

3. Основи тактичної підготовки у футболі : навч. посіб. / уклад.: Осадець М. М., Байдюк М. Ю. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 104 с.
4. Соломонко В. В., Соломонко О. В., Соломонко А. О. Теоретико-методичні аспекти підготовки футболістів: метод. посіб. Львів, 2013. 91 с.
5. Фалес Й. Г., Левчук В. Є. Тестування у футболі та міні-футболі : наук.-метод. посіб. Львів : Українські технології, 2005. 110 с.

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ГІМНАСТОК НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Скорбатюк Анастасія

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. Сучасний етап розвитку художньої гімнастики характеризується зростанням вимог до фізичної, технічної й артистичної підготовленості спортсменок. Особливе значення має етап початкової підготовки, що забезпечує формування базових рухових умінь і навичок. Результати педагогічного експерименту засвідчили позитивну динаміку координаційної підготовленості в обох групах, однак в експериментальній групі приріст показників у тестах «Танцювальні кроки на музичний розмір 2/4», «Стрибки через скакалку за 20 с», «Три перекиди вперед» і «Стійка на півпальцях» був значно вищим, порівняно з контрольною групою. Менші темпи приросту зафіксовано у тестах загальної координації: «Стрибок угору», «Стрибок у довжину з місця», «Човниковий біг 3×10 м».

Ключові слова: навчально-тренувальний процес, гімнастки-художниці, педагогічний експеримент, тестування, координаційні здібності.

Skorbatyuk Anastasia. Development of coordination abilities in gimanstok at the stage of initial training.

Abstract. The modern stage of development of rhythmic gymnastics is characterized by increasing requirements for the physical, technical and artistic fitness of athletes. Of particular importance is the stage of initial training, which ensures the formation of basic motor skills and abilities. The results of the pedagogical experiment showed positive dynamics of coordination readiness in both groups, however, in the experimental group, the increase in indicators in the tests “Dance steps to the musical measure 2/4”, “Jumping over a rope in 20 s”, “Three forward somersaults” and “Half-toe stand” was significantly higher compared to the control group. Lower growth rates were recorded in the tests of general coordination: “Jump up”, “Long jump from a standing position”, “Shuttle run 3×10 m”.

Keywords: educational and training process, artistic gymnasts, pedagogical experiment, testing, coordination abilities.

Актуальність проблеми. Художня гімнастика – один із видів спорту, що уже понад 40 років представлений на олімпійській арені та характеризується динамічним розвитком. Постійне вдосконалення правил і програм змагань, відповідно до сучасних вимог олімпійського спорту, визначає художню гімнастику як один із найбільш складнокоординаційних видів спортивної діяльності [2, 4].

Сучасний етап розвитку художньої гімнастики характеризується підвищенням вимог до рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості спортсменок [4, 9], ускладненням техніки виконання вправ як з предметами, так і без них [8], а також зростанням значущості артистичної складової під час виконання змагальних програм різного рівня [2, 5, 7].

Особливе місце у системі багаторічної підготовки гімнасток-художниць займає етап початкової підготовки, що триває впродовж 2-3 років і охоплює вік від 5-6 до 7-8 років. Саме на цьому етапі закладаються основи технічної майстерності, формуються базові рухові уміння та навички, що характеризуються високою координаційною складністю та потребують значної точності виконання рухів. Їх формування тісно пов'язане з розвитком гнучкості, швидко-силових здібностей, координації рухів і спеціальної витривалості, що є необхідними передумовами для успішного оволодіння технікою художньої гімнастики та подальшого спортивного вдосконалення [1, 3, 10].

Мета роботи полягала в удосконаленні методики розвитку координаційних здібностей гімнасток-художниць на етапі початкової підготовки.

Для досягнення мети роботи були застосовані такі **методи дослідження**: теоретичний аналіз та узагальнення джерел науково-методичної літератури й даних мережі Інтернет, педагогічне спостереження, тестування координаційних здібностей, що включало загальні та спеціальні вправи, характерні для гімнасток-художниць. До контрольних вправ загальної спритності належали: човниковий біг 3×10 м, стрибок угору та стрибок у довжину з місця. Спеціальні тестові вправи включали: танцювальні ритмічні кроки, три перекиди вперед, стрибки на скакалці й утримання високої стійки на півпальцях протягом 10 с. Для обробки отриманих результатів використовувалися методи математичної статистики [6].

З метою визначення ефективності використання спеціально підібраних координаційних вправ було застосовано комплекс засобів, спрямованих на розвиток різних компонентів координаційних здібностей, а саме: вправи на збереження рівноваги, розвиток відчуття рухового та музичного ритму, формування здатності до сприйняття динамічних і просторово-часових параметрів рухів, удосконалення уміння узгоджувати рухи під час виконання рухових дій і гімнастичних комбінацій. Окрім цього, до змісту занять було включено вправи, спрямовані на розвиток інших рухових якостей – сили, швидкості, гнучкості та витривалості, що забезпечувало комплексний вплив на фізичну підготовленість досліджуваних.

Дослідження проводилося на базі ЗОШ № 34 м. Вінниці. У педагогічному дослідженні взяли участь 22 гімнастки, з них: 12 дівчат експериментальної групи, 10 дівчат були віднесені до контрольної групи.

Результати. Аналіз результатів дослідження свідчить, що на початку експерименту між гімнастками-художницями експериментальної та контрольної груп за 7-ма показниками координаційної підготовленості достовірних відмінностей не виявлено. За допомогою методів математичної статистики встановлено, що на початковому етапі дослідження не зафіксовано статистично значущих відмінностей між середніми показниками результатів тестування гімнасток-художниць експериментальної та контрольної груп ($p > 0,05$). Це підтверджує однорідність вибірок, що відповідає принципам репрезентативності та забезпечує коректність проведення подальшого педагогічного експерименту.

Педагогічний експеримент, проведений за участю гімнасток 6-8 років, засвідчив позитивні зміни майже за всіма показниками координаційних здібностей в обох групах. У експериментальній групі після завершення експерименту показники суттєво покращилися, особливо щодо спеціальної координації. У контрольній групі також спостерігалось покращення результатів, однак ці зміни були менш вираженими, порівняно з експериментальною групою. Результати експериментального дослідження наведено в табл. 1.

Таблиця 1

Динаміка показників координаційної підготовленості гімнастками-художницями 6-8 років упродовж педагогічного експерименту

№ п/п	Тести	Групи	Початкові $\bar{x} \pm S$	Кінцеві $\bar{x} \pm S$	$\Delta \bar{x}$	$\Delta \bar{x}$ (%)
Загальні координаційні тестові вправи						
1.	Стрибок у довжину з місця, см	ЕГ	88,6 ± 2,5	95,7 ± 2,4	- 7,1	7,4 %
		КГ	84,3 ± 2,3	88,8 ± 2,2	- 4,5	5,0 %
2.	Стрибок у вгору, см	ЕГ	10,7 ± 0,4	12,2 ± 0,4	-1,5	9,3 %
		КГ	10,4 ± 0,5	11,6 ± 0,4	-1,2	6,8 %
3.	Човниковий біг 3x10 м, с	ЕГ	9,4 ± 0,5	9,0 ± 0,4	0,4	4,4 %
		КГ	9,3 ± 0,4	9,1 ± 0,4	0,2	2,0 %
Спеціальні координаційні тестові вправи						
1.	Танцювальні кроки на м/р 2/4, бал	ЕГ	3,2 ± 0,3	4,3 ± 0,1	-1,1	32,6 %
		КГ	2,6 ± 0,31	3,1 ± 0,1	- 0,5	16,1 %
2.	Стійка на пів пальцях, с	ЕГ	6,2 ± 2,3	7,4 ± 0,20	-1,2	16,2 %
		КГ	5,5 ± 1,9	6,2 ± 0,12	-0,7	10,9 %
3.	Три перекиди вперед, с	ЕГ	7,7 ± 0,5	6,5 ± 0,4	1,2	18,5 %
		КГ	7,9 ± 0,4	7,4 ± 0,4	0,5	6,7 %
4.	Стрибки через скакалку за 20с., к-сть разів	ЕГ	14,3 ± 0,61	18,5 ± 0,50	4,2	22,7 %
		КГ	13,7 ± 0,67	15,8 ± 0,63	2,1	13,3 %

У гімнасток експериментальної групи темпи приросту показників

спеціальної координаційної підготовленості були такими: у тесті «Танцювальні кроки на музичний розмір 2/4» – 32,6 %, «Стрибки через скакалку за 20 с» – 22,7 %, «Три перекиди вперед» – 18,5 %, «Стійка на півпальцях» – 16,2 %.

Показники загальної координаційної підготовленості мали дещо нижчі темпи приросту, а саме: «Стрибок угору» – 9,3 %, «Стрибок у довжину з місця» – 7,1 %, «човниковий біг 3×10 м» – 0,4 %.

Отримані результати свідчать, що різниця між абсолютними величинами кінцевих показників є статистично вірогідною ($p < 0,05$). Це дає підстави стверджувати, що запропонована програма вдосконалення координаційних здібностей гімнасток експериментальної групи на етапі початкової підготовки є більш ефективною та раціональною, що підтверджується результатами педагогічного експерименту.

Дівчата контрольної групи продемонстрували недостовірний приріст показників за тестами загальної координаційної підготовленості ($p > 0,05$), зокрема, у вправах «Стрибок у довжину з місця», «Стрибок у гору» та «Човниковий біг 3×10 м». Покращення результатів становило від 2 % у тесті «Човниковий біг 3×10 м» до 6,8 % у тесті «Стрибок у гору».

Показники спеціальної координаційної підготовленості гімнасток-художниць 6-8 років контрольної групи, як і в експериментальній групі, виявилися більш вираженими у відсотковому співвідношенні. Так, приріст результатів у тесті «Танцювальні кроки на музичний розмір 2/4» становив 16,1 %, «Стрибки через скакалку за 20 с» – 13,3 %, «Стійка на півпальцях» – 10,9 %, «Три перекиди вперед» – 6,7 %.

Результати дослідження свідчать про те, що розроблена нами програма вдосконалення координаційних здібностей у гімнасток 6–8 років на етапі початкової підготовки забезпечує вищий рівень ефективності тренувального процесу та сприяє більш раціональному розвитку координаційної підготовленості спортсменок, порівняно із загальноприйнятими засобами підготовки.

Висновки. Отже, результати проведеного дослідження підтверджують ефективність запропонованої методики щодо вдосконалення показників координаційної підготовленості гімнасток. Встановлено, що систематичне застосування спеціально підібраних вправ позитивно впливало не лише на розвиток спритності, а й на інші фізичні якості, які є важливими складовими фізичної й технічної підготовленості спортсменок на етапі початкової підготовки. Отримані результати також свідчать про наявність значного потенціалу для подальшого підвищення рівня підготовленості юних гімнасток у процесі багаторічного спортивного вдосконалення.

Список використаних джерел:

1. Базилевич Н., Тонконог О. Розвиток координаційних здібностей дівчат 6-9 років засобами художньої гімнастики в умовах шкільної секції. InterConf. 2021. № 56. С. 341-350. <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/interconf/article/view/12530>

2. Кізім В.М. Вплив музично-ритмічних рухів на удосконалення технічної майстерності юних гімнасток-художниць на етапі початкової підготовки. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. 2026. № 1. С. 40-59. <https://doi.org/10.31652/3041-2463/2026-1-3>
3. Колумбет О. М. Розвиток координаційних здібностей молоді монографія. Київ : Освіта України, 2014. С. 274–300.
4. Кутек Т.Б., Волощук В. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості спортсменок, які спеціалізуються в художній гімнастиці на етапі попередньої базової підготовки. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2023. Вип. 16 (35). С. 80-86. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-16\(35\)-80-86](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-16(35)-80-86)
5. Рижий В., Акбірова А., Чернишенко Т.М. Вплив хореографічної підготовки на показники фізичної підготовленості дівчат 6-8 років, які займаються художньою гімнастикою. Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві: збірник наукових праць XVIII Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2019. С.100-104.
6. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. Навчальний посібник. К.: Олімпійська література, 2001. 439 с.
7. Сосіна В. Шляхи вдосконалення виразності рухів, як складової виконавчої майстерності спортсменів у видах спорту зі складною координацією. Вісник Львівського університету. Серія мистецтво. 2014. № 14. С. 155–159. http://nbuv.gov.ua/UJRN/VLNU_Mistec_2014_14_26
8. Чернишенко Т. М., Кізім В. М. Спеціально-підготовчі вправи для оволодіння технікою складних рухів зі скакалкою юними гімнастами. Актуальні проблеми фізичного виховання та методика спортивного тренування. Вінниця: ВДПУ, 2007. С. 126–129.
9. Чернишенко Т.М., Романенко В.В., Краснобаєва Т.М. Спеціальна підготовка засобами музичного ритму гімнасток-художниць 6-7 років на етапі початкової підготовки. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2025. Вип. 19(38). С. 250-260. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-19\(38\)-250-260](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-19(38)-250-260)
10. Яковлів В., Дмитренко С., Чернишенко Т., Герасимишин В. Особливості застосування колового тренування на уроках фізичної культури в початковій школі. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2019. Вип. 8. С. 106–112. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2019-5\(24\)-106-112](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2019-5(24)-106-112)