

УДК 796.012.51: 796.412.2

ЗНАЧЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ПІДГОТОВЦІ ГІМНАСТОК-ХУДОЖНИЦЬ

Регіна АНДРЕЄВА

*Херсонський державний університет
факультет фізичного виховання та спорту*

Анотація. В статті подається аналіз літературних джерел щодо значення координаційних здібностей у художній гімнастиці. Подаються чинники, які визначають рівень розвитку координаційних здібностей та структура даної фізичної якості. Окреслено значення координаційних здібностей для оволодіння основами предметної підготовки гімнасток-художниць.

Ключові слова: координаційні здібності, спорт вищих досягнень, гімнастичні елементи.

Постановка проблеми. Характерними рисами сучасного спорту є значне його омолодження та неухильне зростання спортивних досягнень.

Сучасна система спорту вищих досягнень вимагає перегляду й інтенсифікації тренувального процесу вже на ранніх його етапах. Особливо актуальним це є для художньої гімнастики, яка в останні десятиліття є одним із видовищних видів спорту, особливо після включення її до програми Олімпійських ігор.

На сьогодні в художній гімнастиці освоєння вправ із предметами ґрунтується на багатому запасі рухових навичок, складної координації різноманітних рухів у сполученні з точною роботою рук. Вправи досить високої складності спортсменки демонструють вже у віці 9-11 років, що відповідає етапу попередньої базової підготовки. Крім того, не можна не відзначити, наявність визначених труднощів у підготовці, пов'язаних з регулярними змінами в правилах змагань, а отже з ускладненням програми виступів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На недоліки в техніці володіння предметами й нестабільність виконання вправ із предметами вказувалося неодноразово (Карпенко Л.А., 2000; Горбачова Ж.С., 2003).

У ряді робіт аналізувалися причини помилок, обговорювалися шляхи підвищення технічної майстерності у вправах з предметами (Лисицька Т.С., 1982; Вінер І.А., 2003), проте, питання складно-координаційних рухів у художній гімнастиці вивчені ще недостатньо.

Метою нашого дослідження було – проаналізувати науково-методичну та спеціальну літературу стосовно значення координаційних здібностей у художній гімнастиці.

Результати дослідження та їх обговорення. Гімнастику в цілому можна охарактеризувати як вид спорту, в якому складно-координаційні дії виконуються у відносно постійних умовах з оцінкою майстерності спортсмена за критеріями труднощів програми, її композиції і якості виконання [5, 9]. Умовно всі гімнастичні елементи або з'єднання, за винятком найпростіших, відносяться до тих або інших груп труднощів. Кількість складних елементів і з'єднань встановлюються правилами змагань для кожного спортивного розряду й характеризує їхній зміст.

У структурі координаційних здібностей спортсмена, в першу чергу, необхідно виділити сприйняття та аналіз своїх рухів, наявність образів, динамічних, часових і просторових характеристик рухів свого тіла і різних його частин в їх складній взаємодії, розуміння поставленого рухового завдання, формування плану і конкретного способу виконання руху.

Важливим чинником, який визначає рівень координації, є також оперативний контроль характеристик рухів і обробка його результатів. В цьому механізмі особливу роль відіграє точність аферентних імпульсів, які поступають від рецепторів м'язів, сухожилок.

зв'язок, суглобів, а також зорового і вестибулярного аналізаторів, ефективність їх обробки центральною нервовою системою, точність і раціональність наступних аферентних імпульсів, які забезпечують якість руху.

Розглядаючи м'язево-суглобову чуттєвість в якості важливої передумови ефективності аферентної імпульсації, необхідно відмітити обраність її формування у строгій відповідності до специфіки виду спорту, технічним арсеналом конкретного спортсмена.

Рівень координаційних здібностей багато в чому залежить і від моторної (рухової) пам'яті – властивості центральної нервової системи запам'ятовувати рухи і відтворювати їх у випадку необхідності [10]. Моторна пам'ять спортсменів високого класу, особливо тих, які спеціалізуються у художній гімнастиці містить багато навиків різної складності. Це забезпечує прояв високого рівня координаційних здібностей, характерних для тренувальної та змагальної діяльності.

Важливим чинником, який визначає рівень координаційних здібностей, є ефективна внутрішньом'язова та міжм'язова координація. Здатність швидко активізувати необхідну кількість рухових одиниць, забезпечити оптимальну взаємодію м'язів-синергістів та м'язів-антагоністів, швидкий і ефективний перехід від напруження м'язів до їхнього розслаблення притаманні кваліфікованим спортсменам, які відрізняються високим рівнем координаційних здібностей.

Велике значення для підвищення рівня координаційних здібностей має адаптація діяльності різних аналізаторів у відповідності до специфічних особливостей конкретного виду спорту.

Отже, під координаційними здібностями розуміють: здатність доцільно будувати цілісні рухові акти, перетворювати вироблені форми дій або переключатися від одних до інших відповідно до вимог ситуації, що змінюється [6].

Високий рівень розвитку координаційних здібностей означає, що спортсмен:

- 1) уміє виконувати складні рухові дії;
- 2) виконує їх точно (точність у цьому випадку означає, що біомеханічні характеристики цих рухів близькі до еталонного);
- 3) швидше інших перебудовує свою діяльність при зміні зовнішніх умов;
- 4) швидше засвоює нові рухові дії.

Узагальнюючи численні визначення координаційних здібностей, В.Н. Платонов запропонував під такими здібностями розуміти вміння людини швидко, точно, доцільно, ощадливо вирішувати рухові завдання, особливо складні, які виникають раптово [8]. Однак їх можна диференціювати на окремі види по особливостям прояву, критеріям оцінки і чинникам, які їх обумовлюють. Спираючись на результати спеціальних досліджень [6, 8, 11] можна виділити наступні відносно самостійні види координаційних здібностей:

- 1) здатність до оцінки і регуляції динамічних і просторово-часових параметрів руху;
- 2) здатність до збереження стійкості пози (рівноваги);

відчуття ритму;

- 3) здатність до орієнтування в просторі;
- 4) здатність до довільного розслаблення м'язів;
- 5) координованість рухів.

У реальній тренувальній та змагальній діяльності усі вказані здібності проявляються не в чистому вигляді, а у складній взаємодії. В конкретних ситуаціях окремі координаційні здібності відіграють головну роль, інші – допоміжну, при цьому можлива миттєва зміна ролі різних здібностей в зв'язку з мінливими зовнішніми умовами. Особливо це проявляється у художній та спортивній гімнастиці, акробатиці, тобто у всіх видах спорту, в яких результат в значній мірі залежить від координаційних здібностей (Martin et al., 1991) [8].

Координаційні здібності в теорії й методиці фізичного виховання та спортивного тренування розглядаються як одна із специфічних фізичних якостей [6, 7, 10].

Специфіка координаційних здібностей у гімнастиці полягає не тільки в демонстрації на оцінку складних дій без предмета або із предметами, але й у прояві емоційно-чуттєвої сторони вправи в цілому. Тут істотну роль відіграють як психологічна, так і інші види підготовленості спортсменок. Невід'ємною також є виразність рухів, що відображає характер композиції разом з її музичним супроводом. За правилами змагань також існують модельні характеристики для її оцінки.

Відмінною рисою гімнастики є виконання різноманітних, різнохарактерних і координаційно складних гімнастичних вправ, що вимагають дотримання певної форми руху й чистоту виконання. Виконання гімнастичних вправ, складних за координацією й з обмеженням композиційного часу, створює особливі труднощі; їх складніше контролювати; вони вимагають від гімнасток особливої мобілізації, зосередженості й швидкого переключення уваги [5].

Правильне виконання гімнастичних вправ залежить не тільки від наявності рухових навичок у гімнасток, але й від того, наскільки розвинені їхні специфічні відчуття й сприйняття. У художній гімнастиці спортсменкам необхідні самоконтроль і усвідомлене довільне керування рухами тіла в координаційно складних сполученнях.

Варто враховувати, що при виконанні деяких складних вправ навіть у гімнастки з добре розвинутою координацією можуть виникнути труднощі, пов'язані з недостатнім розвитком іншої якості, наприклад, сили. Тому необхідно дотримання правила "від простого до складного" [2].

Високий рівень точності вирішення рухового завдання також забезпечується м'язовою й внутрішньом'язовою координацією [4]. Відомо, що економічність рухів пов'язана із зменшенням кількості залучених у роботу рухових одиниць за рахунок їхнього суворого дозування [7]. Наприклад, при кидку скакалки результат багато в чому залежить від точності положення руки гімнастки в момент фінального зусилля.

Отже, якість рухової діяльності гімнастки при роботі як без предмета, так і з предметами значною мірою визначається рівнем розвитку точності, як однієї із провідних рухових характеристик у художній гімнастиці.

Висновок

Аналіз літературних джерел дозволив з'ясувати, що розвиток та вдосконалення координаційних якостей є важливим й невід'ємним у комплексному тренувальному процесі в художній гімнастиці, але разом з тим залишається дотепер одним з найменш розроблених розділів підготовки спортсменів.

Список літератури

1. *Винер И.А.* Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: Автореф. дис... канд. пед. наук. – Санкт-Петербург: ГАФК им. Лесгафта, 2003. – 25 с.
2. *Голомазов С.В.* Теоретические основы и методика совершенствования целевой точности двигательных действий: Автореф. дис. ... док. пед. наук. – М.: 1997. – С. 43-46.
3. *Горбачева Ж.С.* Использование эффекта положительного переноса навыка в процессе начального обучения упражнениям с предметами в художественной гимнастике. – Санкт-Петербург: ГАФК им. Лесгафта, 2003. – 341 с.
4. *Карпенко Л.А.* Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике. – Санкт-Петербург, 2000. – 39 с.
5. *Лисицкая Т.С.* Художественная гимнастика. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 231 с.
6. *Лях В.И.* Совершенствование специфических координационных способностей // *Физическая культура в школе, № 2, 2001. С. 7-14.*

7. Назаренко Л.Д. Развитие двигательных-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков. – М.: Теория и практика физической культуры, 2001. – С. 43-46, 57-77, 332.

8. Платонов В.Н. Теория и методика физической культуры // Учебник для ИФК. – М.: ФиС, 1995. – С. 316.

9. Художественная гимнастика: Учебник / Под ред. Л.А. Карпенко. – М.: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2003. – С. 165-175.

10. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 287 с.

11. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 356 с.

ЗНАЧЕНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПРИ ПОДГОТОВКЕ ГИМНАСТОК-ХУДОЖНИЦ

Регина АНДРЕЕВА

Херсонский государственный университет

Аннотация. В статье подается анализ специальной литературы относительно значения координационных способностей в художественной гимнастике. Приведены факторы, определяющие уровень развития координационных способностей и структура данного физического качества. Отмечено значение координационных способностей для овладения основами предметной подготовки гимнасток-художниц.

Ключевые слова: координационные способности, спорт высших достижений, гимнастические элементы.

VALUE OF COORDINATING ABILITIES IN ART GYMNASTIC

Regina ANDRYEYEVVA

The Kherson state university

The summaryIn article the analysis of the special literature concerning value of coordination abilities in art gymnastics moves. The factors determining a level of development of coordination abilities and structure of the given physical quality are given. The value of coordination abilities for mastering by bases of subject preparation for gymnast-artists is marked.

Key words: ccoordination abilities, sports of the supreme achievements, gymnastic elements.