

Список використаної літератури

1. Бичук О. І. Фізкультурно-оздоровча робота у школі : навч. посіб. / Бичук О. І. – Луцьк : Надстир'я, 1977. – 144 с.
2. Булатова М. М. Программы по физическому воспитанию в системе среднего образования и пути их совершенствования / М. М. Булатова, А. Т. Литвин // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр. – Харьков : ХХПИ, 2003. – № 19. – С. 57–70.
3. Виленская Т. Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста : учеб. пособие / Виленская Т. Е. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 256 с.
4. Волков Л. В. Молодший шкільний вік: виховна спрямованість занять фізичною культурою і спортом : навч. посіб. / Волков Л. В., Голуб В., Кохвнец П. – К. : Освіта України, 2007. – 152 с.
5. Круцевич Т. Ю. Физическое воспитание как социальное явление / Т. Ю. Круцевич, В. В. Петровский // Наука в олимпийском спорте. – 2001. – № 3. – С. 3–15.
6. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів : монографія / Москаленко Н. В. – Д : Вид-во “Інновація”, 2007 – 252 с.
7. Основи здоров'я і фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1–11 класи. – К. : Почат. шк. – 2001. – 112 с.
8. Платонов В. Н. Современное состояние массовой физической культуры и спорта высших достижений и направления перестройки физкультурного образования / В. Н. Платонов // Актуальные проблемы теории физической культуры и теории спорта в свете задач перестройки высшего и среднего специального образования : сб. науч. тр. – К. : КГИФК, 1990. – С. 4–46.

Анотації

У статті висвітлено основні форми, принципи та методи фізкультурно-оздоровчої роботи в режимі навчального дня з дітьми молодшого шкільного віку. Обґрунтовано й розроблено комплекси фізичних вправ для виконання гімнастики до занять, фізкультурних хвилинок та фізкультурних пауз.

Ключові слова: *фізкультурно-оздоровча робота, діти молодшого шкільного віку, гімнастика до занять, фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи.*

Игорь Коцан, Александр Бычук. Физкультурно-оздоровительная работа с младшими школьниками в режиме учебного дня. *В статье отражены основные формы, принципы и методы физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня с детьми младшего школьного возраста. Обоснованы и разработаны комплексы физических упражнений для выполнения гимнастики до занятий, физкультурных минуток и физкультурных пауз.*

Ключевые слова: *физкультурно-оздоровительная работа, дети младшего школьного возраста, гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физкультурные паузы.*

Igor Kotsan, Aleksandr Bychuk. Physical and Fitness Activities with Junior Schoolchildren in the School day Schedule. *The article discloses the main forms, principles and methods of physical and fitness activities with junior school children in the school day schedule. Exercise complexes of gymnastics before lessons, physical minutes and physical breaks were grounded and developed.*

Key words: *physical and fitness activities, junior school children, gymnastics before lessons, physical minutes, physical breaks*

УДК 796.41(075.8)

Юрій Ніколаєв

Оптимізація розвитку фізичних якостей та координації рухів у дітей молодшого шкільного віку засобами гімнастики

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Молодший шкільний вік – дуже важливий період у розвитку життєво важливих навичок. У цей час виникає особливо велика потреба в рухах, рухова діяльність є одним із найважливіших шляхів пізнання дитиною навколишнього світу й таким чином впливає на її психічний розвиток. Від того, наскільки повноцінно здійснюється фізичне виховання в молодшому шкільному періоді, значною мірою

залежить не лише фізичний, а й розумовий розвиток у наступні роки. Кожній дитині в молодшому шкільному віці потрібно оволодіти базовим руховими навичками, які допомагатимуть оволодінню більш складними руховими діями в майбутньому.

Сучасний стан фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку характеризується недостатньою ефективністю. Програми з фізичного виховання, що використовуються в школах, зорієнтовані на використання протягом навчального дня загальних форм і видів рухової діяльності, таких як ранкова гімнастика, фізкультурні паузи, заняття з фізкультури, прогулянки тощо. Але змістовне наповнення цих форм та видів рухової діяльності не дає змогу в повному обсязі враховувати особливості дітей цієї вікової групи й не сприяє ефективному розвитку більшості фізичних якостей.

Проблемами адаптації організму дітей до фізичних навантажень займалися А. А. Гужаловський (1984), В. Н. Платонов (1985), Б. А. Ашмарін (1990), Л. П. Матвеев (1991), Л. В. Волков (1999). Ними доведено необхідність диференційованого фізичного виховання (З. І. Кузнєцова, 1967), обґрунтовано теорію сенситивних періодів у розвитку фізичних якостей (А. А. Гужаловський, 1984; Л. В. Волков, 1999), визначено оптимальну форму поступового підвищення величини фізичного навантаження (В. Н. Платонов, 1985; Б. А. Ашмарін, 1990; Л. П. Матвеев, 1991).

Традиційні форми й методи не забезпечують формування здорової та гармонійно розвиненої особистості. На думку дослідників, оптимізація процесу фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку можлива на основі конверсії високих технологій спортивної підготовки й відповідного програмного забезпечення [1; 2; 4; 7]. Звідси випливає потреба в розробці нових напрямів і технологій у фізичному вихованні підростаючого покоління.

У зв'язку з цим виникає необхідність у пошуку засобів, які б сприяли підвищенню ефективності процесу фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку, оптимізації їх загального фізичного розвитку та формування в дітей основних фізичних якостей.

Завдання дослідження – дослідити вплив занять гімнастикою на рівень розвитку фізичних якостей та координації рухів дітей молодшого шкільного віку.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Для вирішення поставлених завдань застосовували такі методи, як теоретичний аналіз й узагальнення літературних джерел за проблематикою дослідження, математична статистика.

Тестували основні фізичні якості (сила, швидкість, спритність, швидко-силові якості, гнучкість (фізичні якості, які найкраще розвиваються в цьому віці) та координаційні здібності.

Дослідження проводили в три етапи на базі НВК № 9 м. Луцька.

Розвиток координаційних здібностей – один із факторів, який впливає на ефективність формування основних рухових навичок, фізичних якостей у дітей [3; 5; 6].

Проведено педагогічний експеримент, під час якого досліджували вплив занять гімнастикою на ефективність процесу формування основних фізичних якостей і координаційних здібностей у дітей. Контрольні класи займалися за загальною програмою з фізичної культури для основної та спеціальної медичних груп загальноосвітніх навчальних закладів (Міністерство освіти і науки України, нові програми 12-річної школи, 2006).

Експериментальні класи займалися за розробленою нами програмою (розроблявся зміст занять із гімнастики для дітей 1–4-х класів), яка включала:

- різновиди ходьби та бігу: ходьба з додатковими рухами руками й тулубом, із зупинками, нахилами, поворотами, ходьба з подоланням перешкод на низькій колоді через набивні м'ячі, гімнастичні палиці тощо, різновиди стрибків і бігу, різновиди стійок на носках, на одній нозі, пересування на перевернутій гімнастичній лаві, повороти стрибком, танцювальні кроки;
- загальнорозвивальні вправи у русі (вправи на розвиток координаційних здібностей);
- вправи на гнучкість (нахили стоячи, сидячи, шпагати, міст тощо);
- акробатичні вправи (перекати, перекиди вперед, назад, уліво, управо, перекиди стрибком, стійки на лопатках, голові, руках, утримання рівноваги);
- лазіння по похилій гімнастичній лаві вгору й униз у різних вихідних положеннях, лазіння однойменним та різнойменним способами, із перехватом обома руками одночасно, лазіння в упорі присівши та упорі лежачи.

Результати тестування фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку після проведення експерименту подано в табл. 1.

Таблиця 1

Середні результати тестування фізичних якостей учнів 1–4-х класів контрольної та експериментальної груп після експерименту

Клас, стать	Біг 30 м		Біг 4x9 м		Стрибок у довжину з місця		Підтягування у висі на перекладині		Нахил уперед із положення сидячи		
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	
1	Х	7,3±0,2	7,1±0,8	13,2±0,8	13,1±0,1	113,8±0,1	116,1±0,4	5,8±0,1	6,9±0,2	2,8±0,5	3,4±1,3
	Д	7,7±0,1	7,4±0,3	14,0±0,6	13,5±0,2	103,1±0,1	102,0±0,2	5,2±0,1	5,2±0,9	4,2±0,1	4,9±1,8
2	Х	6,9±0,1	6,5±0,4	12,4±0,1	12,2±0,1	118,8±0,3	121,2±0,6	6,5±0,2	6,8±0,2	3,6±1,2	3,9±0,5
	Д	7,2±0,7	7,1±0,3	12,7±0,3	12,3±0,2	105,2±0,3	106,2±0,1	7,1±0,1	8,4±0,2	4,6±0,1	4,8±0,5
3	Х	6,2±0,3	5,9±0,5	12,5±0,1	12,3±0,2	123,1±1,3	125,2±1,0	6,8±1,2	6,8±0,1	5,8±0,4	6,4±0,5
	Д	6,5±0,1	6,3±0,2	12,9±0,1	12,8±0,1	116,6±0,9	117,4±0,2	8,8±0,4	11,1±0,1	6,1±0,3	6,8±0,1
4	Х	6,1±0,6	5,7±0,1	11,8±0,2	11,5±0,2	141,1±0,6	143,6±1,1	6,3±0,8	6,4±0,2	6,4±0,3	5,84±0,1
	Д	6,24±0,1	6,1±0,2	12,2±0,2	12,1±0,1	125,2±0,6	126,9±1,1	10,5±0,2	12,3±0,4	6,8±0,6	6,9±0,6

На початку експерименту суттєвої різниці між середніми показниками розвитку основних фізичних якостей та координаційних здібностей за всіма тестами в дітей контрольної та експериментальної груп не було виявлено. А в кінці експерименту за деякими середніми показниками тестування фізичних якостей вже спостерігається помітна різниця між учнями контрольної та експериментальної груп.

Рівень розвитку швидкості визначали за результатами бігу на 30 м. Так, середні показники бігу на 30 м у хлопчиків семи років покращився на 0,2 с (ЕГ) і на 0,1 с (КГ), у дівчаток – на 0,3 с (ЕГ) та на 0,1 с (КГ); у хлопчиків восьми років – на 0,3 с (ЕГ) і на 0,1 с (КГ), у дівчаток – на 0,2 с (ЕГ) та в (КГ) – не змінився. У хлопчиків дев'яти років показник теж покращився на 0,3 с (ЕГ) і на 0,2 с (КГ), у дівчаток – на 0,4 с (ЕГ) та на 0,3 с (КГ); у хлопчиків 10 років показники бігу на 30 м покращилися на 0,12 с (ЕГ) і в (КГ) – не змінився, у дівчаток – теж на 0,1 с (ЕГ) та в (КГ) – не змінився.

Середні результати човникового бігу 4X9 м теж стали кращими. У хлопчиків семи років експериментальної групи показники покращилися на 0,2 с (ЕГ) і на 0,1 с (КГ); у дівчаток – на 0,4 с (ЕГ) та на 0,1 с (КГ); у хлопчиків восьми років – на 0,4 с (ЕГ) і на 0,2 с (КГ), у дівчаток – на 0,2 с (ЕГ) та на 0,1 с (КГ); у хлопчиків дев'яти років – на 0,2 с (ЕГ) і на 0,1 с (КГ), у дівчаток – на 0,2 с (ЕГ) і на 0,1 с (КГ) та в хлопчиків 10 років – на 0,3 с (ЕГ) і на 0,1 с (КГ) й у дівчаток – на 0,1 с (ЕГ) та на 0,1 с (КГ), результат не змінився.

Кращими стали середні результати і в стрибку з місця. Так, у хлопчиків семи років покращилися на 2 см (ЕГ) і на 1 см (КГ); у дівчаток – на 2 см (ЕГ) та на 1 см (КГ); у восьмирічних хлопчиків – на 3 см (ЕГ) і на 1,4 см (КГ), у дівчаток на 3 см (ЕГ) та в дівчаток (КГ) залишився тим самим; у хлопчиків дев'яти років показник покращився на 2,8 см (ЕГ) і на 1,7 см (КГ); у дівчаток – на 1,5 см (ЕГ) та на 0,8 см (КГ) й у хлопчиків 10 років – на 5,5 см (ЕГ) і на 2,7 см (КГ); у дівчаток – на 3,4 см (ЕГ) та на 1,6 см (КГ).

Середні показники в підтягуванні у висі на перекладині такі. У хлопчиків семи років середні показники покращилися, відповідно, на один раз (ЕГ) і в контрольній групі не змінилися; у дівчаток результати залишилися ті самі; у хлопчиків восьми років збільшилися на 0,6 раза (ЕГ) і на 0,1 раза (КГ); у дівчаток збільшились на 0,6 раза (ЕГ) та на 0,4 раза (КГ); у хлопчиків дев'яти років практично не змінилися, у дівчаток покращилися на чотири рази (ЕГ) і на 1,5 раза (КГ) та в хлопчиків 10 років середні показники теж практично не змінилися, а в дівчаток покращилися на 4,7 раза (ЕГ) і на 2,9 раза (КГ).

Низькі показники розвитку силових можливостей спричинені тим, що діти в цьому віці ще не можуть виконувати тривалий час вправи переборюючого характеру до відмови. У них розвиток вольових можливостей перебуває на досить низькому рівні.

Відбувся також приріст середніх показників при нахилах уперед із положення сидячи. У хлопчиків семи років показники збільшилися на 1,5 см (ЕГ) і на 0,8 см (КГ), у дівчаток – на 1,5 см (ЕГ) та на 0,7 см (КГ). У хлопчиків восьми років – на 1,8 см (ЕГ) і на 1,6 см (КГ), у дівчаток – 1,4 см (ЕГ) та на 1,1 см (КГ). У хлопчиків дев'яти років – на 2,3 см (ЕГ) та на 1,8 см (КГ), у дівчаток – на 1,7 см (ЕГ) і на 1,0 см (КГ). У хлопчиків 10 років – на 2 см (ЕГ) та на 1,4 см (КГ), у дівчаток – на 1,3 см (ЕГ) й на 1,2 см (КГ).

Значна кількість негативних оцінок, отриманих учнями під час виконання тесту нахил уперед із положення сидячи, на нашу думку, пояснюється тим, що вчителі фізичної культури не приділяють належної уваги розвитку гнучкості школярів. Це в подальшому позначається не лише на загальному фізичному станові організму, але й на всьому процесі формування рухових умінь і навичок, оскільки більшість рухових дій прямо пов'язані з проявом рухливості в суглобах.

Результати тестування координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку після проведення експерименту подано в табл. 2.

Таблиця 2

Середні результати тестування координаційних здібностей учнів 1–4-х класів контрольної та експериментальної груп після експерименту

Клас	Стать	Лазіння по гімнастичній стінці		Повороти на гімнастичній лаві		Метання тенісного м'яча на дальність із положення сидячи	
		КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
1	Х	4,4±0,8	4,8±0,3	18,6±0,1	15,5±0,4	11,8±0,3	13,5±0,2
	Д	4,0±0,1	4,4±0,6	19,8±0,2	15,8±0,1	6,8±0,2	7,4±0,1
2	Х	4,7±0,5	4,9±1,1	16,0±0,1	13,8±0,3	13,4±0,6	14,2±0,4
	Д	4,1±0,3	4,4±0,6	17,3±0,2	15,1±0,4	8,1±0,5	9,2±0,3
3	Х	4,6±0,1	4,9±0,2	14,6±0,1	12,2±0,9	14,1±0,8	15,3±0,1
	Д	4,3±0,2	4,6±0,2	15,6±0,8	13,0±0,1	9,5±0,2	10,6±0,7
4	Х	4,8±0,4	5,0±0,1	14,1±0,2	10,9±0,1	16,6±0,3	17,4±0,2
	Д	4,6±0,1	4,9±0,3	14,0±0,5	11,3±0,6	10,3±0,1	11,9±0,1

Середні результати показників лазіння по гімнастичній стінці в контрольній групі практично не змінилися. У кінці експерименту за деякими показниками лазіння по гімнастичній стінці між учнями контрольної й експериментальної груп уже спостерігається помітна різниця.

Так, у хлопчиків семи років середні показники лазіння по гімнастичній стінці покращилися на 0,1 с (КГ) і на 0,2 с (ЕГ), у дівчаток – на 0,1 с (КГ) та 0,3 с (ЕГ). В експериментальній групі показники швидкості вищі, ніж у контрольній. У хлопчиків восьми років показники лазіння по гімнастичній стінці покращилися на 0,1 с (КГ) та 0,7 с (ЕГ); у дівчаток контрольної групи залишилися ті ж самі, а в дівчаток експериментальної групи – покращилися на 0,2 с. Середні показники 9-річних хлопчиків збільшилися на 0,2 с (КГ) і на 0,5 с (ЕГ); у дівчаток – теж покращилися на 0,3 с (КГ) і на 0,8 с (ЕГ). У хлопчиків 10 років змін показників лазіння по гімнастичній стінці в контрольній групі не виявлено, а в експериментальній групі ці показники покращилися на 0,4 с; у дівчаток відбулося покращення на 0,1 с (КГ) і на 0,3 с (ЕГ).

Як бачимо, у середньогрупових показниках лазіння по гімнастичній стінці в учнів експериментальних груп відбулися суттєві зміни в кращу сторону, порівняно з учнями контрольних груп.

Середні показники часу виконання поворотів на гімнастичній лаві у хлопчиків семи років покращилися на 2,4 с (КГ, задовільний рівень) і на 5,3 с (ЕГ), що відповідає доброму рівню розвитку динамічної рівноваги; у дівчат – на 2,6 с (КГ, достатній рівень) і на 6,0 с (ЕГ, добрий рівень). У хлопчиків восьми років – теж покращилися на 2,0 с (КГ, задовільний рівень) та на 4,3 с (ЕГ, добрий рівень); у дівчат – на 0,8 с (КГ, достатній рівень) і на 3,2 с (ЕГ, добрий рівень). У хлопчиків дев'яти років час виконання поворотів на гімнастичній лаві покращився на 1,4 с (КГ, задовільний рівень) та на 3,9 с (ЕГ, відмінний рівень) і в дівчат – на 1,5 с (КГ, задовільний рівень) та на 4,0 с (ЕГ, добрий рівень розвитку динамічної рівноваги). У хлопчиків 10 років відбулося покращення показників цього тесту на 3,4 с (ЕГ, відмінний рівень) і залишилися той самий рівень у контрольній групі (задовільний рівень розвитку динамічної рівноваги); у дівчат – покращився на 2,0 с (КГ, добрий рівень) і на 5,0 с (ЕГ, добрий рівень розвитку динамічної рівноваги). Середні показники часу виконання поворотів на гімнастичній лаві показали, що учні контрольної групи в основному виконали тест на достатній та задовільний рівні, в експериментальній – на добрий. Відмінний рівень розвитку динамічної рівноваги спостерігається тільки в хлопчиків 9–10 років.

Середні оцінки результатів координаційного тесту метання тенісного м'яча на дальність (із положення сидячи ноги нарізно) ведучою рукою збільшились у хлопчиків семи років на 1,1 м (КГ) і на 2,9 м (ЕГ); у дівчат – на 0,5 м (КГ) і на 1,2 м (ЕГ), що відповідає вищому за середній рівень розвитку координаційних здібностей цього тесту, як у хлопчиків, так і в дівчат. У хлопчиків восьми років не відбулося змін у контрольній групі й покращилися на 1,1 м в експериментальній; у дівчат – на 0,4 м (КГ) та на 1,3 м (ЕГ). Ці показники теж відповідають вищому від середнього рівню розвитку

координаційних здібностей цього тесту. У хлопчиків дев'яти років теж не відбулося змін у контрольній групі й показники покращилися на 1,0 м (ЕГ); у дівчат показники покращилися на 0,2 м (КГ) і на 1,0 м (ЕГ) – вищий від середнього рівня розвитку. У хлопчиків 10 років показник збільшився на 0,2 м (КГ) і на 1,0 м (ЕГ) та в дівчаток – на 1,7 м (ЕГ) і не відбулося змін у контрольній групі.

У середньогрупових показниках метання тенісного м'яча на дальність (із положення сидячи ноги нарізно) ведучою рукою, в учнів експериментальних груп теж відбулися суттєві зміни в кращу сторону, порівняно з учнями контрольних груп.

Підбиваючи підсумок, можемо сказати, що оцінка та аналіз показників тестування – ті фактори, які потрібно враховувати в процесі формування особистої фізичної культури учня молодшого шкільного віку, а виявлений нами низький рівень розвитку окремих фізичних якостей відкриває подальші перспективи для розробки методик їх удосконалення.

Висновки:

1. Гімнастичні вправи – основні засоби розвитку координації рухів, на основі яких відбувається формування й стабілізація багатьох рухових навичок.

2. Дослідженнями встановлено, що показники розвитку основних фізичних якостей та координації рухів за всіма тестами в дітей експериментальної групи суттєво збільшилися.

3. Низький приріст показників розвитку силових можливостей спричинений тим, що діти в цьому віці ще не можуть виконувати тривалий час вправи переборюючого характеру до відмови, а під час виконання тесту нахилу вперед із положення сидячи низький приріст показників можна пояснити тим, що розвиткові гнучкості учнів учителями фізичної культури не приділяється належної уваги, що в подальшому позначається не лише на загальному фізичному станові організму, а й на всьому процесові формування рухових умінь та навичок, оскільки більшість рухових дій напряду пов'язані з проявом рухливості в суглобах.

4. Під час проведеного дослідження з'ясовано, що застосування засобів гімнастики в процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку має позитивний вплив на розвиток основних фізичних навичок, фізичних якостей у дітей, особливо тих, які найбільш пов'язані з проявом координації рухів.

Список використаної літератури

1. Вильчковский Э. С. Развитие двигательной функции у детей / Вильчковский Э. С. – Киев : Здоровья, 1983. – С. 92–100.
2. Волков Л. В. Методика виховання фізичних здібностей учнів / Волков Л. В. – К. : Рад. шк., 1980. – С. 16–36.
3. Козлов А. И. Исследование элементарных двигательных координаций детей и подростков / А. И. Козлов // Теория и практика физической культуры. – 1965. – № 9.
4. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков / Круцевич Т. Ю. – Киев : [б. и.], 1999. – С. 32–35.
5. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / Линець М. М. – Л. : Шббар, 1997. – 208 с.
6. Лях В. И. Средства и методы развития координационных способностей / Лях В. И. // Физкультура в школе. – 1987. – № 6. – С. 22–25.
7. Смолюк І. Конструювання нових технологій здоров'язбереження школярів / І. Смолюк, В. Смолюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2011. – № 3 (15). – С. 41–43.

Анотації

У статті показано, що дані, отримані в процесі дослідження, дають уявлення про особливості розвитку фізичних якостей засобами гімнастики в учнів початкових класів. Це дає можливість учителям загальноосвітньої школи значно покращити процес фізичного виховання молодших школярів.

Ключові слова: учні молодших класів, рухові якості, координаційні здібності, засоби гімнастики.

Юрий Николаев. Оптимизация развития физических качеств и координации движений у детей младшего школьного возраста средствами гимнастики. В статье показано, что данные, которые получены в ходе исследования, дают представление об особенностях развития физических качеств средствами гимнастики в учеников младших классов. Это даст возможность учителям общеобразовательной школы значительно улучшить процесс физического воспитания учеников.

Ключевые слова: ученики младших классов, двигательные качества, координационные способности, средства гимнастики.

Yurii Nikolaiev. Optimization of Physical Characteristics Development and Motive Coordination Among Students of Junior School Age by Means of Gymnastics. In the article the data received during the research is shown and it gives information about the peculiarities of physical characteristics development by means of gymnastics among students of junior school age. This will let teachers of comprehensive secondary school to improve the process of students' physical education.

Key words: students of junior school age, motive characteristics, coordination skills, means of gymnastics.