**УНІВЕРСИТЕТ УШИНСЬКОГО**

**НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН**

# СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

МАТЕРІАЛИ VII МІЖНАРОДНОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
17-18 жовтня 2023 року

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2023

**УДК 370.15+371.302.81+613**
**С916**

*Друкується згідно з рішенням Вченої ради Державного закладу "Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського"*

Протокол № 4 від 26 жовтня 2023 р.

Джуринський П. Б. доктор педагогічних наук, професор – голова оргкомітету;
Дразіна Є. В. кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського, заступник – голови оргкомітету;
Башавець Н. А. доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;
Р. Урбан, професор, Голова вченої ради Інституту фізичної культури Щецинського університету (Польща);
М. Крету, професор, факультет фізичного виховання та спорту, Університет Пітешті (Румунія);
Афтімічук О. Є. доктор педагогічних наук, професор. ДУФВіС (м. Кишинів, Молодова);
Ігнатенко С. О. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;
Дроздова К. В. кандидат педагогічних наук.

**Рецензенти:**
**Соколова Ганна Борисівна** – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри дефектології та фізичної реабілітації, в. о. директора навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації
**Пільова Світлана Георгіївна** - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури і спорту, Державного університету інтелектуальних технологій і зв'язку

**Сучасні** проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матеріали VII інтернет-конференції. м. Одеса, 17-18 жовтня 2023 р. Одеса. : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2023. 192 с.
С916

У збірнику матеріалів конференції розглянуті всебічні аспекти організації занять з фізичного виховання, спорту і здоров'я людини.

At the conference proceedings are considered comprehensive aspects of physical education and sports.

**УДК 370.15+371.302.81+613.7**

© Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», 2023

# ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ І КООРДИНАЦІЇ РУХІВ ДІТЕЙ 7-8 РОКІВ

**Єрмакова В. В.**

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний Університет імені К. Д. Ушинського», м. Одеса, Україна

**Анотація.** Автором розкрито сутність та отримано нові дані про засоби вдосконалення гнучкості і координаційних здібностей спортсменок 7–8 років, які займаються художньою гімнастикою. Доповнено результати досліджень щодо удосконалення навчально-тренувального процесу юних спортсменів на етапі початкової підготовки. Визначені засоби та методи розвитку спеціальних фізичних якостей юних гімнасток. Розроблено та експериментально перевірено методику розвитку гнучкості і координації рухів у юних гімнасток.

**Актуальність.** Сучасний спорт характеризується значним, неухильним зростанням спортивного результату. Займаючись дослідженнями, на перший погляд, наука на сучасному рівні, майже не залишила невирішених проблем. До деякого моменту потреби по створенню нових способів рішення завдань, які виникають перед нею, дають за рахунок існуючих наукових досліджені і знань. Але з часом цих знань виявляється недостатньо для вирішення проблеми, постає необхідність створення нової наукової бази, створення і розширення теоретичного потенціалу, висування нових ідей, концепцій, підходів, наукових теорій.

**Виклад основного матеріалу.** Постійне зростання спортивних результатів, використання нових технічних пристроїв, потребує пошуку нових засобів, форм, методів роботи вже з юними спортсменами. Багаторічна, цілеспрямована підготовка спортсменів високого класу – це дуже складний та тривалий процес, в ньому успіх визначається цілим рядом чинників. Розвиток гнучкості, один з таких елементів. Виявлення ефективніших способів, методів , засобів за рахунок яких можна досягти найвищого результату, за коротший проміжок часу. Останнім часом, гімнасти у 9-10 річному віці, мають виконувати програму змагання по чотирьох – шести видам багатоборства. Необхідним стає на протязі одного – двох років навчати дівчат вправам з різними предметами, які різняться один від одного багатьма характеристиками. Тому розвиток гнучкості у ранньому віці набуває найважливішого значення і є одним із значимих завдань підготовки юних спортсменів. Але в тренувальному процесі, пріоритетом якого є розвиток гнучкості, іноді у юних спортсменів проявляються погіршення рухової підготовленості [1]. Тема дослідження розроблена не випадково, оскільки значимість гнучкості і координації рухів є першочерговим в художній гімнастиці. Неможливе подальше зростання тренувального результату без розвитку гнучкості , вдосконалення координації рухів.

Застосований методичний комплекс вправ, який використовує тренер, повинен мати універсальну дію для розвитку найважливіших фізичних якостей: швидкості, витривалості, сили, гнучкості і координації рухів. [2].

Найважливіша фізична якість у художній гімнастиці, це гнучкість. Здатність, отримана на цілеспрямованих тренуваннях, виконувати вправи з більшою амплітудою рухів. Неможливо без цієї особливості виховувати широкі, пластичні рухи й працювати над вдосконаленням техніки, оскільки за недостатньої рухливості в суглобах рухи, як правило, обмежені і скуті [4].

Необхідно мати добру рухливість в суглобах. Більшість гімнастичних вправ за біомеханічною властивістю взагалі на 100% залежать від рівня розвитку гнучкості. Від рівня рухливості виникають необхідні передумови для економічного руху на суглобі, бо коли виявляється більша вихідна довжина м'язів, це дозволяє проявити більшу силу, з'єднання стають більш піддатливими. Отже, потрібна менша сила для реалізації руху на суглобі [5, 7].

Проявляється гнучкість у величині амплітуди (розмаху) згинань-розгинань та інших рухах. Вимірюються, її показники, в кутових градусах і в лінійних величинах. Залежить амплітуда, насамперед від величини розвитку фізичних якостей спортсменки. Провідних якість, коли йдеться про амплітуду, авжеж є гнучкість. З її допомогою полегшується виконання всіх видів гімнастичних вправ – нахилів, хвиль, рівноваги, стрибків. Гнучкість надає спортсменці витонченості, пластичності, м'якості. Також вирішальне значення, гнучкість має у вправах з предметами, тому художня гімнастика сучасності приділяє особливу увагу цій якості [3].

Треба приділяється особливе значення розвиненій гнучкості хребетного стовпа. І не лише у якійсь його частині, а і в поперековому відділі, в шийному відділах, грудному, це важливо для освоєння рухів кільцем, хвиль, змахів.

В спортивному тренуванні визначають спеціальну і загальну гнучкість. Характеризується загальна амплітудою максимуму рухів у найбільших суглобах, друга визначається амплітудою рухів, у необхідній техніці конкретної рухової дії.

Гнучкість погіршується з віком, у зв'язку з збільшенням об'єму і маси сухожиль, (порівняно з м'язами) та деякою ущільненістю самої м'язової тканини, опір м'язів дії розтягуючих сил зростає. Для того щоб запобігти погіршенню рухливості в суглобах, яка особливо помітна у віці 13–14 років, треба своєчасно звертати увагу на розвиток пасивної гнучкості. Для розвитку пасивної гнучкості сенситивним періодом буде вік 9-10 років, а що до активної гнучкості, то це 10-14 років.

Цілеспрямований гармонійний розвиток всіх якостей, основна мета тренування у художній гімнастиці на початковому етапі. Велике значення на початковому етапі у тренуваннях дітей віком 7-8 років приділяється розвитку правильної постави, яка діє виключенням зайвого поперекового прогину, клишоногість, сутулість. В той час, значна увага приділяється розвитку гнучкості і координаційним здібностям [2].

**Координаційні здібності (КЗ)** – функціональні можливості структур організму, певних органів, взаємодія яких зумовлює узгодження окремих

елементів руху, що дає єдину смислову рухову дію. Під координаційними здібностями у загальному вигляді розуміються, можливості людини, що визначають його готовність оптимального управлінню і регулювання руховою дією. Координаційні здібності включають:

- ❖ орієнтація у просторі;
- ❖ просторовим, силовим.

КЗ діляться на специфічні, загальні, спеціальні. До найважливіших відносять специфічні, що поєднують в собі:

- ❖ здібності, засновані на пророцептивній чутливості (м'язове почуття);
- ❖ здатність до орієнтування у просторі;
- ❖ здатність до зберігання рівноваги;
- ❖ почуття ритму;
- ❖ спроможність до перестроювання рухових дій;
- ❖ статикокінетична стійкість;
- ❖ здатність до довільного м'язового розслаблення.

Сприятливим періодом для розвиток КЗ у дівчаток є вік 7–8 років.

**Здатність до орієнтування в просторі.** Розуміється, під цією здатністю, вміння точно оцінювати і своєчасно змінювати становище тіла, і здійснювати спрямування в потрібному напрямі. Ця здатність проявляється в будь-якої спортивної діяльності (на гімнастичному килимі, на майданчику для гри у волейбол, баскетбол, теніс, та ін.). Спроможність орієнтуватися у просторі, проявляється специфічно майже у кожному виді спорту.

Систематичне виконання завдань і вправ, які втілюють послідовно зростаючі вимоги до точності і швидкості орієнтування в просторі. Основним підходом, спрямованим спеціально на покращення цієї здібності, є **здатність зберігати рівновагу.** Від діяльності вестибулярного аналізатора залежить поступове вдосконалення спортивної майстерності. Забезпечення орієнтування у просторі, поруч із зоровими і руховими аналізаторами, можливість зберігати рівновагу впливає на якість рівноваги і рівень рухової координації.

Проведені спостереження показують, що в гімнасток, в яких посередньо розвинений вестибулярний аналізатор, тяжко освоювати матеріал за програмою, вони відчувають складнощі у засвоєнні збереженні рівноваги у обертальних рухів і [1].

Велике значення, має здатність зберігати рівновагу (стійкість пози), так як, виконання навіть не важких, в координаційному плані рухів потребує неабиякий розвитку органів рівноваги. Здатність зберігати рівновагу проявляється різноманітно. Потрібно, інколи, зберігати рівновагу в статичних положеннях (стійки на одній нозі, у становищі «ластівка» , стійки на руках у гімнастиці і акробатиці); за іншими – у процесі виконання рухів (ходити і бігти по колоді чи іншому вузькому предметі) – динамічна рівновага.

Балансування предметами, це третя форма рівноваги – (балансування гімнастичною булавою, що потрапила в долоні після кидка; утримання м'яча після перекочування). Розвиток динамічної і статичної стійкості відбувається з урахуванням освоєння рухових навичок, отриманих в процесі систематичного застосування на тренуваннях спеціально-підготовчих координаційних вправ.

Складовою майже всіх рухів є елементи рівноваги: ациклічних, циклічних, метальних, спортивно-ігрових, акробатичних тощо [5, 6].

Рівновага має багато видів, бо проявляється різноманітне. Стійкість тіла у руховій діяльності має багато структурних елементів: раціональне розташування ланок тіла, мінімізацію кількості ступенів свободи що перебувають в системі, дозування і перерозподіл м'язових зусиль; рівень просторової орієнтації. Основа для управління будь-якою рівновагою становить взаємодія тіла з земною гравітацією.

Має значення для збереження рівноваги стан та можливості дихальної системи. Дослідження стверджують, що в форсованому подиху коливальні рухи тіла збільшуються, що зумовлює великі затрати зусиль для збереження рівноваги. Викликає зниження коливань тіла, затримка дихання. Але не більше чим на 30 секунд. Фізичних і координаційних якостей, їх рівень розвитку, значно впливають на здатність зберігати стійке становище тіла. Силові і швидкісні якості м'язів дозволяє повторювати багаторазово вправи різного характеру з максимально можливою швидкістю. Певні показники стійкості посилюють прояви стійкості тіла. Чим вище рівень спеціальної витривалості, загальної економічної, тим швидше спортсмен освоює різні види рівноваги.

Рівня розвитку рухливості в суглобах впливає на здатність утримувати рівновагу. Саме ця особливість напряму впливає на забезпечення раціонального розташування тіла, і його окремих ланок та на утримання рівноваги.

Багато в чому, збереження рівноваги залежить від рівня розвитку гнучкості. Над опорою зайняти стійку позицію, дозволяє високий рівень гнучкості шийного, грудного, поперекового відділів хребта.

Розвиток спритності впливає у збереженні рівноваги, особливо в обертальних і стрибкових вправах, там де грає високий рівень м'язової і внутрішньом'язової координації забезпечує вирішення досить складних рухових завдань. Складна спортивна вправа, потребує спритності для збереження стійкого становища тіла. У кожному виді спорту прояв спритності для збереження стійкості має власну специфіку. Проявляється спритність у своєчасному виконанні дій, часі виконання рухів, в миттєвій правильній оцінці ситуації та адекватній реакції. Точність рухів має велике значення, що забезпечує раціональне розташування ланок тіла над опорою і в безопорному стані. Високій економічності сприяє точність рухових дій , виконанню вправ з меншими затратами м'язових зусиль і енергії [3, 4].

Певне значення має ритмічність в усталеному положенні тіла, забезпечуючи рівномірний розподіл м'язових зусиль. Зумовлює вона оптимальне співвідношення окремих частин рухової дії, безперервність протягом даного часу, узгодженість і амплітуду окремих рухів, а також їх характер. Кожна вправа перебуває певну тривалість у часі (темп) і має закономірний розподіл зусиль (динаміку). Динаміка і темп взаємозв'язані і впливають один на одного. Оптимальне їх поєднання забезпечує гармонію рухів. Спостерігається тут почуття ритму бігу, ходьби, і т.п.

Емоційний стан і психологічне налаштування одні з чинників, які значно підвищують здатність зберігати рівновагу. Врівноваженості нервових процесів

також має важливе значення. Психологічна підготовка – важливої умови стійкого становища. Поліпшенню працездатності сприяють позитивний емоціональний стан, м'язова активність.

З цього, можна визначити, що наданий вид координаційних здібностей: рівновага – це здатність зберігати стійкість тіла, і його окремих ланок в безопорній та опорних фазах рухової дії.

**Література:**

1. Андрєєва Р.І. Значення координаційних здібностей у підготовці гімнасток-художниць. *Молода спортивна наука України*. 2008.Т.1. С.6–9.

2. Дейнеко А.Х., Муллагільдина А.Я., Красова І.В. Вдосконалення координаційних здібностей гімнасток на етапі початкової підготовки в художній гімнастиці Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту: Збірник наукових праць II Всеукраїнської науково-практичної інтернет конференції, 24-25 березня 2016 р., ХДАФК, Харків, С. 86–89.

3. Легеза Ю.С. Дейнеко А. Х. Особливості розвитку фізичних якостей в художній гімнастиці. Актуальные научные исследования в современном мире: XL Междунар. научн. конф., 26–27 августа 2018 г., Переяслав-Хмельницкий. Вып. 8(40) С.34–38.

4. Нестерова, Т.І. Вплив засобів художньої гімнастики на дітей початкових класів на уроках фізичної культури. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 3К (97). С. 362–365.

5. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів: Навч. пос. Для студентів і викладачів фіз. вих. і спорту тощо. Київ. Олімпійська літ., 2001. 439 с.

6. Топол Г.А. Комплексна оцінка підготовленості кваліфікованих спортсменок у художній гімнастиці : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: [спец.] 24.00.01 Олімпійський та професійний спорт. Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2017. С. 24.

7. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навч. Посібник. Харків: «ОВС». 2008. Т. 1. 408 с.