

МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ-ЧЕРЛІДЕРІВ

Герасимчук Катерина Миколаївна,

*здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
Національний університет фізичного виховання і спорту України*

У спортивній науці все більше уваги приділяється пошукам нових форм фізичного вдосконалення черлідерів з метою подальшої ефективної реалізації їхніх можливостей. Координаційна підготовка є одним з базових складників тренування спортсменів у черліденгу. Це пов'язано з тим, що даний вид спорту вимагає високого рівня координації рухів, просторової орієнтації, рівноваги та відчуття ритму [1]. Відтак сучасна система підготовки черлідерів, з одного боку, повинна сприяти розв'язанню прикладних завдань, що забезпечують різнобічний та гармонійний фізичний розвиток, високу стійкість, працездатність; а з іншого – спрямовуватися на комплексне вирішення спеціальних завдань, формування спортивної техніки та навичок оцінки просторово-часових характеристик, миттєвої реакції, точності й узгодженості рухів в умовах їх варіативного застосування під час виступу.

Науковці (Т. Круцевич та ін. [2], М. Линець [3], А. Лупу [4]) під координаційними здібностями розуміють: по-перше, здатність раціонально координувати рухи (узгоджувати, підпорядковувати, організовувати їх в єдине ціле) при побудові та відтворенні нових рухових дій; по-друге, здатність швидко змінювати параметри освоєної дії або виконати іншу дію відповідно до змінних умов. До координаційних здібностей належать: просторова орієнтація, точність відтворення руху за просторовими, силовими і часовими параметрами, статистична і динамічна рівновага, що умовно можна поділити на три групи: 1) здібності точно порівнювати і регулювати просторові, часові та динамічні параметри рухів; 2) здібності підтримувати статичну (позу) і динамічну рівновагу; 3) координаційні здібності, зумовлені рівнем сформованості «відчуття простору», «відчуття часу» та «м'язового відчуття». Розглянемо їх характеристики більш детально.

Перша група: Здібності точно порівнювати і регулювати просторові, тимчасові та динамічні параметри рухів:

- просторове порівняння і регулювання: точність виконання рухів у заданому напрямку та з заданою амплітудою; здатність оцінювати відстань, розміри та форму партнерів та оточуючих предметів; здатність координувати рухи різних частин тіла;

- часове порівняння і регулювання: ритмічність виконання рухів; здатність оцінювати тривалість інтервалів часу; здатність синхронізувати рухи з музичним супроводом;

- динамічне порівняння і регулювання: здатність точно дозувати м'язові зусилля; здатність регулювати швидкість та інтенсивність рухів; здатність змінювати траєкторію рухів у відповідь на зовнішні зміни.

Друга група: стато-динамічні здібності (підтримка статичної і динамічної рівноваги):

- статична рівновага: здатність зберігати стійке положення тіла в статичних умовах; здатність утримувати рівновагу на одній нозі, на вузькій опорі;

- динамічна рівновага: здатність зберігати стійке положення тіла; здатність швидко змінювати напрямок руху.

Третя група: координаційні здібності, зумовлені рівнем сформованості «відчуття простору», «відчуття часу» та «м'язового відчуття». Відчуття простору впливає на просторову точність рухів черлідерів і формується завдяки вправам, що вимагають розвитку окоміру, оцінки відстані, розмірів та форми предметів. Відчуття часу впливає на ритмічність рухів і формується за допомогою вправам, що вимагають оцінки тривалості часових інтервалів. М'язові відчуття зумовлюють точність дозування м'язових зусиль спортсменів і розвивається на основі використання швидко-силових вправ, що вимагають регулювання швидкості, інтенсивності та траєкторії рухів.

Ураховуючи вищезазначене, визначено такі завдання фізичної підготовки черлідерів з розвитку координаційних здібностей:

1. освоєння правильної (раціональної) техніки рухів, покращення здатності узгоджувати рухи кінцівок та всього тіла при побудовах, перебудовах, стрибках, перекидах індивідуально та у взаємодії (в парах, трійках, четвірках);

2. удосконалення просторової орієнтації та відчуття ритму;

3. розвиток здібностей порівнювати рухи за просторовими, часовими та силовими параметрами.

Важливо зазначити, що всі три групи координаційних здібностей тісно пов'язані між собою. Розвиток однієї групи здібностей позитивно впливає на розвиток інших. Тому при тренуванні координаційних здібностей черлідерів важливо використовувати вправи, що комплексно впливають на всі групи здібностей.

Висновок. У сучасному черліденгу координаційна підготовка є одним з найважливіших аспектів тренування. Вона необхідна для розвитку комплексу здібностей, що дозволяють спортсменам виконувати складні елементи танцю та інші технічні дії з високою точністю, синхронністю та ефективністю. Це, зокрема, передбачає формування здатності узгоджувати рухи, регулювати їх швидкість та інтенсивність, синхронізувати дії в групі, підтримувати статичну та динамічну рівновагу.

Список використаної літератури

1. Блажко Н. А., Шинкарук О. А. Компоненти підготовки кваліфікованих спортсменок у черліденгу. *Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XIII Міжнародної конференції молодих вчених*, 2020. № 16. С. 56–57.

2. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання. К. : НУФВіС «Олімп л-ра», 2018. 384 с.

3. Линець М. М. Основи методики розвитку координаційних якостей. Лекція з навчальної дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів». ЛДУФК, 2015. 15 с.

4. Лупу Н., Маляр Н. Сучасні підходи до розвитку координаційних здібностей спортсменів. *Інновації в освіті: реалії та перспективи розвитку* : матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції (м. Тернопіль, 20 травня 2022 р.). Тернопіль: ЗУНУ, 2022. С. 254–259.

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОМУ БОКСІ

Гела Владислав Вадимович,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: кандидат біологічних наук, доцент **Шапаренко І. Є.**

Під рухово-координаційними здібностями розуміють здатність швидко, точно, цілеспрямовано та економно, тобто найбільш досконало, вирішувати рухові завдання (особливо складні та несподівані).

Об'єднуючи цілу низку здібностей, що відносяться до координації рухів, їх можна у певній мірі розділити на три групи:

Перша група – здатність точно вимірювати та регулювати просторові, часові та динамічні параметри рухів.

Друга група – здатність зберігати статичну (позу) та динамічну рівновагу.

Третя група – здатність виконувати рухові дії без зайвого м'язового напруження (скованості).

Рухово-координаційні здібності, що відносяться до першої групи, залежать, зокрема, від «відчуття простору», «відчуття часу» та «м'язового відчуття», тобто відчуття прикладеного зусилля.

Координаційні здібності, що відносяться до другої групи, залежать від здатності утримувати стійке положення тіла, тобто рівновагу, що полягає в стійкості пози у статичних положеннях та балансуванні її під час переміщень [1; 2].

Координаційні здібності, які відносяться до третьої групи, можна розділити на управління тоничною напруженістю та координаційною напруженістю. Перша характеризується надлишковою напруженістю м'язів, що забезпечують підтримку пози. Друга виявляється у скованості, обмеженості рухів, пов'язаних з надмірною активністю м'язових скорочень, надмірним залученням різних м'язових груп, зокрема, антагоністичних м'язів, неповним переходом м'язів з фази скорочення в фазу розслаблення, що