

ігри, естафети, вправи на швидкість реакції та рівновагу допомагають покращити координаційні здібності, роблячи навчальний процес більш цікавим і мотивуючим для школярів.

Таким чином, контроль координаційних здібностей старшокласників на уроках фізичної культури є важливим завданням учителя, що дозволяє оцінювати рівень розвитку рухових навичок, коригувати навчальні програми та запобігати травмам. Використання різноманітних методів тестування, сучасних технологій та адаптивних вправ сприяє ефективному розвитку координації школярів і покращенню їхньої фізичної підготовленості. Інтеграція науково обґрунтованих підходів у навчальний процес сприятиме підвищенню рівня фізичної культури учнів, зробить їхню рухову активність більш ефективною та безпечною.

Список використаних джерел:

1. Лях В.І. Аналіз властивостей, які розкривають сутність поняття «координаційні здібності». *Теорія і практика фізичної культури*. 1994. № 1. С. 48–50.
2. Лях В.І. Критерії визначення координаційних здібностей. *Теорія і практика фізичної культури*. 1991. № 11. С. 17–20.
3. 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. 22 с.

Ірина НЕУСМЕХОВА,

*викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Полтавського державного аграрного університету;*

Світлана СЕКРЕТ,

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка*

ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ ДЛЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЯКОСТЕЙ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Ключові слова: *координаційні якості, спеціальні вправи, художня гімнастика, технічна підготовка, фізична підготовленість.*

Гімнастика відноситься до видів спорту, де рухи оцінюються за якістю їх виконання, а завдання спортсмена – показати здатність керувати своїми рухами, проявляти вміння поєднувати їх в координаційні акти різного ступеня складності, використовуючи статичне і динамічне виконання з максимальним проявом.

Координаційні якості є однією з ключових складових успішності у художній гімнастиці. Високий рівень розвитку координації дозволяє спортсменкам виконувати складні елементи з високою точністю, уникати помилок у змагальних програмах і зменшувати ризик травм. Сучасні дослідження підтверджують, що спеціальні вправи сприяють ефективному розвитку координаційних здібностей гімнасток.

Розвиток координації у гімнасток базується на тренуванні наступних компонентів:

- просторово-часова орієнтація – здатність точно визначати положення тіла в просторі;

- рівновага – підтримка стабільності при виконанні вправ на гімнастичних приладах;

- ритмічність рухів – узгодженість рухів у часі відповідно до музичного супроводу;

- точність диференціювання м'язових зусиль – контроль за силою рухів при виконанні складних комбінацій.

Різні прояви координаційних здібностей мають вікову динаміку біологічного розвитку. Тим не менше, найбільш високі темпи їх природного приросту припадають на препубертатний вік.

У підлітковому віці координаційні можливості істотно погіршуються. В юнацькому віці вони знову покращуються, а в подальшому – спочатку стабілізуються, а з 40-50 років починають погіршуватися. У рівні розвитку координаційних здібностей, на відміну від сили, швидкості і витривалості, обдаровані діти практично не поступаються дорослим людям. Віковий період з 6-7 до 10-12 років є найбільш сприятливим (сенситивним) для розвитку координаційних здібностей за допомогою спеціально організованої рухової активності».

Координаційні здібності не можуть стояти осторонь від інших фізичних якостей, особливо в такому виді спорту, як художня гімнастика, так як без координації, гнучкості, точності, витривалості, сили [2, 3] просто неможливо виробити й удосконалювати координаційні здібності, їх просторові, часові і силові характеристики, які проявляються в основному в руховій діяльності, характеризуються різноманіттям складних технічних дій [1, 2].

Тому координаційні здібності потрібно розглядати паралельно і у взаємозв'язку з іншими фізичними якостями. Механізми координації розглядаються з позиції теорії рефлексорної діяльності, яка характеризується певною впорядкованістю і узгодженістю реакцій, тобто координації.

При визначенні поняття координаційні здібності принциповим є питання: які критерії оцінки цих здібностей, тобто це основні ознаки, на підставі яких оцінюються координаційні здібності.

У відповідності з цим головними критеріями оцінки координаційних здібностей ми вважаємо такі чотири основні ознаки: правильність, швидкість, раціональність, винахідливість, які мають якісні і кількісні характеристики.

У художній гімнастиці для підвищення техніки виконання елементів, при розвитку координаційних здібностей необхідно враховувати всі критерії, так як це складно-координований вид спорту[1-4].

Сучасна методика підготовки гімнасток використовує кілька основних підходів: виконання вправ з різною швидкістю та амплітудою; використання ускладнених умов (закриті очі, виконання рухів на нестійких опорах); зміна предметів під час виконання вправ; використання комбінованих рухів [4].

Спеціальні вправи для розвитку координації.

Вправи на розвиток ритму та узгодженості рухів:

- виконання серійних рухів під різні темпи музики;
- використання метронома для регулювання темпу виконання;
- поєднання елементів акробатики та танцювальних рухів.

Вправи на просторову орієнтацію:

- виконання стрибків та обертань із різними траєкторіями польоту;
- використання дзеркал для контролю положення тіла;
- виконання рухів у різних площинах.

Вправи на контроль предмета:

- перехоплення предметів у русі;
- жонгливання обручем, булавами або м'ячем;
- виконання обертань стрічкою в різних напрямках.

Результати досліджень свідчать, що систематичне використання спеціальних вправ значно покращує координаційні здібності гімнасток. Особливо ефективним є комплексний підхід, що поєднує класичні технічні елементи з творчими завданнями.

Розвиток координаційних якостей є важливим аспектом підготовки гімнасток. Використання спеціальних вправ сприяє вдосконаленню технічних навичок, підвищенню точності виконання елементів і загальному рівню спортивної майстерності. Подальші дослідження у цій сфері можуть сприяти розробці нових методик підготовки юних спортсменок.

Список використаних джерел:

1. Топол А. Алгоритм контроля подготовленности квалифицированных гимнасток в групповых упражнениях. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 1. С. 137–141.
2. Топол А. Информативные показатели для оценки специальной подготовленности гимнасток в групповых упражнениях. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*. 2014. Вип. 14. С. 121–125.
3. Кизім П., Батєєва Н. Удосконалення технічної підготовки спортсменок у художній гімнастиці засобами акробатики на етапі попередньої базової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. № 5. С. 41–46.
4. Ясинський Д. Особливості сучасної методики розвитку координаційних здібностей на заняттях спортивною акробатикою у позаурочний час. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2014. Вип. 18(1). С. 356–362.