

<sup>1</sup>ДЕЙНЕКО А.Х., ст.викладач  
<sup>2</sup>МУЛЛАГІЛЬДІНА А.Я., к.пед.н., доцент  
<sup>3</sup>КРАСОВА І.В., ст.викладач

*Харківська державна академія фізичної культури*

## **ВДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ГІМНАСТОК НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ**

**Анотація.** Особливе місце в дитячій і юнацькій художній гімнастиці займає розвиток функції рівноваги тому, що технічна підготовка спортсменок, вміння володіти різними предметами визначається їх здібностями координувати свої рухи і орієнтуватися в просторі. Упущення можливості розвитку рівноваги і координації на етапі початкової підготовки в художній гімнастиці навряд чи вдасться надолужити пізніше. Отже, педагогічні впливи, спрямовані на розвиток рівноваги і координації рухів повинні бути систематичними і цілеспрямованими і мають застосовуватися саме в цьому віці

**Ключові слова:** художня гімнастика, координаційні здібності, тести, етап початкової підготовки.

**Вступ.** Аналіз сучасної науково-методичної літератури [2, 3, 5] показав, що немає єдиної думки щодо поняття «координаційних здібностей», методів визначення рівня розвитку координації рухів, рівноваги і просторової орієнтації. На даний час все ще існують розбіжності в теорії про поняття «спритність» і «координація рухів», що негативно позначається на методиці розвитку і тим самим обмежує можливості її вдосконалення.

**Мета** - вдосконалення координаційних здібностей на основі розвитку функції рівноваги на етапі початкової підготовки в художній гімнастиці.

**Завдання дослідження:** проаналізувати науково-методичну та спеціальну літературу за темою дослідження; визначити рівень розвитку координаційних здібностей гімнасток експериментальної групи; проаналізувати результати використання експериментальної методики розвитку координаційних здібностей юних гімнасток.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні (спостереження, тестування, експеримент); методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження проводилося на базі дитячої юнацької спортивної школи з художньої гімнастики м. Харкова. В педагогічному експерименті з метою вдосконалення координаційних здібностей брало участь 16 гімнасток віком 7-8 років.

Визначення рівня розвитку рівноваги і координаційних здібностей юних гімнасток проводилося за наступними тестами: балансування обручем; стійкість до збереження пози (рівноваги) – тест «Пассе» із зоровим контролем; тест «Пассе» без зорового контролю; тест з збудженням вестибулярного аналізатора «Юла»; тест на орієнтування в просторі – метання тенісних м'ячів в ціль; три перекиди - пассе (с); «Човниковий біг 4х9 м»; тест на координування

рухів - поєднання рухів руками, тулубом і ногами; переключення з одного руху на інший. Тренувальний процес з художньої гімнастики у групі початкової підготовки проводився з урахуванням запропонованої методики розвитку рівноваги протягом дев'яти місяців. Обсяг часу відведений на проведення розроблених комплексів вправ на розвиток рівноваги склав 25% від загального тренувального часу. При плануванні тренувальних завдань з розвитку координаційних здібностей були враховані такі компоненти навантаження як складність рухів, інтенсивність роботи, тривалість окремої вправи, кількість повторень конкретної вправи, тривалість і характер пауз між вправами [4].

Орієнтовне співвідношення вправ різної координаційної складності було наступним: 5-10 % роботи займали вправи невисокої складності, 30-40% - помірної, 40-50 % - високої. В основі поставлених завдань з розвитку рівноваги в рамках запропонованої методики застосовувалася невисока інтенсивність виконання вправ на початкових етапах і поступове її зростання у міру підвищення функціональних можливостей організму дівчат [1].

*Таблиця 1*

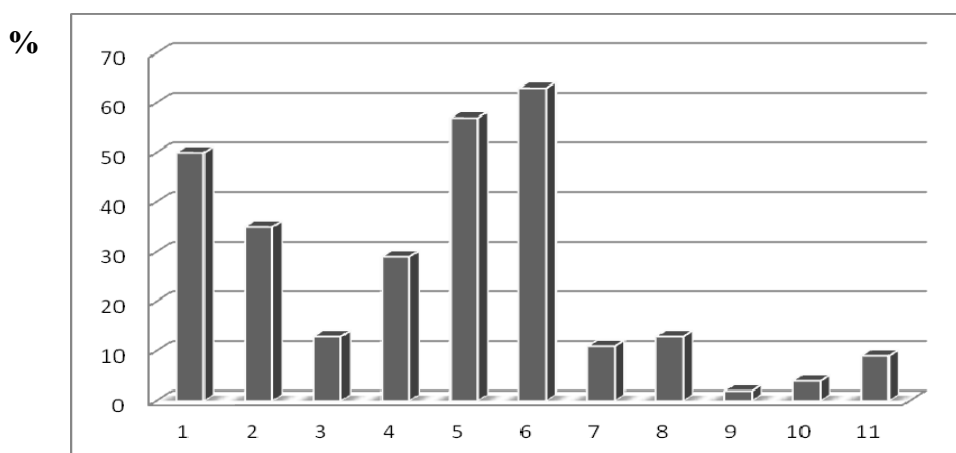
**Рівень розвитку координаційних здібностей гімнасток 7-8 років після впровадження розробленої методики (p=0,05; 0,01)**

№ з/п	Назва тесту	$\bar{X} \pm m$	V, %	t	P
1.	Балансування обручем (с)	1,8±0,1	18	12,9	< 0,01
2.	Тест "Пассе" на праву ногу (с)	2,7±0,2	21	11,0	< 0,01
3.	Тест "Пассе" на ліву ногу (с)	2,66±0,3	31	6,5	< 0,01
4.	Тест "Пассе з закритими очима" на праву ногу (с)	9,25±1,8	57	4,0	< 0,01
5.	Тест "Пассе з закритими очима" на ліву ногу (с)	8,44±1,2	16	6,7	< 0,01
6.	Тест "Юла" (с)	5,03±0,4	11	11,1	< 0,01
7.	Метання тенісних м'ячів в ціль (кількість спроб)	1,5±0,2	42	1,9	> 0,05
8.	Три перекиди – стійка (с)	2,49±0,2	27	2,0	> 0,05
9.	Човниковий біг 4x9 м/с	14,6±0,5	5	1,8	> 0,05
10.	Поєднання рухів руками, тулубом і ногами	9,31±0,2	6	39,7	< 0,01
11.	Переключення з одного руху на інший	9,63±0,02	18	35,9	< 0,01

Порівняльний аналіз результатів дослідження після проведення експерименту виявив ефективність розробленої методики (табл. 1). Аналізуючи динаміку показників рівня розвитку координаційних здібностей слід відмітити, що за всіма тестами значення коефіцієнта варіації стали значно менше. Це говорить про те, що група стала більш однорідною за рівнем розвитку координаційних здібностей, що є одним з результатів впливу використаних комплексів. Це, в свою чергу, спрощує подальшу роботу тренера з групою, спрямовану не лише на розвиток координаційних здібностей, а й на розвиток інших фізичних якостей гімнасток.

Порівняння середніх значень за підсумками повторного тестування

гімнасток свідчить про те, що максимальний приріст значень тестування спостерігається по блоку тестів на рівновагу (рис. 1).



- |   |  |
|---|--|
| 1 - Балансування обручем                        | 2 - Тест "Пассе" на праву ногу                   |
| 3 - Тест "Пассе" на ліву ногу                   | 4 - Тест "Пассе" з закритими очима на праву ногу |
| 5 - Тест "Пассе" з закритими очима на ліву ногу | 6 - Тест "Юла"                                   |
| 7 - Метання тенісних м'ячів в ціль              | 8 - Три перекиди - стійка                        |
| 9 - Човниковий біг 4x9 м/с                      | 10 - Поєднання рухів руками, тулубом і ногами    |
| 11 - Переключення з одного руху на інший        |  |

Рис. 1. Приріст показників рівня розвитку координаційних здібностей гімнасток 7-8 років за підсумками повторного тестування

Про позитивний вплив методики на розвиток вестибулярного апарату свідчить також зростання середнього значення тесту «Юла». Відзначимо, що за даним тестом спостерігаємо найбільший приріст 63% (з 3,08 с до 5,03 с). Такі результати свідчать про розвиток рухового і вестибулярного аналізаторів, а також тактильного і зорового. Значний вплив методика розвитку функції рівноваги зробила на координованість дій гімнасток і на здатність керувати тимчасовими, просторовими і силовими параметрами рухів. Зокрема, середній показник балансування обручем зріс на 50% (з 1,2 с до 1,8 с). Отримані результати повторного тестування свідчать, що гімнастки експериментальної групи стали краще виконувати ряд тестів на визначення рівня розвитку координаційних здібностей під впливом розробленої методики.

Таким чином, ми спостерігаємо статистично значущі відмінності початкового і повторного результатів тестування практично за всіма показниками, за винятком блоку тестів з орієнтування в просторі – метання м'ячів, човниковий біг, три оберти (табл. 1). Не дивлячись на позитивну динаміку за цими показниками, вона не є статистично значущою. Цей факт не дозволяє нам зробити висновок про достатній вплив використаної методики розвитку функції рівноваги

на таку координаційну здатність як орієнтування в просторі.

**Висновки:**

1. Результати аналізу спеціальної літератури свідчать, що віковий період 7-8 років є сенситивним і вимагає поглибленого вивчення розвитку координаційних здібностей юних гімнасток.

2. Результати дослідження довели ефективність впливу розробленої методики не тільки на розвиток функції рівноваги, але й на інші координаційні здібності гімнасток, що підтверджується статистично значущими відмінностями початкового і повторного результатів тестування практично за всіма показниками, виключаючи блок тестів з орієнтування в просторі (метання м'ячів, човниковий біг, три оберти).

3. Виявлено значний приріст за тестом «Пассе» з закритими очима (29% та 57% на праву та ліву ногу відповідно), що свідчить про вплив використаної методики на розвиток вестибулярного апарату гімнасток. Ще одним підтвердженням позитивного впливу методики на розвиток вестибулярного апарату є найбільший приріст (63%) середнього значення за тестом «Юла».

4. Проведений аналіз дослідження показав, що єдиним блоком тестів, за якими нам не вдалося зафіксувати статистично значущі відмінності показників виявився блок тестів на орієнтування в просторі. Це свідчить, що застосована методика в меншій мірі вплинула на розвиток орієнтованості в просторі, ніж на інші координаційні здібності гімнасток.

**Перспективи подальших досліджень:** планується перевірити ефективність розробленої методики на етапі початкової підготовки гімнасток у порівнянні результатів контрольної та експериментальної груп.

**Список використаної літератури:**

1. Дейнеко А. Х. Комплексы общеразвивающих упражнений в системе физического воспитания : [метод. пособие] / А. Х. Дейнеко, И. В. Красова. – 2-е изд., доп. – Харьков : ХГАФК, 2014. – 170 с.

2. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика: учеб. для тренеров, преподавателей и студентов физ. культуры / Всеросс. федерация худож. гимнастики / Л.А. Карпенко. – С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф.Лесгафта. М., – 2003. – 384 с.

3. Круцевич Т.Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. Том 1. Учебник для студ. выс. уч. зав. физ. восп. и спорта / Под ред. Т.Ю. Круцевич – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 422 с.

4. Кузьмина Н.В. Основы методики развития гибкости и координации движения у юных гимнасток: [Электронный ресурс]/ Н.В. Кузьмина. – Режим доступа к работе <http://works.tarefer.ru/90/100130/index.ht>

5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Том 28. Учебник для студ. выс. уч. зав. физ. восп. и спорта / Под ред. В. Н. Платонова – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 566 с.

6. Художня гімнастика для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / Ж.А. Білокопитова, Т.В. Нестерова, А.М. Дерюгіна, В.А. Безсонова. – К.: Республіканський науково-методичний кабінет, 1999. – 115 с.