

7. Цвек С. Плануванню системість і наступність / С. Цвек // Фізичне виховання в школі. – 1996. – № 4. – С. 5–16
8. Добринський В. С. Рейтингова оцінка фізичної підготовленості підлітків як засіб підвищення мотивації до систематичних занять фізичною культурою : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фізич. вихов. і спорту : спец. 24.00.02 / В. С. Добринський. – Луцьк : Волинський держ. ун-т, 2000. – 21 с.
9. Пашков І. М. Орієнтовні критерії оцінювання діяльності учнів на уроках фізичної культури / І. М. Пашков // Теорія та практика фізичного виховання. – Х. : ТОВ «ОВС», 2001. – № 1 – С. 39–46.
10. Дубогай О. Д. Мотивація до занять фізичними вправами / О. Дубогай // Здоров'я та фізична культура. – 2011. – №34-35(грудень). – С. 98-110.

Гусак Євгенія, Ворона Віта

## РОЗРОБКА МЕТОДИКИ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ НЕТРАДИЦІЙНОЇ ХОРЕОГРАФІЇ ДЛЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ГІМНАСТОК 9-10 РОКІВ

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

**Анотація.** В статті послідовно обґрунтовується розробка методики використання засобів нетрадиційної хореографії для розвитку координаційних здібностей гімнасток 9-10 років. Визначено методи і засоби, які доцільно використовувати в ході реалізації методики.

**Ключові слова:** гімнастки, методика, нетрадиційна хореографія.

**Gusak Evgenia, Vorona Vita.** Foundation of the methodology of using non-traditional choreography exercises for the development of coordination skills of gymnasts 9-10 years old

**Abstract.** The article consistently substantiates the development of the methodology of using non-traditional choreography tools for the development of coordination abilities of 9-10-year-old gymnasts. The methods and means that are expedient to use as inputs to the implementation of the methodology are determined.

**Keywords:** gymnasts, methodology, non-traditional choreography.

**Постановка проблеми.** Жіноча гімнастика відноситься до комплексно-координаційних видів спорту. Пристрої, на яких виконуються різні вправи, та їх комбінації визначаються складністю виконуваних елементів. Платонов В.М. і Булатова М.М. зазначають, що координаційні здібності є одним із найважливіших компонентів фізичної підготовленості спортсмена [2]. Безпосереднє тренування координаційних здібностей у шкільному віці створює передумови для економного і точного оволодіння різними руховими діями [1]. Слід зазначити, що зв'язок між естетичною стороною майстерності виконання і цією частиною підготовки в спортивній гімнастиці вивчена меншою мірою.

Також у спортивній гімнастиці важливе не тільки технічне виконання елементів, але, звісно, необхідне досконале виконання сполучних рухів і хореографічних елементів, які художньо формують композицію та формують її естетичну цінність [9].

Звертаючи увагу на важливість і актуальність хореографічних компонентів у підготовці гімнасток, ми вважаємо доцільною розробку комплексів хореографічних вправ з нетрадиційною структурою, які зможуть краще розвивати координаційні здібності та інші фізичні якості юних гімнасток.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Сучасний етап розвитку спортивної гімнастики характеризується високим рівнем виконавської майстерності. Як і в будь-якому іншому технічно-естетичному виді спорту, в гімнастиці повинна бути гармонія між складністю, композицією і виконанням. Як стверджують багато фахівців з гімнастики (Білокопитова Ж. А., Дячук А. М., Кожевнікова Л. К., 2009; Boldizsar D. at al., 2016; Тодорова

В. Г. Комаринська Н. Б., 2015, 2017; Муллагільдіна А.Я., Біленька І.Г., Кобелева Н.В. 2018), достатній рівень хореографічної підготовки дозволяє досягти високих спортивних результатів у цьому виді спорту.

В. Г. Тодорова вказує на те, що необхідний сучасний якісний підхід до спеціальної хореографічної підготовки, що дозволяє розкрити індивідуальність спортсмена і покращує технічну підготовку [5]. В. Сутула, А. Дейнеко і О. Рябченко зазначають, що великий вплив на вдосконалення майстерності жіночої гімнастики має систематичне засвоєння хореографічних рухів, починаючи з перших днів занять [4].

**Метою** дослідження було розробити методики використання комплексу неспецифічних вправ або так званих вправ нетрадиційної хореографії для розвитку координаційних здібностей гімнасток 9-10 років під час навчально-тренувального процесу.

**Результати дослідження.** Відомо, що новизна, незвичайність і обумовлений ними ступінь координаційної утрудненості є важливими критеріями вибору засобів тренування координаційних здібностей. Щоб зберегти ефективність тренування, необхідно або змінити спосіб виконання вправи, або вибрати нову вправу. Вивчаючи нові вправи, спортсмен не тільки якісно вдосконалює свої рухові здібності, а й покращує свою фізичну форму.

Дівчата починають займатися спортивною гімнастикою в 6-7 років. Через два-три роки їхнє тіло вже фізично сформоване, що дає можливість краще освоювати нові елементи. Саме в цей час доцільно починати використовувати хореографію, яка є актуальною для гімнасток цього віку. На це вказується і в навчальній програмі зі спортивної гімнастики для спортивних шкіл різного рівня [3]. Рекомендується використовувати хореографію для розвитку активної гнучкості (рис. 1).

Вік учнів	Вікові особливості	Методика навчання і тренування
8-12 років	2. Значного розвитку досягає кора головного мозку; II сигнальна система, слово набувають все більшого значення.	Усе більшого значення у навчанні набувають словесні методи
	3. Силові та статичні вправи викликають швидку втому, краще сприймаються короточасні швидкісно-силові вправи.	Доцільно дотримуватися швидкісно-силового режиму, статичні навантаження давати в обмеженому обсязі
	4. У дітей 10-12 років тонічна опірність м'язів розтягуванню є найменшою.	Слід розвивати активну гнучкість (хореографія)
	5. Серце при фізичному навантаженні витрачає значно більше енергії, ніж серце дорослого. Хвилиний об'єм крові збільшується за рахунок учащення серцевих скорочень при незначному збільшенні ударного об'єму	Для збереження працездатності слід змінювати зміст і характер роботи, а також робити часті перерви між вправами

Рис. 1. Вікові особливості багаторічної підготовки для гімнастів 8-12 років (фрагмент оригінальної таблиці) [3]

Хореографія існує в балеті, спортивних танцях, художній гімнастиці та в деяких інших видах спорту і рухової активності, де потрібно демонструвати виведення тазу і гомілковостопного суглоба, різні положення ніг, і чого немає в спортивній гімнастиці. Гімнастична хореографія не вимагає великих скручувань, тобто виконуються всі п'ять положень ніг, наскільки дозволяє супінація стегна. Вся акробатика і багато стрибків у вільних вправах виконуються у шостій позиції. Положення ніг на лаві схоже на четверту позицію ніг, де стопи вивернуті не дуже – вони стоять одна навпроти одної.

На думку В. Г. Тодорової, тренер-хореограф зі спортивної гімнастики, особливо на початковому етапі, повинен поєднувати специфічні хореографічні завдання із завданнями початкової технічної підготовки, які формують навички рухової техніки з використанням специфічних хореографічних засобів [5].

При підготовці комплексів нетрадиційних хореографічних вправ ми спиралися на думку О.В. Шевченко, А.О. Шевченко [8], В. Тодорової зі співавторами [6; 7] та інших авторів, щодо того які вправи можна використовувати для вдосконалення гнучкості, індивідуальних координаційних здібностей у поєднанні з тренуванням інших фізичних якостей для підвищення майстерності гімнасток.

Також важливою є необхідність приділяти увагу техніці виконання вправ, їх безпечності та естетичності. Під час підготовки комплексів вправ нетрадиційної хореографії, до їх змісту були включені гімнастична ходьба, кроки, підскоки, повороти, різноманітні стрибки, рухи ногами та руками, утримання ніг, рівноваги тіла, а також різноманітні вправи на гімнастичній лаві, стоячи на колінах, сидячи. Акцент робився на поставу, виконання рухових прийомів (особливо роботи ніг).

При складанні комплексів вправ нетрадиційної хореографії ми використовували варіаційний метод. Комплекси складаються з трьох частин: вправи сидячи, стоячи на колінах і на гімнастичній лаві. Комплекси впроваджували протягом 6 місяців. Час фіксації окремих повторень вправи становив 3 секунди в першій частині експерименту, 5 секунд – у другій.

Однією з найважливіших фізичних якостей у гімнастиці є гнучкість. Як відомо, без цієї особливості неможливо розвивати виразність і пружність рухів, удосконалювати їхню техніку, оскільки при недостатній рухливості суглобів рухи будуть обмеженими та скутими. Саме тому було підготовлено 3 комплекси нетрадиційних хореографічних вправ, які виконуються з різних позицій. Вони проводяться окремо через кожне друге тренування протягом 30-40 хв. Перші 4 місяці доцільно використовувати комплекси нетрадиційних хореографічних вправ для гімнасток на початку занять. Їх повторюють 3 рази і через 3 секунди фіксують положення. Ще два місяці застосовуються комплекси нетрадиційних хореографічних вправ наприкінці тренування. Їх повторюють 4 рази, а положення фіксуються через 5 секунд.

Для розвитку сенсомоторної координації та гнучкості використовуються всі три комплекси нетрадиційних хореографічних вправ. Для розвитку статичної рівноваги ми створили другий комплекс вправ, який включав вправи на рівновагу: в положенні стоячи на одному коліні, тримати ноги по черзі спереду, збоку і ззаду.

Слід зазначити, що на початку впровадження методики в перші дні час приділяється поясненню вправ та їх розумінню. Під час виконання вправ висвітлюються помилки гімнасток, пояснюються та негайно виправляються.

Перша частина впровадження.

1. 4 місяці
2. 4 тренування на тиждень
3. 33 заняття з нетрадиційної хореографії (3 комплекси на початку тренування після вправи, повтор 3 рази, фіксовані положення через 3 с)

Друга частина впровадження.

1. 2 місяці
2. 4 тренування на тиждень
3. 12 занять нетрадиційної хореографії (3 комплекси повторюються 4 рази в кінці тренування, фіксуються положення через 5 с)

**Висновки.** В ході дослідження було розроблено методику використання засобів нетрадиційної хореографії для розвитку координаційних здібностей гімнасток 9-10 років.

Методика включала гімнастичну ходьбу, кроки, стрибки, повороти та різноманітні рухи з нетрадиційної хореографії. Застосувався варіаційний метод для складання комплексів вправ, які включали вправи сидячи, стоячи на колінах і на гімнастичній лаві. Розроблені 3 комплекси нетрадиційних хореографічних вправ використовувалися для гімнасток на початку та наприкінці тренування. Методика передбачала використання комплексів вправ протягом 6 місяців і по 4 рази на тиждень.

**Перспективи подальших досліджень** пов'язані з дослідженням впливу різноманітних неспецифічних засобів підготовки на розвиток фізичних якостей гімнасток.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. 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: зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 3К (97). С. 362-365.
2. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. Київ: Олімпійська література, 1995. 320 с.
3. Спортивна гімнастика. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / Ю.П. Марченко, А.А. Єретик, І.А. Терещенко, Є.А. Добровольський, В.Ф. Шегімага. Київ: Держкомспорт України, 2003. 140 с
4. Сутула В., Дейнеко А., Рябченко О. Підвищення культури виконання змагальних композицій юними гімнастками за рахунок використання нетрадиційних засобів підготовки. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2019. №2. С. 44-49.
5. Тодорова В. Г. Значення хореографічної підготовки у видах спорту зі складною координацією. Наука і освіта. 2016. № 5. С. 188–193.
6. Тодорова В. Місце хореографічної підготовки в системі підготовки спортсменів у техніко-естетичних видах спорту. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2017. №1 (27). С. 61-67.
7. Тодорова В., Бондаренко О., Фідірко М., Пасічна Т., Тітова Г. Удосконалення змісту хореографічної підготовки висококваліфікованих спортсменів в аеробній гімнастиці. Наука і освіта: наук.-практ. журнал. 2021. № 2. С. 41-47.
8. Шевченко О.В., Шевченко А.О. Ритміка і хореографія з основами гімнастики художньої: навчальний посібник для університетів. Кіровоград: Центр оперативної поліграфії. 2012. 252 с.
9. FIG apparatus norms. 2022. URL: [https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en\\_Apparatus%20Norms.pdf](https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_Apparatus%20Norms.pdf)

**Дідоренко Єлизавета**

## СОЦІАЛЬНА ТА ПСИХОЛОГІЧНА ІНТЕГРАЦІЯ ОСІБ З ВАДАМИ СЛУХУ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті розглянуто та проаналізовано соціальну та психологічну інтеграцію осіб з вадами слуху. Визначено фізичне виховання як один із найефективніших способів інтеграції дітей з вадами слуху в суспільство. Зазначено, що додавання до програми фізичного виховання осіб з вадами слуху у спеціальних установах, дзюдо та інших фізичних занять, матиме позитивний вплив на сферу спорту та водночас дозволить сприяти психологічній та соціальній інтеграції.

**Ключові слова:** соціальна інтеграція, особи з вадами слуху, психологічна інтеграція, дзюдо, фізичне виховання.

**Didorenko Yelyzaveta.** Social and psychological integration of people with hearing impairments.

**Summary.** The article examines and analyzes the social and psychological integration of persons with hearing impairments. Physical education has been identified as one of the most effective ways of integrating hearing-impaired children into society. It is noted that the addition of judo and other physical activities to the program of physical education of persons with hearing impairments in special institutions will have a positive impact on the field of sports and at the same time will contribute to psychological and social integration.