в показниках фізичної підготовленості свідчить

про доцільність і перспективність використання в навчально-тренувальному процесі різноманітних засобів фізичної підготовки юних гімнастів, а саме: рухливих ігор та естафет із вправами СФП, тренувань по колу (три станції, два кола) тощо.

### **Висновки:**

1. Результати проведених досліджень виявили, що використання засобів ЗФП, СФП, СРП, СТП, ХП спостерігалось на кожному тренувальному занятті. Найбільшу частку часу тренери і спортсмени витрачали на засоби ЗФП і СФП (60%), меншу – на засоби СТП (20%), СРП (10%), ХП (10%).

2. Отримані показники фізичної підготовленості хлопчиків 6–7-річного віку на етапі відбору до групи ПСП на самому початку і через 8 тижнів занять у спортивній секції.

### **Список використаних джерел**

1. Кравчук А. И. Система отбора в гимнастике / А. И Кравчук. – Омск, 1984. – 39 с.
2. Смоленский В. М. Спортивная гимнастика / В. М. Смоленский, Ю. К. Гавердовский. – Киев : Олимпийская литература, 1999. – 462 с.
3. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль : Навчальна книга–Богдан, 2004. – Ч. 1. – 272с.
4. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики : навч. посіб. : у 2-х т. / О. М. Худолій. – 4-е вид., випр. і доп. – Харків : ОВС, 2008. – Т. 2. – 464 с.