

Розділ 3. Теоретико-методичні основи спортивного тренування

УДК 378:796.41

Р. І. Андрєєва – викладач факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету

Координаційні здібності як умова ефективного виконання складнокоординаційних дій у художній гімнастиці

Роботу виконано на факультеті фізичного виховання ХДУ

У статті обґрунтовано значення координаційних здібностей у художній гімнастиці. Наведені деякі важливі аспекти методики розвитку складнокоординаційних здібностей. Окреслено значення координаційних здібностей для оволодіння основами предметної підготовки.

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

Андрєєва Р. І. Координационные способности как условие эффективного выполнения сложнокоординационных действий в художественной гимнастике. В статье обосновано значение координационных способностей в художественной гимнастике. Приведены некоторые важные аспекты методики развития сложнокоординационных способностей. Отмечено значение координационных способностей для овладения основами предметной подготовки.

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

Andryejeva R. I. Coordinating Abilities as Condition Effective of Performance Difficult-Coordinating of Actions in Art Gymnastics. In article, value of coordination abilities in art gymnastics is proved. Some prominent aspects of a technique of development of difficult-coordination abilities are resulted. Value of coordination abilities for mastering by bases of subject preparation is marked.

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

Постановка наукової проблеми та її значення. 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 актуально це 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 високої складності спортсменки демонструють уже у віці 9–11 років, що відповідає етапу попередньої базової підготовки. Крім того, не можна не відзначити, наявність визначених труднощів у підготовці, пов'язаних із 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 [3, 4].

У ряді робіт аналізувалися причини помилок, обговорювалися шляхи підвищення технічної майстерності у вправах із предметами [1, 5], проте питання складнокоординаційних рухів у художній гімнастиці вивчені ще недостатньо.

Мета нашого дослідження – обґрунтувати значення координаційних здібностей у художній гімнастиці.

Конкретне завдання цієї роботи – провести аналіз спеціальної літератури щодо значення координаційних здібностей для гімнасток-художниць.

Для вирішення поставленого завдання були використані такі методи дослідження:

- 1) аналіз науково-методичної та спеціальної літератури;
- 2) узагальнення передового досвіду фахівців-практиків із художньої гімнастики.

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

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 складнокоординаційних 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 від інших перебудовує свою діяльність за зміни зовнішніх умов;
- 4) швидше освоює нові рухові дії.

Узагальнюючи численні визначення складнокоординаційних здібностей, В. Н. Платонов [8] запропонував під такими здібностями розуміти вміння людини швидко, точно, доцільно, ощадливо вирішувати рухові завдання, особливо складні, які виникають раптово.

Складнокоординаційні здібності в теорії й методиці фізичного виховання та спортивного тренування розглядаються як одна зі специфічних фізичних властивостей [6, 7].

Специфіка складнокоординаційних 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 суттєву роль відіграють як психологічна, так і інші види підготовленості спортсменок. Невід'ємною також є виразність рухів, що відображає характер композиції разом із її музичним супроводом. За правилами змагань 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 чистоти виконання. Виконання гімнастичних вправ, складних за координацією та 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 та сприйняття. У художній гімнастиці спортсменкам необхідні самоконтроль й усвідомлене довільне керування рухами тіла в координаційно складних сполученнях.

Методика розвитку складнокоординаційних здібностей повинна містити в собі вправи, що розвивають як загальні, так і специфічні прояви цих властивостей.

Ефективним засобом розвитку простих координації рухів юних гімнасток є загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ). Рухи тулуба, голови, рук і ніг виконуються в трьох площинах відносно тіла: лицьовій, бічній, горизонтальній. Рухи рук і ніг відносно один одного в просторі можуть бути:

- однойменними (наприклад управо піднімаються праві рука й нога);
- різнойменними (під час підскоків піднімаються права рука й ліва нога та навпаки);
- односпрямованими (обидві руки підняті вгору);
- різноспрямованими (одна рука піднята вгору, інша – відведена вбік);
- одночасними (лежачи на спині, піднімання й опускання двох ніг);
- почерговими (стоячи, руки на поясі, спочатку виставляється на носок одна нога, потім – інша);
- послідовними – рухи рук або ніг виконуються один за одним із відставанням на половину амплітуди (стоячи, колові рухи прямих рук: у той час як права розташована вгорі, ліва – внизу).

Варто враховувати, що під час виконання деяких складних вправ навіть у гімнастки з добре розвиненою координацією можуть виникнути труднощі, пов'язані з недостатнім розвитком іншої характеристики, наприклад сили. Тому необхідно дотримання правила “від простого до складного” [2].

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

Отже, якість рухової діяльності гімнастики під час роботи з предметами значною мірою визначається рівнем розвитку точності як однієї із провідних рухових характеристик у художній гімнастиці.

Висновки. Аналіз літературних джерел дав змогу з'ясувати, що:

- основне місце в навчально-тренувальних заняттях під час навчання гімнасток різної кваліфікації техніці виконання вправ із предметами повинно бути відведене розвитку складнокоординаційних здібностей;
- координаційне тренування є важливою й невід'ємною частиною комплексного тренувального процесу, але разом із тим залишається досі одним із найменш розроблених розділів підготовки спортсменів.

Література

1. Винер И. А. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике : автореф. дисс. ... канд. пед. наук / И. А. Винер. – СПб. : ГАФК им. Лесгафта, 2003. – 25 с.
2. Голомазов С. В. Теоретические основы и методика совершенствования целевой точности двигательных действий : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / С. В. Голомазов. – М., 1997. – С. 43–46.
3. Горбачева Ж. С. Использование эффекта положительного переноса навыка в процессе начального обучения упражнениям с предметами в художественной гимнастике / Ж. С. Горбачева. – СПб. : ГАФК им. Лесгафта, 2003. – 341 с.
4. Карпенко Л. А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике / Л. А. Карпенко. – СПб. : [б. и.], 2000. – 39 с.
5. Лисицкая Т. С. Художественная гимнастика / Т. С. Лисицкая. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 231 с.
6. Лях В. И. Совершенствование специфических координационных способностей / В. И. Лях // Физическая культура в шк. – 2001. – № 2. – С. 7–14.
7. Назаренко Л. Д. Развитие двигательных-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков / Л. Д. Назаренко. – М. : Теория и практика физической культуры, 2001. – С. 43–46, 57–77, 332.
8. Платонов В. Н. Теория и методика физической культуры : учеб. для ИФК / В. Н. Платонов. – М. : ФиС, 1995. – С. 316.
9. Художественная гимнастика : учебник / под ред. Л. А. Карпенко. – М. : Всерос. федерация худож. гимнастики, 2003. – С. 165–175.

Адреса для листування:

Херсон, вул. 40 років Жовтня, 27.
Тел. 8(0552)32-67-65 (сл.).

Статтю подано до редколегії
11.09.2009 р.