

КООРДИНАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ ЯК ВАЖЛИВИЙ АСПЕКТ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ-ПОЧАТКІВЦІВ

Маргарита Зінченко

Науковий керівник: викладач Лавриненко М.О.

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. *Досягнення високих спортивних результатів в умовах зростаючої конкуренції вимагає постійного вдосконалення технічної майстерності спортсменів. Одним з найбільш перспективних напрямків технічної підготовки спортсменів є вдосконалення координаційних здібностей. Уданий роботі досліджуються особливості розвитку координаційних здібностей веслувальників на початковому етапі підготовки.*

Ключові слова: *координаційні здібності, веслування на байдарках, технічна підготовка.*

Вступ. Технічна підготовка в веслуванні на байдарках і каное здійснюється в основному за рахунок вдосконалення швидко-силових характеристик, координації рухів і підвищення стійкості технічних дій до різних збиваючих факторів. Техніка веслування має складну структуру і вимагає прояву високого рівня розвитку ряду координаційних здібностей. Високі вимоги пред'являються до здатності підтримувати динамічну рівновагу [1]. Координаційні здібності є одним із найважливіших факторів, що визначають спортивні результати веслувальників. Вони дають можливість спортсменам точно, швидко і доцільно виконувати рухи в умовах мінливої обстановки. Розвиток координаційних здібностей особливо важливий для початківців, які тільки починають опановувати техніку веслування.

Мета дослідження: визначити особливості розвитку координаційних здібностей веслувальників початківців та дослідити фактори, що впливають на розвиток координаційних здібностей веслувальників початківців. **Завдання дослідження:** проаналізувати особливості розвитку координаційних здібностей веслувальників початківців.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літератури та інформації мережі Інтернет, синтез та узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. В. М. Платонов [2] розглядає координаційні здібності як окрему рухову якість. На його думку координаційні здібності - сукупність здібностей людини швидко засвоювати нові рухові дії та раціонально перебудовувати рухову діяльність в умовах несподіваної зміни ситуації. Такий підхід підкреслює важливість не лише самого виконання рухових дій, але й здатності адаптуватися до змін, що дозволяє досягати більш високого

рівня рухової майстерності та ефективності в різних умовах [2].

Координаційні здібності грають важливу роль у веслуванні, оскільки вони визначають ефективність виконання техніки рухів та утримання балансу в човні. Якщо спортсмен має значні відхилення у розвитку цих здібностей, це може суттєво ускладнити процес навчання та досягнення успіху у веслуванні. У випадку, коли спортсмен не може засвоїти техніку веслування через недостатній рівень координаційних здібностей, продовження навчання може бути неефективним [3].

Науковці Б. М. Шиян, П. І. Ладика [5] зазначають, що техніка веслування має складну структуру і вимагає високого рівня розвитку різних координаційних здібностей. Однією з найважливіших здібностей є здатність утримувати динамічну рівновагу.

Збереження рівноваги тіла під час веслування є ключовим елементом техніки, оскільки дозволяє веслувальнику ефективно керувати човном та досягати більшої швидкості та ефективності. Крім того, здатність до регулювання м'язових зусиль є ще одним важливим критерієм у виборі веслувальників, оскільки це дозволяє оптимізувати техніку руху та досягати кращих результатів.

Формування таких специфічних відчуттів у веслувальників як відчуття води, рівноваги, швидкості, ритму і частоти рухів є ключовим елементом тренування, оскільки це дозволяє їм ефективніше навчатися та виконувати рухи з мінімальною затратою енергії [1, 4].

У різних вікових періодах спостерігається нерівномірність у розвитку окремих видів координаційних здібностей. Саме у віці 13-14 років координаційні здібності юнаків-веслувальників знаходяться на стадії інтенсивного розвитку.

Підлітки у віці 13-14 років мають високу здатність до вивчення складних рухових навичок. Це пояснюється тим, що їхня сенсомоторна система завершує формування, всі аналітичні системи працюють на максимальному рівні, і вони вже володіють основними механізмами для виконання довільних рухів. У цьому віці покращується точність у відтворенні просторових, часових і силових параметрів, а також зростає чутливість зорового аналізатора [1].

Прояв координаційних здібностей залежить від таких чинників як здатності людини до точного аналізу рухів; діяльності аналізаторів і особливо рухового; складності рухового завдання; рівня розвитку інших фізичних здібностей (швидкісні здібності, динамічна сила, гнучкість і т.п.); сміливості і рішучості; віку; загальної підготовленості [4].

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури показав, що веслування як циклічний вид спорту вимагає багаторазового повторення точних, завчених рухів на тлі постійних переходів від граничної напруги працюючих груп м'язів до їх повного розслаблення. При цьому спортсмен повинен володіти не тільки «почуттям темпу і ритму», але і так званим «почуттям човна» (тонко відчувати, як прикладати сили до весла).

Перспективи подальших досліджень полягає у визначенні впливу різних методик тренування на розвиток координаційних здібностей веслувальників-початківців.

Список використаної літератури:

1. Ладика П.І. Розвиток координаційних здібностей веслувальників: Методичні рекомендації для тренерів ДЮСШ, СДЮШОР. Тернопіль: ТНПУ, 2007. 92 с.
2. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня, 2020. 704 с.
3. Слободенюк Я. В. Особливості застосування засобів та методів у процесі підготовки юних спортсменів байдарочників у групах початкової підготовки ДЮСШ: кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня магістра: спец. 017 «Фізична культура і спорт», освітньою програмою «Система підготовки спортсменів у водних видах спорту». Київ: НУФВСУ, 2022. 59 с.
4. Черненко С.О. Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах. Краматорськ. ДДМА, 2021. Частина 1. 215 с.
5. Шиян Б. М., Ладика П. І. Координаційні здібності як підґрунтя технічної підготовки веслувальників-початківців. *Вісник Прикарпатського університету*. 2007. Вип. IV. С.20-28.

ВІДМІННОСТІ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ В КАТАЛОНІЇ (ІСПАНІЯ) ТА УКРАЇНІ

Дар'я Касько, Інна Красова

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

***Анотація.** У тезах проаналізовано відмінності системи підготовки гімнасток - художниць в Каталонії та Україні. Розглянуто особливості їхньої змагальної діяльності.*

***Ключові слова:** художня, гімнастика, змагання, тренування, система.*

Вступ. Художня гімнастика є олімпійським видом спорту, яка гармонійно поєднує в собі елементи балету та різновиди танцю, роботу предметом та тілом у складно-координаційній моториці під музичний супровід. Спортсменки виконують змагальні вправи з п'ятьма предметами: м'ячем, скакалкою, булавами, обручем і стрічкою [1; 2; 4]. На Іграх олімпіад гімнастки із різних куточків світу змагаються за однаковими (міжнародними) правилами, тому мають більш-менш схожі системи підготовки та педагогічні тренерські підходи [3]. Але молодші гімнастки в різних країнах з невисоким рівнем майстерності тренуються зовсім по іншому, використовуючи системи підготовки, що регламентуються внутрішніми правилами змагань, які можуть кардинально відрізнятися від міжнародних [1; 2].

Мета та завдання дослідження: дослідити особливості системи підготовки спортсменок в художній гімнастиці у Каталонії.

Матеріал та методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, інформаційних ресурсів мережі Інтернет, нормативно-правових документів з виду спорту.