

ІННОВАЦІЙНІ ІГРОВІ МЕТОДИКИ ЯК ЗАСІБ МОТИВАЦІЇ ТА РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ГІМНАСТОК

Інна Красова, ст. викладач
Ольга Рябченко, ст. викладач

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Вступ. Сучасні виклики до навчально- тренувального процесу гімнастів 6-7 років характеризуються активним пошуком ефективних засобів підвищення не тільки результативності спортивної підготовки, а також, їхньої зацікавленості до занять спортом [4; 5; 6].

Спортивна гімнастика виступає одним із найефективніших засобів гармонійного фізичного розвитку дітей, оскільки включає широкий спектр вправ, що впливають на розвиток фізичних якостей, в тому числі і координаційних здібностей, а саме на рівновагу, орієнтацію у просторі, ритмічність рухів та точність виконання вправ [3; 6]. Від рівня розвитку цієї якості залежить спортивний результат. Проте традиційні методики навчання часто не враховують вікові психологічні особливості дітей, що може знижувати мотивацію до занять [1]. У цьому контексті особливого значення набуває впровадження сучасних ігрових методик, які поєднують фізичне навантаження з елементами гри, змагання та творчості, емоційно залучають дітей до сюжету гри, спонукають до прояву індивідуальності та сприяють самоствердженню [4; 5; 6]. Відповідно до Навчальної програми для ДЮСШ ігрові технології є основним методом тренування і розвитку фізичних якостей дітей віком 6-7 років [2], який є сенситивним періодом для формування координаційних здібностей і завжди набуває особливої актуальності у навчально-тренувальному процесі юних гімнасток.

Мета дослідження: обґрунтувати ефективність використання інноваційних ігрових методик для підвищення мотивації та розвитку координаційних здібностей гімнасток 6–7 років.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні взяли участь 10 гімнасток віком 6–7 років, які тренуються на етапі початкової підготовки другого року навчання у ДЮСШ №16 міста Харкова.

Для досягнення поставленої мети використовувалися такі методи: педагогічне спостереження, тестування, шкальне оцінювання (оцінка мотивації), методи математичної статистики.

Рівень мотивації визначався за допомогою педагогічного спостереження за такими показниками: активність на занятті, емоційна залученість до тренувального процесу, бажання виконувати вправи, наполегливість.

Оцінювання проводилося за 3-х бальною шкалою: 1 бал - низький рівень; 2 бали - середній рівень; 3 бали – високий рівень.

Для оцінки координаційних здібностей використовувалися такі тести: утримання рівноваги «ластівка» (с), максимум-15 с; виконання комплексу складно-координаційних вправ (бали), максимум-10,0 балів; проходження координаційної драбини (с).

Зміст ігрових методик складала:

- вправи на координаційній драбині (швидкі кроки, стрибки, зміна напрямку);
- рухливі ігри («Гімнастичний лабіринт», «Баланс-герой»);
- імітаційні вправи («Повтори за тренером»);
- змагальні елементи (прості гімнастичні елементи і зв'язки, що виконувалися за принципом: «Хто краще»).

Ігрові методики застосовувались у тренувальному процесі юних гімнасток протягом трьох місяців на кожному занятті по 20-25 хвилин.

Результати дослідження та їх обговорення. Тестування та оцінка мотивації проводилась на початку і наприкінці дослідження після впровадження ігрових методик. Отримані результати представлені у таблиці 1.

З метою визначення ефективності використання ігрових методик в тренувальному процесі гімнасток 6–7 років було проведено порівняльний аналіз показників мотивації та розвитку координаційних здібностей на початковому та повторному етапах дослідження.

Таблиця 1

Показники мотивації та координаційних здібностей дітей 6–7 років

№ сп-ки	Початкове дослідження				Повторне дослідження			
	Мотивація (бали)	Рівновага (с)	Коорд. комплекс (бали)	Коорд. драбина (с)	Мотивація (бали)	Рівновага (с)	Коорд. комплекс (бали)	Коорд. драбина (с)
1	3	11	8,0	8,2	3	18	10,0	7,6
2	1	9	6,0	10,1	2	13	8,0	8,9
3	1	10	8,0	8,5	3	15	10,0	7,5
4	1	8	7,0	12,3	2	12	9,0	11,1
5	2	10	7,0	10,5	3	16	9,0	9,5
6	3	16	10,0	7,9	3	18	10,0	7,0
7	2	12	8,0	9,8	2	15	10,0	8,6
8	1	7	8,0	12,8	2	10	9,0	8,2
9	1	10	7,0	8,1	3	15	9,0	8,4
10	3	14	9,0	8,2	3	15	10,0	7,8
Сер	1,8	10,7	7,8	9,64	2,6	14,7	9,4	8,46
Δ (зміна)					+0,8	+4,0	+1,6	-1,18
Динаміка (%)					44%	37%	20%	12%

Аналіз середніх значень засвідчив позитивну динаміку за всіма досліджуваними показниками (табл. 1). Зокрема, середній рівень мотивації підвищився з 1,8 до 2,6 бала, що становить приріст 0,8 бала (44%). При цьому у більшості дітей (80%) зафіксовано зростання мотиваційних показників, що свідчить про підвищення зацікавленості до занять спортивною гімнастикою.

Показники рівноваги також зазнали суттєвих змін: середнє значення збільшилось з 10,7 с до 14,7 с, тобто на 4 секунди, що склало 37% покращення.

Збільшення показників спостерігалось у всіх гімнасток, що вказує на високу чутливість цієї якості до впливу змагально - ігрових вправ.

Рівень розвитку координаційних здібностей за результатами виконання складно-координаційного комплексу зріс з 7,8 до 9,4 бала (приріст склав 1,6 бала, що відповідає 20%). Це свідчить про покращення узгодженості рухів, точності виконання вправ та здатності до їх контролю.

Результати тесту «координаційна драбина», де зафіксовано зменшення часу виконання вправи з 9,64 с до 8,46 с (на 1,18 с, або 12% приросту) вказують на покращення показників координаційних здібностей у юних гімнасток.

Також необхідно вказати на наявність взаємозв'язку між рівнем мотивації та розвитком координаційних здібностей гімнасток 6–7 років, спортсменки з вищими показниками мотивації демонстрували більш виражену позитивну динаміку у виконанні складно-координаційних вправ. Отже, ігрові інноваційні методики підвищують зацікавленість, концентрацію уваги, сприяють активнішому залученню гімнасток до навчання, та більш якісному виконанню вправ.

Висновки. Результати дослідження підтверджують ефективність використання ігрових методик у навчально-тренувальному процесі гімнасток 6–7 років. Мотиваційні аспекти: активність, емоційність, бажання, наполегливість - покращилася на 44 %. Відбулося покращення координаційних здібностей: у рівновазі на 37%; у виконанні координаційного комплексу на 20%; у виконанні вправ на координаційної драбині на 12 %.

Список використаної літератури.

1. Олійник, Н. А., Войтенко, С. М. *Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія*. Вінниця: ВНАУ, 2020. 240 с.

2. Спортивна гімнастика. Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ: Республіканський науково-методичний кабінет, Державний комітет України з питань фізичної культури і спорту, 2003. 141с.

3. Чемеріс І.С. Дослідження впливу ігрових технологій на фізичну підготовленість гімнасток 5-6 років. *Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури*. Харків : ХДАФК, 2025. Випуск 11. С 307-311.

4. Deineko, A., Cieslicka, M., Krasova, I. Bilenka, I. Ukrainian folk outdoor games in the system of physical training facilities for gymnasts aged 6-7 years. *Slobozans`kij naukovo-sportivnij visnik*. Publisher: Kharkiv State Academy of Physical Culture You've visited this page many times. Vollum 26 No. 2, 2022. pp. 52-57.

5. Deineko, A., Prusik, K., Krasova, I., Batiieieva, N., Marchenkov M. Game stretching as a modern means of developing the flexibility of 5-6-year-old female gymnasts. *Slobozans`kij naukovo-sportivnij visnik*. Publisher: Kharkiv State Academy of Physical Culture You've visited this page many times. Vollum 26 No. 3, 2022. pp. 88-94.

6. Krasova I, Deineko A, Semyzorova A, Marchenkov M, Bilenka I, Riabchenko O. Coordination ladder as a modern means of online training to improve the physical fitness of female gymnasts 8-9 years old. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*. 2023; 27(2):99–107. <https://doi.org/10.15391/snsv.2023-2.006>.