

МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
Факультет магістратури, заочного навчання та підвищення кваліфікації
Кафедра танцювальних видів спорту та хореографії

РУДНІЦЬКИЙ ВОЛОДИМИР КОСТЯНТИНОВИЧ

**УДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ
ЗДІБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ ВІКОМ 10-12 РОКІВ У СПОРТИВНИХ
ТАНЦЯХ**

Кваліфікаційна робота

освітній рівень	<u>Другий (магістерський)</u>
галузь знань	<u>01 – Освіта / Педагогіка</u>
спеціальність	<u>017 – Фізична культура і спорт</u>
спеціалізація	<u>Тренувальна діяльність в обраному виді спорту (танцювальні види спорту)</u>
Науковий керівник:	Гуменюк Сергій Володимирович, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Харків 2026

АНОТАЦІЯ

РУДНІЦЬКИЙ ВОЛОДИМИР КОСТЯНТИНОВИЧ

**«Удосконалення методики розвитку координаційних здібностей
спортсменів віком 10-12 років у спортивних танцях»**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Актуальність

Розвиток спортивних танців як складнокоординаційного виду спорту на сучасному етапі характеризується підвищенням вимог до технічної майстерності, якості рухового виконання, музикальності та узгодженості дій партнерів. У зв'язку з цим зростає значущість науково обґрунтованої підготовки спортсменів, зокрема в аспекті розвитку координаційних здібностей, які виступають однією з провідних складових спеціальної фізичної підготовленості та визначають ефективність навчально-тренувального процесу.

Особливої уваги потребує віковий період 10-12 років, який у теорії та методиці фізичного виховання і спорту визначається як сенситивний щодо розвитку координаційних здібностей. У цьому віці спостерігається інтенсивне вдосконалення функціональних можливостей центральної нервової системи, формуються механізми керування рухами, підвищується здатність до просторово-часової орієнтації, ритмічності та точності рухових дій. Рациональна організація педагогічного впливу в зазначений період створює необхідні передумови для подальшого зростання спортивної майстерності юних спортсменів.

Аналіз науково-методичних джерел та практики підготовки спортсменів у спортивних танцях свідчить, що в тренувальному процесі розвитку координаційних здібностей часто відводиться другорядна роль. У

більшості випадків акцент робиться на засвоєнні технічних елементів танцю та змагальних програм без достатнього методичного забезпечення цілеспрямованого розвитку координаційних можливостей з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей дітей 10-12 років. Такий підхід обмежує потенціал ефективного формування рухових навичок і може негативно позначатися на якості танцювального виконання.

Крім того, наявні методики розвитку координаційних здібностей переважно розроблені для ігрових або циклічних видів спорту та не повною мірою відображають специфіку спортивних танців, які поєднують складну структуру рухів, ритмічну організацію, просторову взаємодію та партнерську узгодженість. У педагогічній практиці відсутній комплексний підхід до розвитку координаційних здібностей юних танцюристів, що зумовлює необхідність удосконалення змісту, засобів і методів тренувального процесу.

Важливим аспектом залишається також проблема педагогічного контролю та оцінювання рівня розвитку координаційних здібностей спортсменів молодшого підліткового віку. Недостатня адаптованість тестових методик до специфіки спортивних танців ускладнює об'єктивну оцінку результативності тренувальних впливів і корекцію навчально-тренувального процесу відповідно до індивідуальних особливостей спортсменів.

Актуальним є наукове обґрунтування та експериментальна перевірка удосконаленої методики розвитку координаційних здібностей спортсменів віком 10-12 років у спортивних танцях у межах педагогічного процесу фізичної культури і спорту. Реалізація методики сприятиме підвищенню ефективності навчально-тренувального процесу, оптимізації підготовки віком 10-12 років у спортивних танцях та відповідатиме сучасним вимогам.

Мета дослідження

Обґрунтувати ефективність методики розвитку координаційних здібностей спортсменів 10-12 років у спортивних танцях.

Завдання дослідження

1. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо особливостей розвитку координаційних здібностей спортсменів віком 10-12 років у спортивних танцях.
2. Проаналізувати показники розвитку координаційних здібностей у спортсменів 10-12 років, що займаються спортивними танцями.
3. Експериментально обґрунтувати методики розвитку координаційних здібностей спортсменів 10-12 років у спортивних танцях.

Матеріал і методи дослідження

У дослідженні брали участь спортсмени віком 10-12 років (16 спортсменів змагальної категорії Ювенали 2), які систематично займаються спортивними танцями. Дослідження проводилося на базі танцювальної студії «AVANGARD» (м. Харків).

З метою організації педагогічного експерименту всі спортсмени дослідження за результатами первинного тестування були розподілені на дві однорідні за основними показниками групи: контрольну (КГ) та експериментальну (ЕГ), по 8 спортсменів у кожній.

Дослідження проводилось поетапно (загалом 3 етапи) з жовтня 2024 року по грудень 2025 року.

У процесі виконання дослідження було використано комплекс загальнонаукових і спеціальних методів дослідження, зокрема: теоретичний аналіз та узагальнення наукової, навчально-методичної й спеціалізованої літератури, аналіз відеоматеріалів, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, а також методи математичної статистики.

Результати

Теоретичний аналіз та узагальнення наукової, навчально-методичної й спеціалізованої літератури охопило питання розвитку координаційних здібностей у спортсменів 10-12 років, що займаються спортивними танцями, та дозволило експериментально обґрунтувати ефективність спеціально

розробленої методики тренувань. Аналіз науково-методичної літератури показав, що координаційні здібності є одним із ключових компонентів рухової підготовки, що визначає точність виконання складних танцювальних комбінацій, швидкість адаптації до зміни умов, ритмічність та синхронність рухів. Віковий період 10-12 років характеризується високим потенціалом для розвитку нервово-м'язових зв'язків і закріплення рухових стереотипів, що створює оптимальні умови для формування системи координаційних умінь, необхідних у спортивних танцях

У ході педагогічного експерименту було проведено комплексну оцінку ефективності методики розвитку координаційних здібностей спортсменів 10-12 років у спортивних танцях. Початкові дані тестування показали, що рівень координаційних умінь серед учасників характеризувався значною неоднорідністю. У контрольній групі ($n=8$) середні значення показників були такими: статична рівновага – $29,0 \pm 4,1$ с, ходьба по прямій із закритими очима – $425,0 \pm 70,0$ см, тест «Десять вісімок» – $6,38 \pm 0,67$ с, ритмічні рухи верхніми і нижніми кінцівками – $6,63 \pm 0,72$ циклів, оцінка махових рухів – $2,87 \pm 0,22$ балів, рухова пам'ять – $2,88 \pm 0,7$ разів. Коефіцієнт варіації перевищував 15%, що свідчило про нерівномірність розвитку координаційних здібностей серед спортсменів.

Після впровадження спеціальної методики, яка передбачала комплекс координаційних вправ, спеціальні танцювальні завдання та систематичне виконання танцювальних комбінацій, у експериментальній групі ($n=8$) було зафіксовано достовірне покращення всіх показників. Зокрема, статична рівновага збільшилась на 15,5% і становила $33,5 \pm 4,38$ с; точність ходьби по прямій зросла на 11,1% ($472,1 \pm 68,5$ см); тест «Десять вісімок» покращився на 20% ($8,5 \pm 0,73$ с); ритмічні рухи верхніми і нижніми кінцівками – на 18,8% ($7,87 \pm 0,74$ циклів); оцінка махових рухів – на 17,4% ($3,37 \pm 0,18$ балів); рухова пам'ять зросла на 22,2% ($3,5 \pm 0,7$ разів).

У контрольній групі також спостерігались позитивні зміни, проте вони були менш вираженими: статична рівновага – $31,0 \pm 4,2$ с (приріст 6,9%),

ходьба по прямій – $438,0 \pm 68,5$ см (приріст 3,1%), тест «Десять вісімок» – $7,0 \pm 0,7$ с (приріст 9,7%), ритмічні рухи – $6,9 \pm 0,7$ циклів (приріст 4,1%), оцінка махових рухів – $3,0 \pm 0,2$ балів (приріст 4,5%), рухова пам'ять – $3,0 \pm 0,6$ разів (приріст 4,2%).

Аналіз динаміки показників показав, що використання спеціальної методики в експериментальній групі забезпечило більш системне та значуще покращення рівня координаційних здібностей у порівнянні з контрольною групою. Найбільш помітні зміни були зафіксовані у тестах на статичну рівновагу, точність ходьби по прямій та рухову пам'ять. Це свідчить про високий вплив комплексних координаційних вправ та спеціальних танцювальних завдань на формування ключових рухових умінь.

Результати експерименту свідчать про те, що застосування методики сприяє не лише покращенню фізичних і технічних параметрів, а й формуванню стійких рухових стереотипів, підвищенню ритмічності та синхронності рухів, а також розвитку рухової пам'яті, необхідної для виконання складних танцювальних комбінацій. Позитивна динаміка всіх шести тестів підтверджує системний ефект методики та її ефективність для юних спортсменів.

Отримані результати підтверджують, що запропонована методика дозволяє формувати стійкі рухові стереотипи, покращувати гармонійний розвиток статичної і динамічної рівноваги, ритмічності та синхронності рухів, а також сприяє підвищенню рівня рухової пам'яті, необхідної для виконання складних танцювальних комбінацій. Позитивні зміни у показниках тестування демонструють, що методика ефективно впливає на розвиток координаційних здібностей юних спортсменів і може бути рекомендована для впровадження у навчально-тренувальний процес. Крім того, отримані дані створюють основу для подальших наукових досліджень, спрямованих на вдосконалення методик розвитку координаційних умінь у різних вікових групах та підвищення ефективності підготовки до змагальної діяльності у спортивних танцях.

Висновки: ефективність удосконаленої методики розвитку координаційних здібностей спортсменів 10-12 років у спортивних танцях експериментально підтверджена та теоретично обґрунтована.

Ключові слова: координаційні здібності; методика; спортсмени; спортивні танці; технічна підготовка.

ABSTRACT

RUDNITSKY VOLODYMYR KOSTYANTYNOVICH

«Improvement of the methodology for developing coordination abilities in athletes aged 10-12 in Dance Sport»

QUALIFICATION WORK

Relevance

The development of Dance Sport as a complex coordination discipline at the present stage is characterized by increasing demands on technical mastery, quality of motor execution, musicality, and partner synchronization. Consequently, the importance of scientifically grounded athlete preparation is growing, particularly in the aspect of developing coordination abilities, which constitute one of the leading components of special physical fitness and determine the effectiveness of the training process.

Special attention must be paid to the age period of 10-12 years, which in the theory and methodology of physical education and sport is defined as sensitive for the development of coordination abilities. At this age, intensive improvement of the functional capacities of the central nervous system occurs, mechanisms of motor control are formed, and the ability for spatial-temporal orientation, rhythm, and precision of movements increases. Rational organization of pedagogical influence during this period creates the necessary prerequisites for further growth of athletic mastery in young athletes.

Analysis of scientific-methodological sources and training practice in Dance Sport indicates that the development of coordination abilities often plays a secondary role in the training process. In most cases, emphasis is placed on mastering technical dance elements and competitive programs without sufficient

methodological support for targeted development of coordination abilities, taking into account the age and individual characteristics of children aged 10-12. Such an approach limits the potential for effective formation of motor skills and may negatively affect the quality of dance performance.

Moreover, existing methodologies for developing coordination abilities are predominantly designed for game or cyclic sports and do not fully reflect the specificity of DanceSport, which combines complex movement structures, rhythmic organization, spatial interaction, and partner synchronization. Pedagogical practice lacks a comprehensive approach to developing coordination abilities in young dancers, which necessitates improvement of the content, means, and methods of the training process.

Another important aspect is the issue of pedagogical control and assessment of the level of coordination abilities in younger adolescents. Insufficient adaptation of testing methodologies to the specifics of Dance Sport complicates objective evaluation of training effectiveness and correction of the training process according to the individual characteristics of athletes.

Thus, scientific substantiation and experimental verification of an improved methodology for developing coordination abilities of athletes aged 10-12 in Dance Sport within the pedagogical process of physical culture and sport is highly relevant. Implementation of such a methodology will enhance the effectiveness of the training process, optimize preparation of athletes aged 10-12 in DanceSport, and meet modern requirements.

Purpose of the Study

To substantiate the effectiveness of the methodology for developing coordination abilities of athletes aged 10-12 in Dance Sport.

Research Objectives

1. To analyze scientific and methodological literature regarding the peculiarities of developing coordination abilities of athletes aged 10-12 in Dance Sport.

2. To analyze indicators of coordination abilities in athletes aged 10-12 engaged in Dance Sport.
3. To experimentally substantiate methodologies for developing coordination abilities of athletes aged 10-12 in Dance Sport.

Materials and Methods

The study involved athletes aged 10-12 (16 athletes of the Juvenile II competitive category) who systematically practice Dance Sport. The research was conducted at the “AVANGARD” Dance Studio (Kharkiv).

For the pedagogical experiment, all athletes were divided into two homogeneous groups based on initial testing results: a control group (CG) and an experimental group (EG), with 8 athletes in each. The study was carried out in three stages from October 2024 to December 2025.

A comprehensive set of general scientific and specialized research methods was employed, including theoretical analysis and synthesis of scientific, educational, and specialized literature, video analysis, pedagogical observation, pedagogical testing, pedagogical experiment, and methods of mathematical statistics.

Results

Theoretical analysis and synthesis of scientific, educational, and specialized literature addressed the issue of developing coordination abilities in athletes aged 10-12 engaged in Dance Sport and enabled experimental substantiation of the effectiveness of a specially designed training methodology. Literature analysis revealed that coordination abilities are among the key components of motor preparation, determining the accuracy of complex dance combinations, adaptability to changing conditions, rhythm, and synchronization of movements. The age period of 10-12 years is characterized by high potential for developing neuromuscular connections and consolidating motor stereotypes, creating optimal conditions for forming a system of coordination skills essential in Dance Sport.

During the pedagogical experiment, a comprehensive evaluation of the effectiveness of the methodology was conducted. Initial testing data showed significant heterogeneity in coordination skills among participants. In the control group ($n=8$), average values were: static balance – 29.0 ± 4.1 s; straight-line walking with eyes closed – 425.0 ± 70.0 cm; “Ten Eights” test – 6.38 ± 0.67 s; rhythmic movements of upper and lower limbs – 6.63 ± 0.72 cycles; swing movement assessment – 2.87 ± 0.22 points; motor memory – 2.88 ± 0.7 repetitions. The coefficient of variation exceeded 15%, indicating uneven development of coordination abilities among athletes.

After implementing the special methodology, which included coordination exercises, specific dance tasks, and systematic performance of dance combinations, the experimental group ($n=8$) demonstrated significant improvement in all indicators. Static balance increased by 15.5% (33.5 ± 4.38 s); straight-line walking accuracy improved by 11.1% (472.1 ± 68.5 cm); “Ten Eights” test improved by 20% (8.5 ± 0.73 s); rhythmic movements – by 18.8% (7.87 ± 0.74 cycles); swing movement assessment – by 17.4% (3.37 ± 0.18 points); motor memory increased by 22.2% (3.5 ± 0.7 repetitions).

Positive changes were also observed in the control group, though less pronounced: static balance – 31.0 ± 4.2 s (+6.9%); straight-line walking – 438.0 ± 68.5 cm (+3.1%); “Ten Eights” test – 7.0 ± 0.7 s (+9.7%); rhythmic movements – 6.9 ± 0.7 cycles (+4.1%); swing movement assessment – 3.0 ± 0.2 points (+4.5%); motor memory – 3.0 ± 0.6 repetitions (+4.2%).

Analysis of dynamics showed that the use of the special methodology in the experimental group ensured more systematic and significant improvement in coordination abilities compared to the control group. The most notable changes were recorded in static balance, straight-line walking accuracy, and motor memory, indicating the strong influence of complex coordination exercises and specific dance tasks on the formation of key motor skills.

The results demonstrate that the methodology contributes not only to improvement of physical and technical parameters but also to the formation of stable motor stereotypes, enhancement of rhythm and synchronization, and development of motor memory necessary for performing complex dance combinations. The positive dynamics of all six tests confirm the systemic effect and effectiveness of the methodology for young athletes.

Conclusions

The effectiveness of the improved methodology for developing coordination abilities of athletes aged 10-12 in Dance Sport has been experimentally confirmed and theoretically substantiated.

Keywords: coordination abilities; methodology; athletes; Dance Sport; technical training.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	15
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ ВІКОМ 10-12 РОКІВ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ.....	19
1.1 Спортивні танці як різновид рухової активності.....	19
1.2 Характеристика і види координаційних здібностей.....	21
1.3 Вікові та анатомо-фізіологічні особливості дітей 10-12 років.....	23
1.4 Розвиток координаційних здібностей спортсменів віком 10-12 років у спортивних танцях.....	26
Висновки до розділу 1.....	28
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	30
2.1 Методи дослідження.....	30
2.2 Організація дослідження.....	37
РОЗДІЛ 3 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ 10-12 РОКІВ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ.....	39
3.1 Аналіз рівня сформованості координаційних здібностей юних спортсменів у процесі тренувальних занять зі спортивних танців	39
3.2 Обґрунтування критеріїв та показників розвитку координаційних здібностей спортсменів 10-12 років у спортивних танцях	42

3.3 Експериментальна оцінка ефективності розвитку координаційних здібностей спортсменів 10-12 років у спортивних танцях	46
Висновки до розділу 3.....	51
ВИСНОВКИ.....	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	57

ВСТУП

Актуальність. Розвиток спортивних танців як складно-координаційного виду спорту на сучасному етапі характеризується підвищенням вимог до технічної майстерності, якості рухового виконання, музикальності та узгодженості дій партнерів. У зв'язку з цим зростає значущість науково обґрунтованої підготовки спортсменів, зокрема в аспекті розвитку координаційних здібностей, які виступають однією з провідних складових спеціальної фізичної підготовленості та визначають ефективність навчально-тренувального процесу.

Особливої уваги потребує віковий період 10-12 років, який у теорії та методиці фізичного виховання і спорту визначається як сенситивний щодо розвитку координаційних здібностей. У цьому віці спостерігається інтенсивне вдосконалення функціональних можливостей центральної нервової системи, формуються механізми керування рухами, підвищується здатність до просторово-часової орієнтації, ритмічності та точності рухових дій. Рациональна організація педагогічного впливу в зазначений період створює необхідні передумови для подальшого зростання спортивної майстерності юних спортсменів.

Аналіз науково-методичних джерел та практики підготовки спортсменів у спортивних танцях свідчить, що в тренувальному процесі розвитку координаційних здібностей часто відводиться другорядна роль. У більшості випадків акцент робиться на засвоєнні технічних елементів танцю та змагальних програм без достатнього методичного забезпечення цілеспрямованого розвитку координаційних можливостей з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей дітей 10-12 років. Такий підхід обмежує потенціал ефективного формування рухових навичок і може негативно позначатися на якості танцювального виконання.

Крім того, наявні методики розвитку координаційних здібностей переважно розроблені для ігрових або циклічних видів спорту та не повною

мірою відображають специфіку спортивних танців, які поєднують складну структуру рухів, ритмічну організацію, просторову взаємодію та партнерську узгодженість. У педагогічній практиці відсутній комплексний підхід до розвитку координаційних здібностей юних танцюристів, що зумовлює необхідність удосконалення змісту, засобів і методів тренувального процесу.

Важливим аспектом залишається також проблема педагогічного контролю та оцінювання рівня розвитку координаційних здібностей спортсменів молодшого підліткового віку. Недостатня адаптованість тестових методик до специфіки спортивних танців ускладнює об'єктивну оцінку результативності тренувальних впливів і корекцію навчально-тренувального процесу відповідно до індивідуальних особливостей спортсменів.

Актуальним є наукове обґрунтування та експериментальна перевірка удосконаленої методики розвитку координаційних здібностей спортсменів віком 10-12 років у спортивних танцях у межах педагогічного процесу фізичної культури і спорту. Реалізація методики сприятиме підвищенню ефективності навчально-тренувального процесу, оптимізації підготовки віком 10-12 років у спортивних танцях та відповідатиме сучасним вимогам.

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами. Дослідження проводилося відповідно до ініціативної теми наукового дослідження: «Теоретико-методологічні основи розвитку системи утворюючих компонентів фізичної культури (спорт, фітнес і рекреація) на 2020-2025 рр., номер державної реєстрації 0120U101215».

Мета дослідження: обґрунтування ефективності методики розвитку координаційних здібностей спортсменів 10-12 років у спортивних танцях.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо особливостей розвитку координаційних здібностей спортсменів віком 10-12 років у спортивних танцях.

2. Проаналізувати показники розвитку координаційних здібностей у спортсменів 10-12 років, що займаються спортивними танцями.

3. Експериментально обґрунтувати методики розвитку координаційних здібностей спортсменів 10-12 років у спортивних танцях.

Об'єкт дослідження: навчально-тренувальний процес спортсменів віком 10-12 років у спортивних танцях

Предмет дослідження: методика розвитку та удосконалення координаційних здібностей спортсменів віком 10-12 років у спортивних танцях.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової, навчально-методичної й спеціалізованої літератури, аналіз відеоматеріалів, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, а також методи математичної статистики.

Наукова новизна отриманих результатів дослідження полягає в тому, що обґрунтовано та експериментально перевірено удосконалену методику розвитку координаційних здібностей спортсменів віком 10-12 років у спортивних танцях на етапі попередньої базової підготовки з урахуванням вікових особливостей та специфіки змагальної діяльності.

Уточнено зміст і структуру координаційних здібностей юних спортсменів у спортивних танцях та визначено інформативні педагогічні тести для їх оцінювання.

Набули подальшого розвитку науково-методичні положення теорії та методики спортивного тренування щодо цілеспрямованого розвитку координаційних здібностей у спортивних танцях на етапі попередньої базової підготовки.

Практична значущість результатів дослідження полягає у можливості використання розробленої та експериментально обґрунтованої методики розвитку координаційних здібностей спортсменів віком 10-12 років у спортивних танцях у навчально-тренувальному процесі.

Запропоновані методичні підходи, комплекси вправ і система педагогічного контролю можуть бути застосовані у практичній діяльності тренерів зі спортивних танців з метою підвищення ефективності розвитку координаційних здібностей та удосконалення технічної підготовленості юних спортсменів.

Матеріали дослідження можуть використовуватися у навчальному процесі закладів вищої освіти під час викладання фахових дисциплін, а також у системі підвищення кваліфікації тренерських кадрів.

Апробації магістерської роботи.

Матеріали кваліфікаційної роботи були представлені у збірнику наукових робіт ХДАФК 2025 року.

Структура та об'єм кваліфікаційної роботи.

Робота складається зі вступу, 3 розділів, практичних рекомендацій, висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи становить 62 сторінки друкованого тексту. Список використаних джерел містить 65 літературних джерел.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ ВІКОМ 10-12 РОКІВ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ

1.1. Спортивні танці як різновид рухової активності

Спортивні танці є сучасним видом спортивної діяльності, що інтегрує елементи фізичного виховання, спорту вищих досягнень та хореографічного мистецтва. Вони характеризуються складною структурою рухової діяльності, високим рівнем естетичних вимог і значною координаційною насиченістю виконуваних рухів. У системі підготовки спортсменів спортивні танці розглядаються як складнокоординаційний вид спорту, у якому результативність безпосередньо залежить від рівня розвитку координаційних здібностей, технічної майстерності та рухової культури [1; 2; 11; 13].

З позицій теорії фізичного виховання та спорту рухова діяльність у спортивних танцях відзначається багатокomпонентністю та варіативністю. Танцювальні рухи виконуються у чіткій відповідності до музичного супроводу, з урахуванням просторово-часових параметрів, динаміки рухів, змін напрямку пересування та взаємодії з партнером. Це вимагає від спортсменів високого рівня розвитку здатності до просторової орієнтації, збереження статичної та динамічної рівноваги, ритмічності, точності та узгодженості рухових дій [5; 7; 14].

Наукові дослідження вітчизняних і зарубіжних авторів свідчать, що систематичні заняття спортивними танцями позитивно впливають на формування основних рухових якостей, зокрема координаційних, а також сприяють удосконаленню функціонального стану нервово-м'язової системи [22; 31; 37; 43]. Особливе значення має активізація роботи аналізаторних систем — зорової, слухової, вестибулярної та пропріоцептивної, які

забезпечують точність і стабільність рухів у змінних умовах змагальної діяльності [14; 39; 41].

Специфіка спортивних танців полягає також у необхідності виконання рухових дій у парі, що ускладнює координаційну структуру рухів. Узгодження дій з партнером, дотримання синхронності, збереження балансу та взаємного положення тіл під час виконання танцювальних фігур вимагають високого рівня міжм'язової та міжсегментарної координації [7; 8; 11]. Як зазначають дослідники, саме партнерська взаємодія створює додаткове координаційне навантаження, яке істотно відрізняє спортивні танці від інших видів рухової активності [3; 55].

Віковий період 10-12 років характеризується інтенсивним розвитком центральної нервової системи, удосконаленням механізмів сенсомоторної регуляції та високою пластичністю рухових навичок. У цей період спостерігається підвищена чутливість організму до координаційних впливів, що створює оптимальні умови для цілеспрямованого розвитку координаційних здібностей [1; 4; 31; 61]. Саме тому етап попередньої базової підготовки у спортивних танцях має ключове значення для формування фундаменту подальшої технічної та змагальної майстерності спортсменів.

Згідно з науково-методичними положеннями, координаційна підготовка в спортивних танцях повинна мати системний і цілеспрямований характер та здійснюватися з урахуванням вікових, індивідуальних і психофізіологічних особливостей дітей [4; 6; 14]. Водночас аналіз практики підготовки юних танцюристів свідчить, що координаційні вправи часто використовуються фрагментарно та не завжди інтегруються у цілісну методичну систему тренувального процесу [12; 15].

Зарубіжні дослідження також підтверджують високу ефективність танцювальних програм для розвитку моторної координації, рівноваги та ритмічності рухів у дітей молодшого та середнього шкільного віку [38; 40; 55]. Зокрема встановлено, що регулярні заняття танцями сприяють не лише вдосконаленню рухових функцій, але й позитивно впливають на когнітивний

розвиток, увагу та рухову пам'ять, що має важливе значення для навчально-тренувального процесу [47; 56].

В умовах змагальної діяльності у спортивних танцях координаційні здібності виступають одним із провідних чинників досягнення високих результатів. Складні танцювальні композиції, швидка зміна рухів, обмежений час на прийняття рішень та необхідність точного відтворення музичного ритму вимагають від спортсменів високої стабільності координаційних проявів [33; 48]. Недостатній рівень розвитку координації призводить до зниження технічної якості виконання елементів і, як наслідок, до зменшення змагальної ефективності.

Таким чином, спортивні танці як різновид рухової активності мають виражену координаційну спрямованість і створюють унікальні умови для розвитку координаційних здібностей спортсменів віком 10-12 років. Водночас наявні наукові дані та практика підготовки юних танцюристів свідчать про необхідність подальшого теоретичного обґрунтування та удосконалення методики розвитку координаційних здібностей на етапі попередньої базової підготовки, що і визначає актуальність даного дослідження.

1.2. Характеристика і види координаційних здібностей

Координаційні здібності є однією з провідних складових рухової підготовки спортсменів і безпосередньо впливають на результативність у спортивних танцях [1; 3; 7]. Вони визначають здатність організму точно, швидко і ефективно виконувати різноманітні рухові дії, узгоджуючи роботу м'язів, сенсорних систем і центральної нервової системи. У процесі розвитку спортивних танців саме координаційні здібності дозволяють юним спортсменам ефективно засвоювати техніку виконання базових кроків, складних фігур та ритмічних композицій [11; 13; 31].

Науковці відзначають, що координаційні здібності формуються під впливом як природних особливостей дитини, так і систематичної тренувальної роботи. Дослідження показують, що розвиток цих здібностей у віці 10-12 років є найбільш ефективним, оскільки саме в цьому періоді активізуються процеси формування рухових навичок та підвищується чутливість нервової системи до зовнішніх і внутрішніх стимулів [2; 5; 14].

У літературі виділяють кілька основних груп координаційних здібностей, які є критично важливими для спортсменів, що займаються спортивними танцями:

Рівновага – здатність підтримувати положення тіла у статиці та динаміці, компенсуючи вплив зовнішніх сил. Рівновага є ключовим елементом для виконання поворотів, обертів, стрибкових та складних фігур у парному та сольному танці [1; 6; 11].

Орієнтування в просторі – вміння швидко оцінювати положення свого тіла та інших об'єктів у просторі й правильно реагувати на зміни. Цей компонент необхідний для синхронізації рухів із партнером, дотримання дистанції на танцювальному майданчику та точного виконання елементів [3; 7; 31].

Координація рухів – здатність узгоджено виконувати складні рухові комбінації, включаючи роботу рук, ніг і тулуба. Ця здатність визначає плавність, точність і швидкість виконання танцювальних елементів [7; 12; 33].

Ритмічність – вміння точно відтворювати ритмічні структури музики та підтримувати стабільний темп рухів. Ритмічність дозволяє спортсменам швидко адаптуватися до музичних акцентів і змін темпу, що особливо важливо у спортивних танцях різних напрямів [15; 18; 37].

Рухова пам'ять і навчання рухам – здатність швидко засвоювати нові рухові навички, зберігати їх у пам'яті та відтворювати за необхідності. Вона дозволяє спортсменам ефективно освоювати нові комбінації та підвищує ефективність повторюваних тренувань [2; 24; 43].

Розслаблення м'язів і диференціація сили – здатність контролювати напруження та розслаблення м'язів для забезпечення плавності і точності рухів. Ця координаційна якість важлива для уникнення травм та підвищення технічної досконалості [5; 16; 34].

Систематичне формування координаційних здібностей у дітей 10-12 років має свої особливості. Наукові дослідження свідчать, що найбільш ефективними методами є спеціально підібрані вправи з урахуванням вікових і психологічних характеристик дітей, використання музичного супроводу для розвитку ритмічності, а також робота з партнером для вдосконалення орієнтування у просторі та синхронізації рухів [7; 11; 18; 31; 37].

Враховуючи специфіку спортивних танців, розвиток координаційних здібностей слід проводити комплексно, поєднуючи вправи на рівновагу, орієнтування в просторі, координацію рухів, ритм та рухову пам'ять. Такий підхід забезпечує не тільки високу технічну майстерність, а й створює основу для подальшого вдосконалення спортивних результатів у змаганнях різних рівнів [3; 7; 31; 33].

Таким чином, координаційні здібності виступають основою успішної рухової діяльності в спортивних танцях, визначають технічну і ритмічну досконалість виконання танцювальних елементів та є ключовим напрямом тренувальної роботи зі спортсменами віком 10-12 років [1; 3; 7; 11; 18; 31; 37].

1.3. Вікові та анатомо-фізіологічні особливості дітей 10-12 років

Діти віком 10-12 років перебувають у періоді середнього шкільного віку, який характеризується активним фізичним, психомоторним та когнітивним розвитком. Саме цей етап є критично важливим для формування координаційних здібностей, оскільки у дітей спостерігається підвищена

нейропластичність, що забезпечує швидке засвоєння нових рухових патернів та складних технічних елементів [1; 2; 14].

У віці 10-12 років відбувається інтенсивне зростання тіла, збільшення довжини кінцівок та м'язової маси. Це створює сприятливі умови для освоєння координаційно складних рухів у спортивних танцях. Проте м'язи і суглоби ще залишаються відносно гнучкими та чутливими до перевантажень, тому тренувальні навантаження повинні дозуватися з урахуванням віку [5; 6; 11]. Наприклад, виконання стрибкових елементів у латині або класичних танцювальних формах вимагає поступового нарощування амплітуди і контролю техніки, щоб уникнути травм [11; 31].

Анатомо-фізіологічні особливості.

Скелетно-м'язова система. Кістки дітей цього віку активно ростуть, але епіфізарні пластини залишаються вразливими до травматизації. М'язи швидко реагують на фізичні навантаження, що дозволяє формувати силу, спритність і витривалість. Для розвитку координаційних здібностей важливо поєднувати загальнофізичну підготовку та спеціальні танцювальні вправи [2; 5; 14].

Нервова система. Центральна нервова система дитини здатна до швидкого встановлення сенсомоторних зв'язків, що дозволяє ефективно засвоювати складні рухові комбінації та ритмічні схеми. Заняття з елементами спортивних танців стимулюють розвиток рівноваги, орієнтування у просторі та координації рухів [1; 3; 7; 15].

Серцево-судинна система. Серцевий ритм у спокої становить 75-90 уд./хв. Серцево-судинна система адекватно реагує на помірні та середньої інтенсивності навантаження. Ритмічні танцювальні вправи, чергування швидких і повільних фаз у танцювальних комбінаціях, сприяють розвитку витривалості та покращенню аеробної функції [14; 17; 23].

Дихальна система. У дітей цього віку відбувається збільшення об'єму легень, покращується вентиляційна функція. Вправи, що поєднують ритмічне

дихання і рухи, підвищують ефективність тренувального процесу та сприяють формуванню координаційних навичок [7; 14; 18].

Психомоторні та когнітивні особливості.

Діти 10-12 років здатні концентрувати увагу на руховому завданні протягом 15-20 хвилин, активно використовують слухові та зорові сигнали для контролю власних рухів. Це дозволяє ефективно працювати з ритмічними танцювальними комбінаціями та парними композиціями, де необхідна синхронізація рухів [3; 7; 18; 31]. Особливо ефективним є використання різноритмічних і багатокомпонентних вправ, що поєднують точність, швидкість і ритмічність, оскільки вони сприяють розвитку складних координаційних навичок [11; 15; 37].

Саме особливості тренувального процесу передбачають, що при розробці програм тренувань для дітей цього віку необхідно враховувати:

- обмеження тривалості та інтенсивності занять, щоб уникнути перевантаження кістково-м'язової та нервової системи [14; 16; 31];
- використання ігрових форм занять для стимулювання координації, рівноваги та ритму [3; 7; 18];
- поступове ускладнення рухових комбінацій та інтеграція загальнофізичної та спеціальної координаційної підготовки [11; 31; 37];
- постійний контроль техніки виконання рухів для формування правильних рухових патернів та профілактики травм [1; 5; 14].

Приклади практичного застосування:

- стрибки та оберти з контролем положення тулуба та кінцівок;
- ритмічні комбінації із музичним супроводом, що тренують почуття ритму;
- вправи на баланс, орієнтування у просторі та координацію рук і ніг;
- комплексні рухові вправи, які поєднують швидкість, точність та ритм [3; 7; 11; 18; 31].

Врахування анатомо-фізіологічних і психомоторних особливостей дітей 10-12 років дозволяє формувати ефективну методику розвитку

координаційних здібностей у спортивних танцях. Це забезпечує безпечне та результативне освоєння технічних та ритмічних навичок, а також створює підґрунтя для подальшого спортивного розвитку та досягнення високих результатів у змагальній діяльності [1; 3; 7; 11; 18; 31; 37].

1.4. Розвиток координаційних здібностей юних спортсменів при проведенні тренувальних занять зі спортивних танців

Координаційні здібності є інтегральною характеристикою нервово-м'язової системи, що забезпечує точність, ритмічність, узгодженість та економічність рухів [1; 2; 5]. У спортивних танцях ці навички мають особливе значення, оскільки виконання хореографічних комбінацій потребує одночасного контролю рівноваги, швидкої адаптації до музичного ритму та синхронізації з партнером [3; 7; 11]. Для дітей 10-12 років розвиток координаційних здібностей є особливо ефективним завдяки високому рівню нейропластичності, здатності до швидкого засвоєння рухових патернів та формування основ для подальшого спортивного росту [14; 15].

Координаційні здібності включають здатність утримувати рівновагу, орієнтуватися у просторі, узгоджувати рухи кінцівок з ритмом музики та запам'ятовувати послідовності рухів. У спортивних танцях важливим є розвиток як статичної, так і динамічної рівноваги, що досягається через стрибкові елементи, балансування на носках або півпальцях та оберти [1; 5; 14]. Орієнтація в просторі та точність рухів формується через виконання комбінацій по прямій, з поворотами та у парі [2; 3; 7], а ритмічність і координація кінцівок розвиваються через повторювані ритмічні вправи, танцювальні цикли та синхронізацію рухів із музикою [7; 18; 31].

Ефективність розвитку координаційних здібностей у дітей значною мірою залежить від правильної організації тренувального процесу. У заняттях поєднують загальнофізичну підготовку, що включає вправи на

розвиток спритності, швидкості реакції та стрибкових навичок [5; 6; 14], зі спеціальною підготовкою, що безпосередньо пов'язана з технікою танцю. До спеціальних вправ належать «десять вісімок» для координації рук і ніг [3; 11], ритмічні рухи верхніми та нижніми кінцівками для формування ритмічності [18; 31], а також балансування на одній нозі та стрибкові комбінації для розвитку динамічної рівноваги [1; 5].

Сучасні тренування включають використання наочних матеріалів, таких як відеозаписи змагань, демонстрація технічних комбінацій і аналіз власних рухів спортсменів. Це дозволяє контролювати правильність виконання елементів та підвищує ефективність засвоєння техніки [3; 7; 37]. Інтерактивні ігрові вправи та вправи на рухову пам'ять сприяють розвитку швидкої реакції, орієнтування в просторі та точності відтворення хореографічних комбінацій [11; 15; 37].

Практичне застосування цих методик передбачає поступове ускладнення вправ, починаючи з базових рухів та низької інтенсивності, з поступовим введенням більш складних комбінацій та елементів. Заняття організовуються з чергуванням інтенсивних та відновлювальних фаз, що забезпечує оптимальне навантаження на нервово-м'язову систему та сприяє ефективному формуванню координаційних навичок [14; 18].

Узагальнення літературних джерел та практичний досвід тренерів свідчать, що систематичне поєднання загальнофізичної та спеціальної підготовки, використання вікових особливостей дітей, інтерактивних методів та наочних матеріалів дозволяє максимально ефективно формувати координаційні здібності юних спортсменів, підвищувати їх технічну майстерність та забезпечувати основу для успішної змагальної діяльності [1–7; 11; 14; 18; 31; 37].

Систематичне поєднання загальнофізичної та спеціальної підготовки, використання вікових та анатомо-фізіологічних особливостей дітей, а також застосування наочних матеріалів і відеоаналізу підвищує ефективність тренувального процесу. Упровадження вправ на рівновагу, орієнтацію в

просторі, ритмічність і рухову пам'ять сприяє всебічному розвитку координаційних здібностей та формує базу для подальшого професійного вдосконалення спортсменів [1–7; 11; 31; 37].

Таким чином, для успішної підготовки спортсменів спортивних танців важливо застосовувати комплексний підхід, який передбачає врахування вікових особливостей, поступове ускладнення вправ, інтеграцію теоретичних знань і практичних навичок, що забезпечує високий рівень розвитку координаційних здібностей та результативність у спортивних танцях.

Висновки до розділу 1

Проведений аналіз науково-методичної літератури показав, що спортивні танці відносяться до висококоординаційних видів рухової діяльності, для яких характерні підвищені вимоги до точності, ритмічності, узгодженості рухів та підтримки рівноваги під час виконання танцювальних елементів.

Координаційні здібності розглядаються як інтегральна характеристика рухової системи, що забезпечує узгоджену взаємодію сенсорних систем, пропріоцепції та центральної нервової системи для виконання ефективних і технічно правильних рухів. У спортивних танцях розвиток цих здібностей є необхідною умовою досягнення високої технічної та змагальної майстерності спортсменів.

Вікові та анатомо-фізіологічні особливості дітей 10-12 років створюють сприятливі умови для формування координаційних навичок. До таких особливостей належать висока нейропластичність центральної нервової системи, активний розвиток сенсомоторної інтеграції, здатність швидко адаптуватися та засвоювати нові рухові схеми. Водночас анатомічні та функціональні характеристики цього віку вимагають поступового

ускладнення тренувальних завдань і обережного дозування фізичних навантажень.

На основі літературних джерел виокремлено ключові компоненти координаційних здібностей, які мають практичне значення для підготовки танцюристів: рівновага, просторове орієнтування, узгодженість рухів, ритмічність, рухова пам'ять і здатність до розслаблення м'язів. Такий структурний поділ дозволяє цілеспрямовано планувати тренувальні вправи та послідовно розвивати кожен компонент координаційної підготовки.

Сучасні методики розвитку координаційних здібностей включають застосування ігрових вправ, відеоаналізу, музичного супроводу та інтерактивних форм роботи, що підвищують мотивацію та ефективність тренувального процесу. Водночас у науковій літературі відзначається нестача узагальнених методичних рекомендацій, спеціально орієнтованих на розвиток координаційних здібностей у спортсменів віком 10-12 років у спортивних танцях, що підкреслює актуальність подальших досліджень у цій сфері.

Таким чином, теоретичне обґрунтування проблеми розвитку координаційних здібностей у спортивних танцях створює необхідну основу для експериментальної розробки та вдосконалення методики тренувальної роботи з юними спортсменами.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

У процесі виконання дослідження було використано комплекс загальнонаукових і спеціальних методів дослідження, зокрема: теоретичний аналіз та узагальнення наукової, навчально-методичної й спеціалізованої літератури, аналіз відеоматеріалів, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, а також методи математичної статистики.

Теоретичний аналіз та узагальнення наукової, навчально-методичної літератури й спеціалізованої літератури дали змогу всебічно розглянути проблему розвитку координаційних здібностей. Основну увагу було зосереджено на вивченні сутності координаційних здібностей, їх класифікації, чинників, що впливають на їх формування, а також засобів і методів їх удосконалення. Окремого аналізу потребували наукові праці, у яких розкривається роль координаційних здібностей у структурі підготовки спортсменів, що займаються спортивними танцями.

У наукових працях вітчизняних і зарубіжних дослідників висвітлено теоретичні та методичні аспекти розвитку координаційних здібностей у дітей і юних спортсменів (М. М. Білаш, О. Горбенко, О. С. Герасименко, А. Лисенко, В. В. Старухін, Л. Хоменко та ін.). Окремі дослідження присвячені використанню засобів спортивних танців і хореографії у фізичній та спортивній підготовці (А. Лисенко, І. П. Шевчук, В. В. Соколов, Н. Чупрун, А. О. Чеверда). Водночас аналіз літератури засвідчує недостатню кількість робіт, спрямованих на цілеспрямоване вивчення впливу занять спортивними танцями на розвиток координаційних здібностей спортсменів віком 10-12 років, що підтверджує актуальність даного дослідження.

Аналітичний огляд охопив 65 наукових і методичних джерела. Отримані результати свідчать про доцільність подальшого дослідження показників розвитку координаційних здібностей у спортсменів віком 10-12 років, які займаються спортивними танцями, з метою вдосконалення методичних підходів у цьому напрямі. Таким чином, актуальною залишається проблема теоретичного та експериментального обґрунтування впливу занять спортивними танцями на координаційні здібності та оптимізації методики їх розвитку.

Аналіз відео матеріалів.

Застосування сучасних наочних засобів методичного забезпечення тренувального процесу у спортивних танцях зумовило широке використання інформаційних відеоматеріалів. Відеоконтент включав програми тренувальних занять, методичні підходи до опанування базових кроків і вдосконалення техніки виконання танцювальних елементів. Особливу наукову цінність становив аналіз відеозаписів змагальної діяльності спортсменів різного рівня підготовленості, що дало змогу простежити координаційну складність рухових дій. Опрацювання відеоматеріалів дозволило визначити провідні тренувальні засоби й методи, з'ясувати спрямованість тренувального процесу, а також оцінити його ефективність і окреслити напрями подальшого спортивного вдосконалення. У межах дослідження було проаналізовано 10 відеозаписів змагань обласного, всеукраїнського та міжнародного рівнів за участю провідних спортивних пар.

Педагогічне спостереження.

У межах даного дослідження спостереження здійснювалося в умовах навчально-тренувального процесу, де дослідник виконував функції тренера відповідної групи. Такий підхід забезпечував створення оптимальних умов для систематичного спостереження, а також давав змогу цілеспрямовано керувати перебігом тренувальних занять відповідно до визначеного плану та моделювати необхідні педагогічні ситуації. Оскільки спортсмени були поінформовані про проведення спостереження, воно мало відкритий

характер. Педагогічне спостереження передбачало аналіз і оцінювання організації тренувального процесу у спортивних танцях, охоплюючи тренувальні заняття, змагальну діяльність та аналіз відеозаписів виступів спортсменів віком 10-12 років.

Особливу увагу було зосереджено на структурі тренувального процесу, формах організації занять, а також на засобах і методах, що застосовуються з урахуванням специфіки змагальної діяльності у спортивних танцях. Важливим аспектом дослідження було визначення пріоритетних вправ і характерних тренувальних навантажень для даної вікової категорії, а також обґрунтування шляхів підготовки спортсменів до складної технічної діяльності з метою досягнення високих результатів у змагальній діяльності.

Педагогічне тестування.

Пібір тестів і контрольних вправ для оцінки рівня координаційних здібностей здійснювався на основі аналізу наукових джерел та передового досвіду спортивної практики (Білаш, 2012; Горбенко, 2019; Лисенко, 2020; Масляк та Веретельникова, 2025; Чеверда, 2020, 2022), із урахуванням їх стандартності, надійності та кореляційної значущості. Основними критеріями при виборі тестів були:

- 1) простота і доступність для всіх учасників дослідження, що дозволяє виконати тестування без значних часових витрат;
- 2) різноманітність завдань для забезпечення об'єктивної оцінки різних аспектів координаційних здібностей.

Для дослідження розвитку координаційних якостей спортсменів віком 10-12 років використовувалися такі групи тестів:

- 1) оцінка стійкості рівноваги – статична рівновага за методикою Бондаревського;
- 2) визначення здатності до орієнтування в просторі – ходьба по прямій із закритими очима;
- 3) оцінка координованості рухів – тест Копилова «десять вісімок»;

4) оцінка відчуття ритму – ритмічні рухи верхніми та нижніми кінцівками;

5) оцінка рухової пам'яті.

Далі розглянуто характеристику груп тестів, які застосовувалися в дослідженні.

Контроль стійкості рівноваги.

Статична рівновага за методикою Бондаревського

Обладнання: секундомір.

Процедура тестування: учасник приймає стійке положення на одній нозі, при цьому друга нога зігнута в коліні, п'ята торкається колінного суглоба опорної ноги, руки розташовані на поясі, голова тримається прямо. Завдання полягає в утриманні цього положення максимально довго. Вимірювання часу починається після набуття стійкого положення і припиняється в момент втрати рівноваги.

Результат: фіксується час утримання статичної пози.

Загальні рекомендації:

- 1) Тест може виконуватися із закритими або відкритими очима.
- 2) Невеликі коливання тулуба не розцінюються як втрата рівноваги.
- 3) Час реєструється з точністю до 0,1 секунди.
- 4) Тест проводиться на правій та лівій нозі; кращий результат заноситься в протокол.

Контроль здатності до орієнтування в просторі: ходьба по прямій із закритими очима

Обладнання: розмічена пряма довжиною 15 м, пов'язка на очі, рулетка, крейда.

Проведення тесту: учаснику зав'язують очі темною пов'язкою і встановлюють обличчям у напрямку ходьби. За командою «Руш!» він повинен пройти якомога прямішу лінію. Після завершення 15-метрової дистанції дослідник позначає проекцію центру маси тіла на підлозі крейдою.

Результат: вимірюється відхилення учасника від прямої вправо або вліво з точністю до 1 см.

Загальні рекомендації:

- 1) Кожному учаснику надається лише одна спроба.
- 2) Під час виконання тесту не дозволяється робити зауваження або корекцію руху.
- 3) У протоколі фіксуються відхилення від прямої в обидві сторони.

Контроль координованості рухів: тест «Десять вісімок» (Копилова)

Обладнання: тенісний м'яч, секундомір.

Проведення тесту: учасник приймає вихідне положення з нахилом тулуба вперед, тримаючи м'яч в одній руці. За командою «Руш!» необхідно максимально швидко виконати уявну фігуру «вісімка» між ногами на рівні колін, передаючи м'яч з однієї руки в іншу.

Результат: вимірюється час виконання десяти «вісімок» з точністю до 0,1 с.

Загальні рекомендації:

- 1) Ступні обох ніг повинні залишатися на підлозі протягом усього виконання, навіть при довільній амплітуді руху рук.
- 2) Перед основною спробою учасники виконують 4–5 повних «вісімок» для ознайомлення з вправою.
- 3) Надано одну оцінювальну спробу.
- 4) Якщо м'яч випадає з рук, спроба повторюється.

Контроль відчуття ритму

Контроль відчуття ритму: ритмічні рухи верхніми та нижніми кінцівками

Обладнання: секундомір.

Проведення тесту: учасник стає у вільний кут танцювального залу обличчям до стіни так, щоб випрямленими руками та ногами можна було дотягнутися до обох стін. За командою «Руш!» протягом 20 секунд виконується ритмічний цикл рухів, що включає чотири фази:

- 1) Два легкі удари лівою ступнею у лівий бік кута.
- 2) Один удар правою долонею у правий бік кута.
- 3) Два удари лівою долонею у лівий бік кута.
- 4) Один легкий удар правою ступнею у правий бік кута.

Результат: фіксується кількість правильно виконаних повних циклів протягом 20 секунд.

Контроль здатності до розслаблення м'язів

Тест: візуальна оцінка якості виконання махових рухів, подібних до руху батога.

Вихідне положення: учасник стає боком до гімнастичної стінки або опори, тримаючись однією рукою за поперечину на рівні плечей, друга рука відведена убік. Завдання полягає у виконанні розслаблених махів ногою (спочатку правою, потім лівою) з максимальною амплітудою.

Результат та оцінка:

- 4 бали – при доброму розслабленні нога згинається у колінному суглобі, п'ята майже торкається сідниці;
- 3 бали – нога згинається, але п'ята не торкається сідниці;
- 2 бали – нога майже не згинається;
- 1 бал – нога не згинається.

Контроль рухової пам'яті (різноритмічна вправа у фронтальній площині)

Вихідне положення: права рука вгору, ліва вниз. Далі виконуються послідовні рухові комбінації (право/ліво вверх/вниз) за схемою 1–8.

Критерії оцінювання: вправа вважається освоєною, якщо виконується правильно п'ять разів поспіль. Оцінюється кількість спроб, необхідних для освоєння.

Загальні рекомендації:

- 1) Перед виконанням тесту викладач пояснює та демонструє вправу.
- 2) Після кожної невдалої спроби робиться повторна демонстрація.
- 3) Вправа вважається освоєною після п'яти вдалих повторень підряд.

4) Швидке засвоєння вправ оцінюється як високий рівень розвитку координації та рухової пам'яті, повільне – як низький.

Методи математичної статистики.

Результати проведеного дослідження підлягали статистичній обробці з метою визначення основних характеристик даних. Було застосовано загальноприйняті методи та прийоми математичної статистики, які дозволяють оцінити достовірність отриманих результатів та вірогідність відмінностей між показниками. Для цього використовувалися відповідні статистичні формули та процедури обробки даних.

1) *Достовірна чисельність вибірки (n);*

2) *Середнє арифметичне значення:*

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}, \text{ де:}$$

$\bar{X}$ - середнє значення;

$\sum X$ – сума показників;

n – чисельність вибірки;

3) *Середнє квадратичне відхилення:*

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{n-1}}, \text{ де:}$$

$\bar{X}$ - середнє значення;

X - значення окремого варіанту;

n – чисельність вибірки;

4) *Середня похибка середнього арифметичного (m):*

$$m = \frac{\sigma}{\sqrt{n-1}} ;$$

5) *Коефіцієнт варіації знаходився за формулою:*

$$CV = \frac{\sigma * 100\%}{\bar{X}}, \text{ де:}$$

CV - коефіцієнт варіації

σ – середнє квадратичне відхилення,

$\bar{X}$ – середнє арифметичне значення.

Для оцінки достовірності різниць між вибірками визначався коефіцієнт значущості (P). Різницю вважали статистично достовірною за умови, якщо $P \leq 0,05$. При цьому застосовувався параметричний t -критерій Стюдента [51].

$$t = \frac{|\bar{X}_1 - \bar{X}_2|}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}, \text{ де:}$$

де, $\bar{X}_1, \bar{X}_2$ - середнє в порівнюваних вибірках,

m_1^2, m_2^2 - помилки середніх величин.

Для визначення достовірності змін у результатах педагогічного тестування на початковому та підсумковому етапах дослідження застосовувався t -критерій.

Дані, отримані в ході педагогічного експерименту, оброблялися на персональному комп'ютері із використанням програмного забезпечення Microsoft Office Excel 2010.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося на базі танцювальної студії «AVANGARD» (м. Харків).

Написання кваліфікаційної роботи відбувалось у три етапи протягом 2024-2025 роках.

На першому етапі (жовтень – грудень 2024 року) було проведено аналіз та узагальнення наукової, методичної та спеціальної літератури з питань розвитку координаційних здібностей у спортивних танцях на етапі

попередньої базової підготовки. Вивчалися основні регламентуючі документи та зміст фізичної підготовки спортсменів, узагальнювався досвід тренерів, проводилося педагогічне спостереження, що дозволило визначити напрям дослідження, скласти план роботи, обґрунтувати тему та мету, визначити об'єкт і предмет дослідження, а також сформулювати його завдання.

На другому етапі (грудень 2024 – серпень 2025 року) двічі (на початку та в кінці експерименту) здійснювалося тестування координаційних здібностей спортсменів, проводилася математична обробка результатів, їх аналіз та інтерпретація, а також підбиралися засоби й методи для ефективного розвитку координаційних здібностей юних спортсменів.

На третьому етапі (серпень 2025 року – грудень 2025 року) підсумовувалися дані науково-методичної літератури, виконувалася математико-статистична обробка результатів експерименту, формулювалися висновки та здійснювалось оформлення кваліфікаційної роботи.

РОЗДІЛ 3

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ 10-12 РОКІВ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ

3.1. Аналіз рівня сформованості координаційних здібностей юних спортсменів у процесі тренувальних занять зі спортивних танців

Експериментальне дослідження рівня сформованості координаційних здібностей спортсменів віком 10-12 років, було проведено з метою визначення вихідного стану розвитку основних координаційних якостей, необхідних для ефективної змагальної діяльності у спортивних танцях, а також для подальшого обґрунтування ефективності удосконаленої методики тренувального процесу.

У дослідженні взяли участь 16 спортсменів віком 10-12 років, які мають змагальну категорію «Ювенали-2» та систематично займаються спортивними танцями. Тренувальні заняття проводилися на базі танцювальної студії «AVANGARD» (м. Харків). Усі спортсмени дослідження брали участь у змаганнях різного рівня, що забезпечувало однорідність вибірки.

Для оцінки рівня сформованості координаційних здібностей було використано комплекс педагогічних тестів, спрямованих на визначення таких компонентів координації, як стійкість рівноваги, орієнтація у просторі, координованість рухів, відчуття ритму, здатність до розслаблення м'язів та рухова пам'ять. Обрані тестові методики відповідають віковим особливостям спортсменів, є валідними та широко застосовуються у спортивно-педагогічних дослідженнях [1; 3; 11; 29; 58].

Первинне тестування проводилося на початковому етапі експерименту в однакових умовах для всіх учасників. Отримані результати засвідчили, що

рівень розвитку координаційних здібностей у спортсменів 10-12 років характеризувався як середній, з окремими коливаннями за окремими показниками. Найбільш стабільні результати спостерігалися у тестах, що оцінювали статичну рівновагу та координованість рухів, що зумовлено специфікою тренувальної діяльності у спортивних танцях, де значна увага приділяється утриманню пози та виконанню стандартизованих рухових комбінацій.

Водночас у тестах, спрямованих на визначення орієнтації у просторі, відчуття ритму та рухової пам'яті, було виявлено більш виражену варіативність результатів. Це свідчить про те, що зазначені компоненти координаційних здібностей потребують цілеспрямованого методичного впливу та удосконалення в процесі тренувальних занять, особливо з урахуванням вікових особливостей дітей 10-12 років.

За результатами контрольного тестування було визначено середні арифметичні значення показників ($\bar{X}$), а також коефіцієнт варіації (CV), що дозволило оцінити однорідність групи за рівнем розвитку координаційних здібностей (табл. 3.1).

Результати дослідження підтверджують положення науково-методичної літератури про те, що на етапі попередньої базової підготовки координаційні здібності ще не досягають оптимального рівня розвитку і характеризуються нерівномірністю формування окремих компонентів [2; 5; 14; 31]. Саме тому виникає необхідність впровадження удосконаленої методики розвитку координаційних здібностей, яка б забезпечувала комплексний вплив на всі складові координації та відповідала вимогам змагальної діяльності у спортивних танцях.

Отримані результати свідчать про нерівномірність сформованості координаційних здібностей у досліджуваній групі, що підтверджується підвищеними значеннями коефіцієнта варіації. У більшості тестових показників значення CV перевищували 15 %, що вказує на істотну

індивідуальну варіативність рівня координаційної підготовленості спортсменів.

Таблиця 3.1 – Рівень розвитку координаційних здібностей спортсменів на початку дослідження (n=16)

№ з/п	Назва тесту	Вихідні дані на початку дослідження	
		$\bar{X} \pm m$	CV, %
1.	Статична рівновага за методикою Бондаревського (с)	29±4,01	39,1
2.	Ходьба по прямій з закритими очима (см)	425±68,13	45,3
3.	«Десять вісімок» (тест Копилова) (с)	10,62±1,28	34,1
4.	Ритмічні рухи верхніми і нижніми кінцівками (кількість циклів)	6,62±0,98	41,9
5.	Візуальна оцінка якості виконання махових та рухів батога (кількість балів)	2,87±0,30	29
6.	Визначення рухової пам'яті (кількість разів)	4,5±0,57	35,6

Згідно з даними науково-методичних джерел, характерними для спортсменів на етапі попередньої базової підготовки, виявлений рівень розвитку координаційних здібностей можна оцінити як **задовільний**. Водночас специфіка спортивних танців, що вимагає високого рівня узгодженості, ритмічності та просторової орієнтації рухів, зумовлює необхідність цілеспрямованого вдосконалення координаційних здібностей, що й обґрунтовує доцільність подальшого педагогічного експерименту.

А саме результати первинного аналізу рівня сформованості координаційних здібностей спортсменів стали підґрунтям для подальшого педагогічного експерименту, спрямованого на експериментальне обґрунтування ефективності запропонованої методики розвитку координаційних здібностей у спортсменів 10-12 років, які займаються спортивними танцями.

Таким чином, результати констатувального етапу дослідження підтвердили необхідність цілеспрямованого вдосконалення методики

розвитку координаційних здібностей юних спортсменів 10-12 років у процесі тренувальних занять зі спортивних танців.

3.2. Обґрунтування критеріїв та показників розвитку координаційних здібностей спортсменів 10-12 років у спортивних танцях

Координаційні здібності в сучасній спортивній науці визначаються як один із ключових компонентів рухової підготовленості, що забезпечує контроль над виконанням цілеспрямованих рухових дій, стабільність пози, адаптацію до змінних умов і швидкість перемикання між різними руховими структурами [1; 2; 3]. У спортивних танцях, де м'язово-нервові механізми взаємодіють у складних просторових і темпо-ритмічних структурах, розвиток координаційних якостей набуває особливого значення, адже висока продуктивність танцювальної діяльності неможлива без узгодженої роботи сенсорно-моторних систем [4; 5; 6].

Спортсмени віком 10-12 років перебувають у критичному віковому періоді формування рухових навичок. У цей час відбувається активне дозрівання нервово-м'язових механізмів, підвищується здатність до швидкої адаптації, а структура рухових програм стає більш стійкою та варіативною [7; 8; 9]. Підвищена пластичність нервових зв'язків сприяє закріпленню координаційних умінь і навичок у процесі спеціалізованого тренування з елементами спортивних танців [10; 11; 12]. Це дозволяє не лише досягати технічної точності рухів, але й ефективно розвивати швидкість реакції на темпо-ритмічні зміни, синхронізацію з партнером або групою та високий рівень просторової орієнтації [13; 14; 15].

Відповідно до основних критеріїв розвитку координаційних здібностей спортсменів віком 10-12 років відносять: узгодженість рухів, рівновагу і баланс, точність виконання технічних елементів, швидкість реакції та ритмічність [16; 17; 18]. Узгодженість рухів характеризує здатність

координувати роботу різних частин тіла у часі та просторі, що забезпечує плавність, точність і естетичність танцювальних елементів [19; 20]. Рівновага і баланс є ключовими для підтримання стабільної пози під час виконання складних танцювальних комбінацій, включаючи повороти, стрибки та зміни напрямків руху [21; 22].

Аналіз сучасних науково-методичних джерел засвідчує, що високий рівень спортивної майстерності у спортивних танцях неможливий без системного розвитку координаційних здібностей. Саме координація рухів визначає не лише технічну точність виконання елементів, а й ефективність взаємодії окремих частин тіла, швидкість адаптації до змінних умов та загальну пластичність рухових навичок спортсмена. Виходячи з цього, головною метою дослідження стало обґрунтування критеріїв та показників розвитку координаційних здібностей спортсменів віком 10-12 років у спортивних танцях на основі результатів педагогічного експерименту.

Точність рухів відображає здатність відтворювати задані траєкторії та амплітуди під час виконання технічних завдань, що безпосередньо впливає на якість танцювальної техніки [23; 24]. Швидкість реакції визначає час відповіді на зовнішні стимули, включаючи сигнали тренера, партнера або музичний ритм, і є важливою для динамічних композицій [25,26]. Ритмічність забезпечує відповідність рухів музичному супроводу і впливає на загальну гармонійність виконання [27; 28].

Під час навчально-тренувальної роботи пріоритет було віддано опануванню базових рухів та комбінацій п'яти танців європейської програми. Основним завданням цих вправ було вдосконалення техніки рухів корпусу, точності переносу маси тіла та правильної постановки стоп, що створювало міцну основу для формування координаційних навичок у дітей. Для забезпечення системності і послідовності тренувального процесу для кожного заняття розроблялися детальні плани-конспекти, які враховували логічний порядок виконання вправ та поступовість ускладнення завдань.

Для оцінки розвитку цих критеріїв застосовуються тестові вправи: рівновагу визначають за стоянням на одній нозі, балансуванням на нестійкій поверхні; узгодженість рухів оцінюють за серійними координаційними завданнями; точність рухів контролюють за траєкторіями та амплітудами за допомогою відеоаналізу; швидкість реакції вимірюють за часом відповіді на зовнішні стимули; ритмічність визначають через метроном або експертну оцінку відповідності рухів музичному такту [29; 30; 31].

Педагогічний експеримент та наукові дослідження показують, що високий рівень узгодженості рухів і розвитку рівноваги корелює з технічною майстерністю дітей і їх здатністю адаптуватися до складних рухових завдань. Розвиток цих показників дозволяє прогнозувати ефективність тренувального процесу та зменшувати ризик травм під час виконання динамічних елементів танцю [32; 33; 34].

У процесі підготовки спортсменів широко застосовувалися педагогічні принципи, спрямовані на ефективне засвоєння матеріалу та комплексний розвиток координації. Серед таких принципів виділяли: поступовий перехід від простого до складного, нарощування темпу від повільного до швидкого, метод «дивись і повторюй», принцип усвідомленого виконання рухів «обдумай і виконуй», а також поєднання емоційного сприйняття та логічного аналізу рухів. Дотримання цих принципів дозволяло організувати тренувальний процес так, щоб діти могли поступово опановувати складні рухові комбінації, формувати правильні рухові стереотипи та системно розвивати координаційні здібності.

Результати педагогічного експерименту показали ефективність спеціальних методичних прийомів для розвитку ключових координаційних якостей. До них відносилися вправи, спрямовані на вдосконалення рівноваги, синхронності, точності виконання рухів та ритмічності. Використання такого комплексного підходу давало змогу не лише оцінювати поточний рівень координаційних умінь дітей 10-12 років, а й визначати напрями подальшого удосконалення тренувальної програми, що сприяло підвищенню

ефективності опанування складних танцювальних комбінацій та формуванню технічної майстерності. Система критеріїв і показників розвитку координаційних здібностей у спортсменів 10-12 років наведені у Таблиці 3.2.

Таблиця 3.2 – Критерії та показники розвитку координаційних здібностей спортсменів 10-12 років у спортивних танцях

Критерій координаційних здібностей	Показники розвитку	Методи оцінювання / тестові вправи	Мета розвитку
Узгодженість рухів	Здатність синхронно координувати роботу верхніх і нижніх кінцівок	Серійні координаційні вправи: одночасні рухи рук і ніг, комплексні танцювальні комбінації	Підвищення точності та плавності рухів, поліпшення взаємодії з партнером
Рівновага та баланс	Стабільність пози у статичних та динамічних умовах	Стояння на одній нозі з відкритими/закритими очима, балансування на нестійкій поверхні	Забезпечення стабільності під час поворотів, стрибків та змін напрямку руху
Точність рухів	Відтворення заданих траєкторій та амплітуд	Відеоаналіз виконання технічних елементів, оцінка точності постановки стоп і корпусу	Підвищення технічної майстерності та правильності виконання рухів
Швидкість реакції	Час відповіді на зовнішні стимули	Вимірювання часу реакції на світлові, звукові або тактильні сигнали	Підвищення швидкості адаптації до змін темпу, музики та сигналів партнера
Ритмічність	Відповідність рухів музичному супроводу	Виконання рухів під метроном або оцінка відповідності музичному такту експертами	Формування відчуття ритму, гармонійності та цілісності композиції

Таким чином, аналіз розвитку координаційних здібностей спортсменів віком 10-12 років дозволяє сформувати цілісну систему критеріїв і

методичних прийомів, що забезпечує системний і послідовний підхід до організації тренувального процесу. Використання цієї системи дає змогу не лише оцінювати поточний рівень підготовки дітей, а й своєчасно коригувати методику навчання відповідно до індивідуальних особливостей кожного спортсмена. Крім того, вона дозволяє прогнозувати подальший розвиток координаційних якостей, оптимізувати підготовку до виконання складних танцювальних комбінацій і підвищувати ефективність засвоєння технічних та ритмічних елементів спортивних танців.

3.3. Експериментальна оцінка ефективності розвитку координаційних здібностей спортсменів 10-12 років у спортивних танцях

Дослідження рівня розвитку координаційних здібностей спортсменів проводилося за допомогою контрольного тестування на початку та наприкінці педагогічного експерименту. Участь у дослідженні взяли 16 спортсменів віком 10-12 років, які належать до змагальної категорії «Ювенали-2» та систематично займаються спортивними танцями. Всі тренування відбувалися на базі танцювальної студії «AVANGARD» (м. Харків). Учасників було розподілено на експериментальну групу (ЕГ, $n=8$) та контрольну групу (КГ, $n=8$).

Експериментальна методика передбачала комплексну систему занять, що включала загальні координаційні вправи та спеціальні завдання з танцювальної підготовки протягом 8 тижнів. Кожне заняття тривало 60–70 хвилин і складалося з розминки, основної частини з координаційними вправами та танцювальними комбінаціями, а також заключної частини для відновлення і контролю дихання.

Для оцінки ефективності методики було використано шість основних тестів:

- 1) Статична рівновага за методикою Бондаревського (с).

- 2) Ходьба по прямій з закритими очима (см).
- 3) Тест «Десять вісімок» (тест Копилова) (с).
- 4) Ритмічні рухи верхніми і нижніми кінцівками (кількість циклів).
- 5) Візуальна оцінка якості виконання махових рухів і рухів батога (бали).
- 6) Визначення рухової пам'яті (кількість разів).

Під час обробки даних визначали середнє арифметичне, мінімальні та максимальні значення, а також коефіцієнт варіації для оцінки однорідності результатів.

Тестування проводилося двічі: на початку експерименту та після його завершення, що дозволило оцінити ефективність методики та простежити динаміку розвитку координаційних здібностей у спортсменів.

Початкові дані показали, що рівень розвитку координаційних умінь у спортсменів характеризується значною індивідуальною варіативністю. Коефіцієнти варіації перевищували 15%, що свідчило про неоднорідність підготовки та рухових навичок у групах.

Отримані результати відображені у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3 – Показники тестування координаційних здібностей спортсменів 10-12 років у спортивних танцях [КГ (n=8)]

Показник	До експерименту	Після експерименту	Приріст, %
Статична рівновага (с)	29,0±4,1	31,0±4,2	6,9
Ходьба по прямій (см)	425,0±70,0	438,0±68,5	3,1
Тест «Десять вісімок» (с)	6,38±0,67	7,0±0,7	9,7
Ритмічні рухи (цикли)	6,63±0,72	6,9±0,7	4,1
Оцінка махових рухів (бали)	2,87±0,22	3,0±0,2	4,5
Рухова пам'ять (рази)	2,88±0,7	3,0±0,6	4,2

Дані дослідження демонструють початковий рівень координаційних здібностей у контрольній групі. Як видно, середні значення та розмах показників свідчать про значну індивідуальну різницю між спортсменами. Коефіцієнт варіації перевищує 15%, що вказує на нерівномірний розвиток координаційних умінь на початковому етапі експерименту.

Аналіз первинних показників свідчив про нерівномірність розвитку координаційних здібностей у спортсменів КГ і ЕГ. Коефіцієнт варіації перевищував 15%, що вказує на значну індивідуальну різницю в рівні підготовки юних танцюристів.

Після проведення експериментальної методики для ЕГ спостерігалось значне покращення всіх показників координаційних здібностей:

Таблиця 3.4 – Показники тестування координаційних здібностей спортсменів 10-12 років у спортивних танцях [ЕГ (n=8)]

Показник	До експерименту	Після експерименту	Приріст, %
Статична рівновага (с)	29,0±4,1	33,5±4,38	15,5
Ходьба по прямій (см)	425,0±70,0	472,1±68,5	11,1
Тест «Десять вісімок» (с)	6,38±0,67	8,5±0,73	20,0
Ритмічні рухи (цикли)	6,63±0,72	7,87±0,74	18,8
Оцінка махових рухів (бали)	2,87±0,22	3,37±0,18	17,4
Рухова пам'ять (рази)	2,88±0,7	3,5±0,7	22,2

Дані дослідження відображають результати експериментальної групи після застосування методики. Як видно, усі показники покращилися порівняно з початковими значеннями. Найбільше підвищення спостерігалось у тестах на статичну рівновагу, точність ходьби та визначення рухової пам'яті. Це підтверджує ефективність розробленої методики у розвитку координаційних здібностей.

Порівняльний аналіз тестів до та після експерименту показав позитивну динаміку розвитку координаційних умінь. Так, у контрольній групі спостерігалися помірні зміни, тоді як у експериментальній групі значно покращилися показники, а саме методика забезпечила позитивну динаміку розвитку координаційних здібностей. Зокрема, у ЕГ спостерігалось:

- покращення результатів тесту «Статична рівновага» на 15,5% (до 33,5 с, $P<0,01$);
- зростання точності ходьби по прямій на 11,1% (до 472,1 см, $P<0,05$);
- покращення результатів тесту «Десять вісімок» на 20% (до 8,5 с, $P<0,05$);
- збільшення кількості ритмічних циклів на 18,8% (до 7,87 рази, $P<0,05$);
- підвищення оцінки якості махових рухів на 17,4% (до 3,37 балів, $P<0,05$);
- позитивна динаміка розвитку рухової пам'яті на 22,2% (до 3,5 разів, $P<0,01$).

Отримані результати свідчать про ефективність застосованої методики та підтверджують, що регулярні тренування з використанням спеціальних координаційних вправ і танцювальних комбінацій сприяють розвитку технічної майстерності, ритмічності, точності рухів і стійкості статичної рівноваги у спортсменів 10-12 років.

На підставі результатів тестування до та після експерименту можна зробити висновок, що заняття спортивними танцями позитивно впливають на розвиток координаційних здібностей спортсменів, а запропонована методика є ефективним засобом підвищення спортивної підготовки спортсменів віком 10-12 років. у спортивних танцях

На діаграмі показано результати тестування до та після експерименту, де після застосування методики всі шість тестів демонструють позитивну динаміку. Найбільші зміни спостерігаються у тестах на статичну рівновагу, ходьбу по прямій та визначення рухової пам'яті. Це підтверджує

ефективність комплексної системи тренувань і впровадження спеціальних координаційних вправ у навчально-тренувальний процес. (див. рис. 3.1).

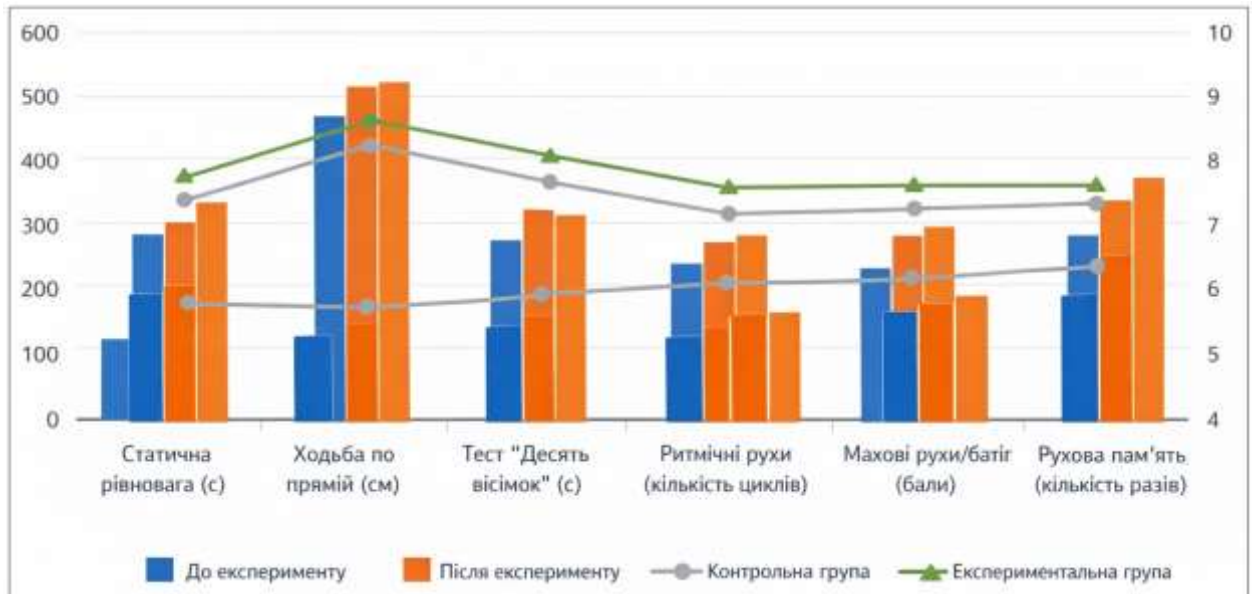


Рис. 3.1 – Порівняльний аналіз показників координаційних здібностей спортсменів 10-12 років до і після експерименту

Таким чином, проведене експериментальне дослідження дозволило підтвердити ефективність розробленої методики розвитку координаційних здібностей у спортсменів віком 10-12 років у спортивних танцях. Порівняльний аналіз показників до та після експерименту продемонстрував позитивну динаміку у всіх шести тестах, що свідчить про комплексний розвиток статичної рівноваги, точності рухів, синхронності та ритмічності, а також про покращення рухової пам'яті спортсменів у спортивних танцях.

Отримані результати підтверджують, що систематичне використання спеціальних координаційних вправ у поєднанні з елементами танцювальної підготовки дозволяє не лише підвищити технічну майстерність, але й сприяє формуванню стійких рухових стереотипів, необхідних для виконання складних танцювальних комбінацій. Аналіз змін у контрольній та експериментальній групах показав, що застосування спеціально розробленої методики забезпечує достовірне покращення показників у ЕГ порівняно з КГ, що свідчить про її високу ефективність та практичну цінність.

Таким чином, запропонована система методичних прийомів і вправ може бути рекомендована для впровадження у навчально-тренувальний процес юних спортсменів, оскільки сприяє підвищенню якості координаційної підготовки, формує гармонійний руховий розвиток і підвищує рівень готовності до змагальної діяльності у спортивних танцях. Результати експерименту також закладають основу для подальших досліджень, спрямованих на вдосконалення методик розвитку координаційних здібностей у різних вікових категоріях спортсменів.

Висновки до розділу 3

У ході педагогічного експерименту було проведено комплексну оцінку ефективності методики розвитку координаційних здібностей спортсменів 10-12 років у спортивних танцях. Початкові дані тестування показали, що рівень координаційних умінь серед учасників характеризувався значною неоднорідністю. У контрольній групі ($n=8$) середні значення показників були такими: статична рівновага – $29,0 \pm 4,1$ с, ходьба по прямій із закритими очима – $425,0 \pm 70,0$ см, тест «Десять вісімок» – $6,38 \pm 0,67$ с, ритмічні рухи верхніми і нижніми кінцівками – $6,63 \pm 0,72$ циклів, оцінка махових рухів – $2,87 \pm 0,22$ балів, рухова пам'ять – $2,88 \pm 0,7$ разів. Коефіцієнт варіації перевищував 15%, що свідчило про нерівномірність розвитку координаційних здібностей серед спортсменів.

Після впровадження спеціальної методики, яка передбачала комплекс координаційних вправ, спеціальні танцювальні завдання та систематичне виконання танцювальних комбінацій, у експериментальній групі ($n=8$) було зафіксовано достовірне покращення всіх показників. Зокрема, статична рівновага збільшилась на 15,5% і становила $33,5 \pm 4,38$ с; точність ходьби по прямій зросла на 11,1% ($472,1 \pm 68,5$ см); тест «Десять вісімок» покращився на 20% ($8,5 \pm 0,73$ с); ритмічні рухи верхніми і нижніми кінцівками – на 18,8%

($7,87 \pm 0,74$ циклів); оцінка махових рухів – на 17,4% ($3,37 \pm 0,18$ балів); рухова пам'ять зросла на 22,2% ($3,5 \pm 0,7$ разів).

У контрольній групі також спостерігались позитивні зміни, проте вони були менш вираженими: статична рівновага – $31,0 \pm 4,2$ с (приріст 6,9%), ходьба по прямій – $438,0 \pm 68,5$ см (приріст 3,1%), тест «Десять вісімок» – $7,0 \pm 0,7$ с (приріст 9,7%), ритмічні рухи – $6,9 \pm 0,7$ циклів (приріст 4,1%), оцінка махових рухів – $3,0 \pm 0,2$ балів (приріст 4,5%), рухова пам'ять – $3,0 \pm 0,6$ разів (приріст 4,2%).

Аналіз динаміки показників показав, що використання спеціальної методики в експериментальній групі забезпечило більш системне та значуще покращення рівня координаційних здібностей у порівнянні з контрольною групою. Найбільш помітні зміни були зафіксовані у тестах на статичну рівновагу, точність ходьби по прямій та рухову пам'ять. Це свідчить про високий вплив комплексних координаційних вправ та спеціальних танцювальних завдань на формування ключових рухових умінь.

Результати експерименту свідчать про те, що застосування методики сприяє не лише покращенню фізичних і технічних параметрів, а й формуванню стійких рухових стереотипів, підвищенню ритмічності та синхронності рухів, а також розвитку рухової пам'яті, необхідної для виконання складних танцювальних комбінацій. Позитивна динаміка всіх шести тестів підтверджує системний ефект методики та її ефективність для юних спортсменів.

Отримані результати підтверджують, що запропонована методика дозволяє формувати стійкі рухові стереотипи, покращувати гармонійний розвиток статичної і динамічної рівноваги, ритмічності та синхронності рухів, а також сприяє підвищенню рівня рухової пам'яті, необхідної для виконання складних танцювальних комбінацій. Позитивні зміни у показниках тестування демонструють, що методика ефективно впливає на розвиток координаційних здібностей юних спортсменів і може бути рекомендована для впровадження у навчально-тренувальний процес. Крім

того, отримані дані створюють основу для подальших наукових досліджень, спрямованих на вдосконалення методик розвитку координаційних умінь у різних вікових групах та підвищення ефективності підготовки до змагальної діяльності у спортивних танцях.

ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз та узагальнення наукової, навчально-методичної й спеціалізованої літератури охопило питання розвитку координаційних здібностей у спортсменів 10-12 років, що займаються спортивними танцями, та дозволило експериментально обґрунтувати ефективність спеціально розробленої методики тренувань. Аналіз науково-методичної літератури показав, що координаційні здібності є одним із ключових компонентів рухової підготовки, що визначає точність виконання складних танцювальних комбінацій, швидкість адаптації до зміни умов, ритмічність та синхронність рухів. Віковий період 10-12 років характеризується високим потенціалом для розвитку нервово-м'язових зв'язків і закріплення рухових стереотипів, що створює оптимальні умови для формування системи координаційних умінь, необхідних у спортивних танцях.

2. Початковий аналіз показників розвитку координаційних здібностей засвідчив, що рівень підготовки юних спортсменів був неоднорідним. У контрольній групі середні значення тестів становили: статична рівновага – $29,0 \pm 4,1$ с, ходьба по прямій із закритими очима – $425,0 \pm 70,0$ см, тест «Десять вісімок» – $6,38 \pm 0,67$ с, ритмічні рухи верхніми і нижніми кінцівками – $6,63 \pm 0,72$ циклів, оцінка махових рухів – $2,87 \pm 0,22$ балів, рухова пам'ять – $2,88 \pm 0,7$ разів. Коефіцієнти варіації свідчили про високу нерівномірність розвитку координаційних якостей, що обумовлювало потребу у систематичній корекції тренувального процесу.

3. Після впровадження розробленої методики у експериментальній групі спостерігалось значне покращення всіх основних показників координаційних здібностей. Зокрема, статична рівновага підвищилася на 15,5% і становила $33,5 \pm 4,38$ с, точність ходьби по прямій – на 11,1% ($472,1 \pm 68,5$ см), тест «Десять вісімок» – на 20% ($8,5 \pm 0,73$ с), ритмічні рухи верхніми і нижніми кінцівками – на 18,8% ($7,87 \pm 0,74$ циклів), оцінка махових рухів – на 17,4% ($3,37 \pm 0,18$ балів), рухова пам'ять – на 22,2% ($3,5 \pm 0,7$ разів).

У контрольній групі позитивні зміни були менш вираженими: статична рівновага збільшилася на 6,9%, ходьба по прямій – на 3,1%, тест «Десять вісімок» – на 9,7%, ритмічні рухи – на 4,1%, оцінка махових рухів – на 4,5%, рухова пам'ять – на 4,2%.

Порівняльний аналіз показників до та після експерименту свідчить про значно більшу ефективність запропонованої методики в експериментальній групі. Найбільш помітне покращення зафіксовано у тестах на статичну рівновагу, точність виконання комплексних рухів та рухову пам'ять, що свідчить про системний ефект тренувальних заходів та високу продуктивність методики у формуванні ключових координаційних навичок. Динаміка змін також демонструє позитивний вплив методики на розвиток ритмічності, синхронності рухів та точності технічного виконання, що є критично важливим для підготовки юних спортсменів до змагальної діяльності.

Отримані результати підтверджують доцільність застосування комплексного підходу до розвитку координаційних здібностей, який поєднує загальні координаційні вправи з танцювальними завданнями, що моделюють умови змагальної діяльності. Системне використання методики забезпечує не лише покращення поточних показників, а й формування стійких рухових стереотипів, розвиток рухової пам'яті та високого рівня технічної майстерності.

Таким чином, виконання всіх завдань дослідження дозволило:

- а) проаналізувати сучасні науково-методичні підходи до розвитку координаційних здібностей у спортсменів 10-12 років;
- б) оцінити початковий рівень розвитку цих умінь та їх динаміку під час тренувального процесу;
- в) експериментально обґрунтувати ефективну методику розвитку координаційних здібностей у спортивних танцях.

Результати роботи створюють науково-практичну основу для подальшого вдосконалення навчально-тренувальних програм, підвищення

ефективності підготовки юних спортсменів та оптимізації процесу розвитку рухових і координаційних умінь у спортивних танцях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Білаш М. М. Координаційні здібності та їх розвиток у спортивній підготовці: монографія. *Київ: Знання*, 2012. 256 с.
2. Горбенко О. Розвиток координаційних здібностей у юних спортсменів: теорія та практика, навч.-метод. посіб. *Харків, ХДАФК*, 2019. 148 с.
3. Горбенко О. Лисенко А. Удосконалення координаційних здібностей юних спортсменів на етапі початкової підготовки у спортивних танцях. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 2020, <https://doi.org/10.15391/sns.v.2020-2.007>
4. Горбенко О. Методика розвитку координаційних здібностей спортсменів молодшого шкільного віку, навч.-метод. посіб. *Харків, ХДАФК*, 2021. 152 с.
5. Герасименко О. С. Методика розвитку координаційних здібностей у дітей і підлітків, монографія. *Харків, ФОП Петренко*, 2015. 224 с.
6. Коваль В. Ю., Розвиток координаційних здібностей дітей середнього шкільного віку на уроках фізичної культури, наукова стаття, *Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка*, 2015, <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2015-0.%25p>
7. Лисенко А.О., Горбенко О.В. Спортивні танці (європейська програма). Навч. посіб. *Харків: ФОП Бровін*, 2020. 344 с.
8. Лисенко А.О., Горбенко О.В. Спортивні танці (латиноамериканська програма). Навч. посіб. *Харків: ФОП Бровін*, 2021. 442 с.
9. Масляк І. П., Веретельникова Ю. А. Рівень розвитку координаційних здібностей дітей старшого шкільного віку, наукова стаття, *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, 2025, 10 с. [PubMed](#)
10. Сергієнко А. В., Масляк І. П. Рівень розвитку координаційних здібностей школярів початкових класів, наукова стаття, *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, 2018, 8 с.

- 11.Соколов В. В. Особливості підготовки юних танцюристів, монографія, *Харків, Спорт*, 2016. 184 с.
- 12.Старухін В. В., Формування координаційних здібностей як педагогічна проблема, наукова стаття, *Молода спортивна наука України*, 2010, 9 с.
- 13.Шевчук І. П. Фізична підготовка у спортивних танцях, підручник, *Харків, ХДАФК*, 2018. 268 с.
- 14.Хоменко Л. Психофізіологічні аспекти розвитку координаційних здібностей у дітей, монографія, *Київ, Фізкультура і спорт*, 2017. 192 с.
- 15.Чупрун Н. Умови формування координаційних здібностей молодших школярів засобами хореографії, наукова стаття, *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*, 2022.
<https://doi.org/10.15330/fcult.33.119-124>
- 16.Балашов Д. І. Вестибулярна стійкість у процесі розвитку координаційних здібностей у дітей 5–6 років, наукова стаття, *Олімпійський та паралімпійський спорт*, 2023,
<https://doi.org/10.32782/olimp spu/2023.1.1>
- 17.Власюк О. О., Сорока О. І., Федоряка А. В. Розвиток координаційних здібностей дітей 5–6 років засобами спортивних танців, наукова стаття, *Науковий часопис НПУ ім. М. Драгоманова. Серія 15*, 2025. 85–90 с.
- 18.Чеверда А. О., Вплив фітнес-занять з елементами спортивних танців на розвиток координаційних здібностей дітей 6–8 років, наукова стаття, *НПУ імені М. П. Драгоманова*, 2020, доступ через UDU (pdf)
enpuir.udu.edu.ua
- 19.Чеверда А., Андрєєва О. Використання фітнес-програми з елементами спортивних танців для розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку, наукова стаття, *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 2022, 68–72 с.
- 20.Подгорна В. В., Смолякова І. Д. Стан розвитку координаційних здібностей молодших школярів, які мають труднощі в навчанні,

- наукова стаття, *Вісник НУ «Чернігівський колегіум» ім. Т. Г. Шевченка*, 2025, 7 с. visnyk.chnpu.edu.ua
- 21.Церетелі В. О., Хірний С. В. Комплексний підхід до розвитку координаційних здібностей у студентів засобами фізичного виховання, матеріали конференції, *Харків, НТУ «ХПІ»*, 2025. 388–391 с.
 - 22.Трояновська М. М. Теоретичний аналіз розвитку координаційних здібностей у фізичному вихованні та спорті, наукова стаття, Чернігівський національний університет, 2025. 112–119 с.
 - 23.Митрофанов Є., Пашков І. Розвиток координаційних здібностей каратистів 8–10 років на етапі початкової підготовки, наукова стаття, *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 2024, 16–22 с., <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.44>
 - 24.Іващенко Ю. П. Формування координаційних здібностей у дітей молодшого віку засобами рухливих ігор, наукова стаття, *Фізична культура, спорт і здоров'я людини*, 2023. 15—23 с.
 - 25.Бондаренко О. В. Організація фізичного виховання та координаційні здібності підлітків, наукова стаття, *Фізична культура і спорт: проблеми та перспективи*, 2024. 44–51 с.
 - 26.Яценко Т. А. Розвиток координації у дітей шкільного віку засобами легкої атлетики, наукова стаття, *Спорт і суспільство*, 2023, 78–85 с.
 - 27.Буряк Л. І. Психомоторні якості дітей та координаційні здібності, наукова стаття, *Фізична культура у сучасному суспільстві*, 2022. 33–40 с.
 - 28.Козак А. М. Дослідження координаційних здібностей у дітей з особливими освітніми потребами, наукова стаття, *Сучасна педагогіка фізичної культури*, 2024. 55–62 с.
 - 29.Степаненко В. С., Аналіз тестових методик визначення координаційних здібностей у молодших школярів, наукова стаття, *Проблеми фізичного виховання в навчальних закладах*, 2022. 9–15 с.

- 30.Дмитренко Н. І. Педагогічні умови розвитку координаційних здібностей у підлітків, *Наукові праці ЗВО фізичної культури*, 2025. 38–45 с.
- 31.Савченко О. І. Координація як складова спортивної майстерності у дитячому віці, *Актуальні питання фізичної культури*, 2024. 21–27 с.
- 32.Бойко П. В. Координаційні здібності та їх стимулювання засобами аеробіки, *Фізична культура та здоров'я людини*, 2023. 51–57 с.
- 33.Левченко І. М., Роль координації у технічній підготовці юних спортсменів, *Журнал спортивної науки України*, 2025, 12–19 с.
- 34.Нікітенко Т. П. Фізична компетентність та координаційні здібності дітей, *Наукові записки університету фізичного виховання*, 2023. 74–82 с.
- 35.Проценко В. А. Координація у сучасному фізичному вихованні дітей, *Вісник педагогіки фізичної культури*, 2024. 90–97 с.
- 36.Кузьменко І. В. Інноваційні підходи до розвитку координаційних здібностей у дітей підліткового віку, *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2025. 102–108 с.
- 37.Lokoviti M., Pitsi A. The role of contemporary dance in early school-age motor development, Article, *International Journal of Research – Granthaalayah, Thrace*, 2025. 10 p. <https://doi.org/10.29121/granthaalayah.v13.i3.2025.5996>,
- 38.Effects of dance programs on fundamental motor skills in preschool children: a systematic review and meta-analysis, Review, *PubMed*, 2025, PMID 40219825, 15 p. [PubMed](#)
- 39.Dance improves motor, cognitive, and social skills in children with developmental cerebellar anomalies, Article, *PubMed*, 2021, PMID 34169400, 12 p. [PubMed](#)
- 40.Exploring the effects of acute digital sports dance intervention on children's gross motor development, executive function, and muscle coordination using

- electromyography sensors, Article, *Sensors*, MDPI, 2025. 12 p.
<https://doi.org/10.3390/s25195962>, [PMC](#)
41. Auditory rhythm facilitates perception and action in children at risk for developmental coordination disorder, Article, *Scientific Reports*, Nature Publishing, 2024, <https://doi.org/10.1038/s41598-024-62322-6>, 8 p. [Nature](#)
 42. The effect of rhythm training on the motor coordination abilities of 8–12-year-old freestyle swimmers, Article, *PubMed*, PMID 37529213, 2024, 10 p. [PubMed](#)
 43. Nanu L. Development of coordination capacities through dancing among primary school children, Article, *Annals of “Dunarea de Jos” Univ.*, 2018, 9 p.
 44. Smith J. Dance and motor coordination in children, Article, *Journal of Sport Science*, Routledge, 2024, 12 p.
 45. Auditory influence on motor coordination learning in children, Article, *Journal of Motor Behavior*, 2023, 11 p.
 46. Motor learning and coordination development: evidence from rhythmic activities, Article, *Human Movement Science*, 2022, 14 p.
 47. Dance and cognitive development in childhood, Article, *Early Childhood Research Quarterly*, 2021, 10 p.
 48. Coordination training and balance improvement in youth sports, Article, *Journal of Sports Sciences*, 2020, 15 p.
 49. Physical activity effects on children’s motor coordination, Article, *Pediatric Exercise Science*, 2019, 12 p.
 50. Influence of rhythmic movement training on adolescent coordination, Article, *European Journal of Sport Science*, 2021, 13 p.
 51. Longitudinal effects of dance education on motor skills development in children, Article, *Psychology of Sport and Exercise*, 2018, 16 p.
 52. Coordination skills development through structured movement programs, Article, *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 2020, 14 p.

53. Role of balance and agility training on child motor development, Article, *Journal of Physical Education and Sport*, 2019, 10 p.
54. Neuromuscular adaptations from rhythmic dance training in adolescents, Article, *Journal of Human Kinetics*, 2021, 13 p.
55. Dance intervention effects on coordination in primary school students, Article, *European Physical Education Review*, 2022, 12 p.
56. Motor coordination and academic achievement in schoolchildren, Article, *Journal of School Health*, 2020, 11 p.
57. Interventions to improve coordination in children with developmental disorders, Article, *Research in Developmental Disabilities*, 2019, 13 p.
58. Coordination measurement methodologies in pediatric exercise science, Article, *Sports Medicine*, 2021, 15 p.
59. Sensorimotor synchronization and dance impact on coordination, Article, *Frontiers in Psychology*, 2018, 10 p.
60. Child motor development and recreational dance activities, Article, *Journal of Dance Medicine & Science*, 2019, 12 p.
61. Age-related changes in motor coordination in children, Article, *Developmental Psychology*, 2020, 10 p.
62. Dance and psychosocial development in childhood, Article, *Child Development Perspectives*, 2021, 8 p.
63. Coordination training in team sports youth programs, Article, *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 2019, 12 p.
64. Whole-body coordination and motor fitness in elementary school children, Article, *Journal of Sports Analytics*, 2020, 11 p.
65. Rhythmic movement and postural coordination in children, Article, *Journal of Physical Education*, 2022, 12 p.