

ВПЛИВ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ НА ДОСЯГНЕННЯ СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТУ У СПОРТИВНІЙ ГІМНАСТИЦІ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Анна ПЕРЖИНСЬКА-БІСКУП¹, Александра БІСКУП²

¹Спортивний клуб AZS AWF, II Загальноосвітній ліцей, м. Краків, Польща

²Спортивний клуб AZS AWF, XXVIII, II Загальноосвітній ліцей, м. Краків, Польща

Вступ. Координаційні здібності мають суттєвий вплив на процес спортивного удосконалення, особливо на оволодіння спортивно-технічними навиками. Від рівня розвитку координаційних здібностей залежить швидкість і якість навчання рухових дій, стабільність їх виконання, а також ефективне їх використання [1]. Високий рівень розвитку координаційних здібностей гарантує якісне оволодіння базовими руховими діями в обраному виді спорту, а також дає змогу вивчати складні за координацією рухи на подальших етапах спортивного тренування [2]. Особливого значення набувають координаційні здібності в гімнастичних видах спорту, для яких характерно виконання великої кількості різноманітних рухових завдань, що відрізняються складною технікою та естетикою виконання. Саме тому координаційні здібності у складно-координаційних видах спорту часто виступають критерієм успішності спортсменів у процесі відбору та спортивної орієнтації [3, 4, 7]. Враховуючи незначну кількість наукових досліджень, присвячених руховій координації на етапі попередньої базової підготовки в спортивній гімнастиці, було ухвалено рішення визначити рівень координаційних здібностей у гімнастів, а також виявити їхній вплив на досягнення спортивного результату.

Мета – виявити взаємозв'язок між рівнем координаційних здібностей і результатами, які показали спортивні гімнасти на етапі попередньої базової підготовки.

Методи дослідження: аналіз наукової та методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики. У дослідженні взяло участь 20 гімнастів у віці 10–12 років, які займаються спортивною гімнастикою і представляють чотири спортивних клуби м. Кракова (Польща). Гімнастам було запропоновано виконати вісім тестів для визначення рівня розвитку певних координаційних здібностей [5, 6], до яких належали здібність до поєднання рухів різними частинами тіла (тест 1), відчуття ритму (2), здібність перебудовувати свої дії залежно від ситуації (3), орієнтація в просторі (4, 5), здібність до кінестетичного диференціювання (6), здібність утримувати статичну (7) і динамічну (8) рівновагу. Після виконання тестів гімнасти брали участь у змаганнях, що дало змогу виявити взаємозв'язки (за ранговим коефіцієнтом кореляції Спірмена) між показниками виконання тестів і результатами виконання вправ на різних приладах.

Результати. Отримані результати свідчать про значну залежність між показниками виконання тесту 1 (здібність до поєднання рухів) і результатами виконання змагальних вправ на коні з ручками, кільцях, вільних вправах, а також із результатом виступу гімнастів у багатоборстві (рис. 1). Отже, здібність гімнастів до поєднання рухів різними частинами тіла відіграє суттєву роль у ефективному з'єднанні гімнастичних елементів на певних приладах і презентацією їх на змаганнях.

Водночас показники виконання тесту 2 (відчуття ритму) свідчать про низький взаємозв'язок із результатами виступів гімнастів на змаганнях, крім вправи на коні з ручками (рис. 1). Натомість показники здібності до перебудови своїх дій залежно від ситуації (тест 3) мають високий ступінь взаємозв'язку з результатами, які показали гімнасти у вільних вправах і багатоборстві (рис. 1). Отримані дані свідчать про те, що ефективність виконання змагальних

вправ залежить від уміння гімнаста пристосовувати свої рухи або перебудовувати їх залежно від умов, які часто можуть бути неочікуваними.

Слід вказати, що орієнтація в просторі (тест 4) має дуже велике значення для ефективного виконання вправ на кільцях, де тіло спортсмена часто перебуває в положенні головою вниз, через що він може втрачати зоровий контроль. Високий рівень розвитку цієї координаційної здібності дає змогу точно оцінити положення тіла відносно приладу, а в кінцевому рахунку – якісно виконати змагальну вправу і отримати високу оцінку (рис. 1).

Показники тесту 5 свідчать про те, що результати виконання вільних вправ, вправ на перекладині, а також результати багатоборства значною мірою детерміновані високим рівнем здібності до орієнтації в просторі (рис. 1). Отже, удосконалення цієї здібності суттєво впливає на рівень спортивної майстерності в спортивній гімнастиці на етапі попередньої базової підготовки.

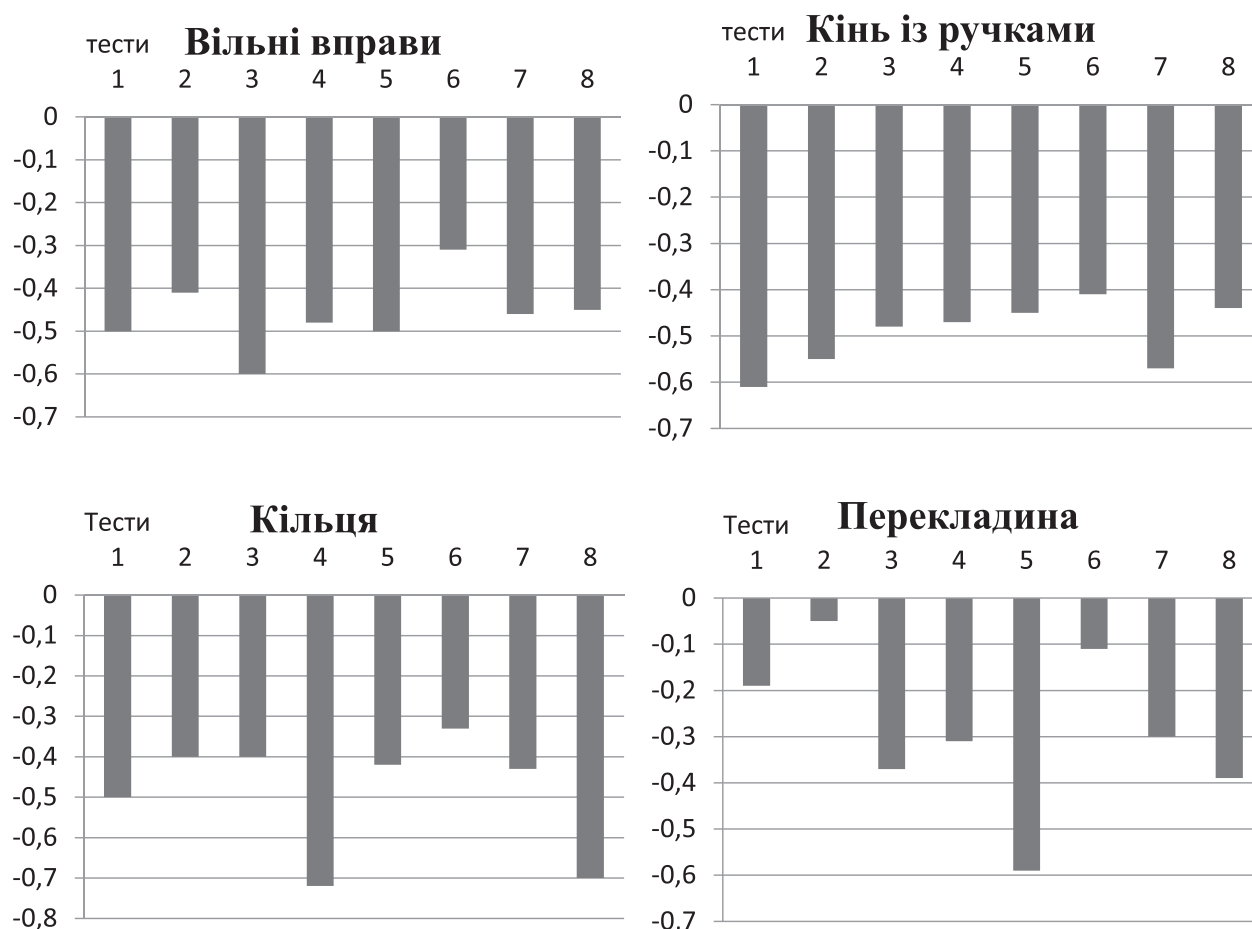


Рис. 1. Кореляція між показниками виконання тестів для визначення координаційних здібностей і змагальним результатом гімнастів у різних видах багатоборства на етапі попередньої базової підготовки

Результати виконання тесту 6 свідчать про здібність кінестичного диференціювання, яке, крім вправ на брусах, не має суттєвого впливу на змагальний результат гімнастів. Водночас слід сказати, що функція статичної (тест 7) і динамічної (тест 8) рівноваги суттєво впливає на рівень спортивної майстерності гімнастів. Аналіз показників виконання тесту для оцінювання статичної рівноваги показав високу кореляційну залежність із результатами виступу гімнастів у вправах на коні з ручками, брусах і результатом у багатоборстві; динамічної рівноваги – у вправах на кільцях і брусах та багатоборстві.

Обговорення і висновки. Виявлено істотну залежність між рівнем координаційних здібностей хлопців-гімнастів на етапі попередньої базової підготовки з результатами виступів на змаганнях у багатоборстві. У шести тестах, які оцінювали здібність до поєднання рухів різними частинами тіла, до перебудови своїх дій, орієнтацію в просторі, здібність утримувати статичну і динамічну рівновагу, зареєстровано істотну залежність із результатами змагань. Водночас у показниках відчуття ритму і здібності до кінестетичного диференціювання можна зазначити слабкий кореляційний взаємозв'язок. Найбільший показник коефіцієнтів кореляції було зареєстровано між здібністю оцінювати просторові параметри рухів і утриманням статичної та динамічної рівноваги і результатом виступу гімнастів на змаганнях. У зв'язку з незначною кількістю гімнастів, які брали участь у експерименті, у подальшому передбачають проведення дослідження на більшому контингенті, а також на наступних етапах спортивного удосконалення.

Ключові слова: спортивна гімнастика, координаційні здібності, спортивний результат.

Список використаних джерел

1. Blume D. D. Kennzeichnung koordinativer Faehigkeiten und Moeglichkeiten ihrer Herausbildung im Trainingsprozess / Blume D. D. // Wissenschaftliche Zeitschrift der Deutschen Hochschule für Körperkultur. – 1981. – Vol. 22. – P. 17–41.
2. Harre D. Grundlage und Methodik der Ausbildung koordinativer Faehigkeiten / Harre D. // Theorie Praxie Körperkul. – 1985. – Nr. 2. – P. 198–205.
3. Kochanowicz K. Kompleksowa kontrola w gimnastyce sportowej / Kochanowicz K. – Gdańsk : AWF, 1998.
4. Kochanowicz K. Poziom rozwoju równowagi ciała jako jedno z kryteriów sprawności specjalnej gimnastyków / Kochanowicz K., Zaporozhanow W., Bołoban W. // Roczniki Naukowe. – 1998. – Vol. 7. – P. 109–126.
5. Mynarski W. Kształtowanie i diagnozowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych: podręcznik dla nauczycieli, trenerów i studentów / Mynarski W., Raczek J., Liakh W. – Katowice : AWF, 2002. – 237 s.
6. Sawczyn S. Podstawy kontroli obciążeń treningowych w gimnastyce sportowej / Stanisław Sawczyn. – Gdańsk : AWFis, 2008. – 195 s.
7. Starosta W. Koordynacja ruchowa w sporcie / Włodzimerz Starosta. – Poznań : AWF, 1990. – 222 s.