



**Андрій Скумін, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
Юлія Голенкова, кандидат фізичного виховання та спорту, доцент**
*Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди,
Харків, Україна*

РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ СПОРТСМЕНОК, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНОЮ АЕРОБІКОЮ

Вступ. Рухливі ігри в підготовці спортсменів грають важливу роль у розвитку фізичних та психологічних навичок. Ці ігри сприяють розвитку координації, швидкості, гнучкості, сили, витривалості та інших ключових фізичних якостей [1]. Також вони можуть відігравати важливу роль у підвищенні командної згуртованості, стресостійкості та інших аспектах психологічної готовності [5]. Важливо пам'ятати, що рухливі ігри повинні бути адаптовані до вимог конкретного виду спорту та рівня підготовки спортсменів.

Мета дослідження. Дослідити можливість застосування рухливих ігор в навчально-тренувальному процесі юних гімнасток в спортивній аеробіці.

Методи дослідження: вивчення та аналіз сучасних джерел і науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. На етапі початкової підготовки в спортивній аеробіці вирішуються наступні завдання:

- зміцнення здоров'я юних спортсменів;
- різностороння фізична підготовка;
- навчання техніці виконання елементів, поєднання їх у комбінації;
- оволодіння допоміжними та спеціально-підготовчими вправами.

В спортивній аеробіці рухливі ігри можуть бути ефективними засобами для вирішення завдань початкового етапу підготовки. Вони сприяють розвитку рухових якостей, таких як координація, швидкість, гнучкість, сила та витривалість [1]. Крім цього вони можуть бути використані в тренувальному процесі для створення мотиваційної атмосфери, а також для забезпечення всебічного розвитку фізичних навичок, формуванню морально-вольових якостей, бути засобом відновлення після навантаження. Для розвитку спритності використовуються ігри, які стимулюють швидкий перехід від одних дій до інших в змінній обстановці («Падаюча палиця», «мотузка під ногами», «Влучний м'яч»). Позитивний вплив на розвиток швидкості сприяють ігри, які вимагають миттєвого реагування на звукові, зорові та тактильні сигнали, а також ігри з раптовими зупинками, затримками та відновленням дій, включаючи подолання невеликих відстаней у найкоротший час («Виклик номерів», «Полювання на качок», «Ворони, горобці»). Для розвитку сили підходять ігри, які вимагають короточасних швидкісно-силових зусиль, з помірним рівнем навантаження. Юні спортсмени виконують завдання з подоланням власної ваги, вагу обтяження, опором противника («Хто сильніший», «Перетягування», «Бій півнів», «Утримайся в колі») [2]. Розвитку витривалості сприяють ігри з повторенням дій, постійною руховою активністю та значною витратою сил та енергії. В іграх, які сприяють розвитку витривалості чергується напруження та розслаблення («Футбол крабів», «Вибивний», «Зумій наздогнати»). Для розвитку гнучкості рекомендують ігри, в яких застосовують завдання з виконанням рухів зі збільшенням амплітуди виконання («Місток і кішка», «Хто швидше зробить передачу», «Лава над головою» та ін.) [3].

В спортивній аеробіці дуже важливо виховувати вміння працювати в команді. Особливо при виконанні композицій в парах, трійках, групах. Тому в навчально-тренувальний процес юних гімнасток необхідно впроваджувати командні рухливі ігри, які допоможуть сформувати вміння виконувати колективні дії.

Велику роль для розвитку музичності відіграють музичні рухливі ігри [4,5]. Музичні рухливі ігри є чудовим способом поєднання музики та фізичної активності, сприяючи розвитку різних аспектів. Такі ігри можуть включати в себе виконання завдань в ігровій формі під різноманітні музичні ритми з різними завданнями на музичні акценти або зупинки музичного супроводу, виконання імпровізаційних рухів в ігровій формі, проведення естафет під музику, застосування музичних інструментів в іграх (бубонці, маракаси чи дзвіночки). Музичні рухливі ігри не лише надають задоволення, але і сприяють розвитку рухових навичок, соціальної взаємодії та музичної чутливості.

Висновки. Таким чином, використання рухливих ігор в навчально-тренувальному процесі юних спортсменок, які займаються спортивною аеробікою, сприяє розвитку рухових здібностей, музичності,



формує почуття команди, виховує морально-вольові якості. А висока емоційність призводить до покращення настрою, зниження відчуття втомленості. Підбираючи різноманітні ігри, можна забезпечити комплексний фізичний, психологічний розвиток юних спортсменів. Начало форми

Список використаної літератури.

1. Бичук І.О., Іваніцький Р.Б., Валькевич О.В., Цюпак Ю.Ю. Рухливі ігри та методика їх викладання : навчально-методичні рекомендації. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 64 с.
2. Дейнеко А., Щербак Р., Фішев Ю. Силова підготовленість хлопців 6-7 років в спортивній гімнастиці: досвід використання ігрового методу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. №1(129). С.31-34.
3. Кравчук Т. М., Санжарова Н. М., Меньшов О. М. Вплив рухливих ігор на засвоєння акробатичних вправ юними гімнастами на етапі початкової підготовки. *Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія*. 2020. С.125.
4. Кравчук Т. М., Голенкова Ю. В., Ковях К. В. Розвиток здібності до ритмічної діяльності засобами музичних ігор на початковому етапі багаторічного тренування в акробатичному рок-н-ролі. *Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія*. 2020. С. 100.
5. Сластіна О. О., Кравчук Т. М., Бибель С. А. Використання рухливих ігор у процесі підготовки юних чирлідів. *Здоров'є, спорт, реабілітація*. 2019. №1. С.107-111.