

Бермудес Діана, Маландій Євгенія

## РОЗВИТОК ЗДІБНОСТІ ДО ЗБЕРЕЖЕННЯ РІВНОВАГИ У СПОРТСМЕНОК, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

**Анотація.** У статті досліджено, що координаційні здібності завжди пов'язані з підтримкою стійкого положення тіла, а функція рівноваги є одним із складних функцій організму. У реакціях підтримки рівноваги, рефлексивно взаємодіючи, беруть участь ряд аналізаторів (зоровий, руховий, тактильний та вестибулярний). Проаналізовано засоби, методи та методичні прийоми розвитку здібності до збереження рівноваги в художній гімнастиці.

**Ключові слова:** художня гімнастика, спортсмени, методи, засоби, координаційні здібності.

**Bermudes Diana, Malandii Yevheniia.** Development of the ability to keep balance for athletes engaged in artistic gymnastics.

**Abstract.** The article examines that coordination abilities are always related to maintaining a stable position of the body, and the function of balance is one of the complex functions of the body. A number of analyzers (visual, motor, tactile, and vestibular) participate in reflexively interacting balance maintenance reactions. Means, methods and methodical techniques for developing the ability to maintain balance in rhythmic gymnastics are analyzed.

**Keywords:** Rhythmic gymnastics, athletes, methods, means, coordination abilities.

**Постановка проблеми.** Координаційні здібності – це вміння людини найбільш досконало, швидко, цілеспрямовано, економно, точно та винахідливо розв'язувати рухові завдання у випадку виникнення складних і несподіваних ситуацій. Координаційні здібності пов'язані з можливостями керування рухами у просторі та часі. Людина не просто реагує на зовнішню ситуацію. Вона повинна враховувати можливу динаміку її зміни, прогнозувати майбутні події та на цій основі розробляти відповідну програму дій, спрямовану на досягнення позитивного результату. Враховуючи вищевказане, важливо знати загальну характеристику координаційних здібностей [1].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Вивчення питань розвитку та удосконалення координаційних здібностей вже давно знаходиться в центрі уваги представників різних галузей науки (В. Болобан; В. Коренберг; П. Ладика; В. Лях; Л. Назаренко.). Істотний внесок в розвиток уявлень про механізми управління рухами внесений дослідженнями М. Бернштейна. Проблемі розвитку та удосконалення здібності до збереження рівноваги у спортсменів різного віку присвячено праці І. Омельяненко, С. Тераз, О. Холтобіної та ін.

**Мета дослідження** – визначати теоретичні аспекти розвитку здібності до збереження рівноваги у художній гімнастиці.

**Результати дослідження.** Художня гімнастика відноситься до видів спорту, які висуває дуже високі вимоги до рівня розвитку здатності зберігати рівновагу [4].

Основна стратегія для розвитку координаційних здібностей полягає у виконанні рухових завдань в ускладнених умовах. Це може включати в себе вправи, які виконуються у відсутності достатнього простору або обмеженому часі, коли інформації є недостатньо або надмірно.

Для розвитку координаційних здібностей найефективніше використовувати фізичні вправи, які є різноманітними та вимагають від нервово-м'язового апарату складної координації. Важливо виконувати їх у ускладнених умовах. Також можливе поєднання фізичних вправ з аутогенним тренінгом для підвищення регуляції м'язів та досягнення позитивного впливу на фізичну підготовку. Такі формули орієнтовані, як на розслаблення всіх м'язів, так і на вибіркovoу релаксацію окремих м'язових груп та м'язів [2; 4].

Для сучасної художньої гімнастики характерно збільшення обсягу та різноманітності засобів, що застосовуються у підготовці спортсменок, які можна класифікувати на: основні засоби, допоміжні та відновлювальні.

Основні засоби складають специфічний зміст художньої гімнастики, їх відрізняє особлива динамічність високо амплітудних рухів та танцювальна манера виконання. До специфічних вправ відносяться: пружинні рухи, розслаблення, хвилі, помаху. Це базові елементи виразної пластики, які використовуються як у вправах без предмета, і з предметом. Нахили широко використовуються у художній гімнастиці як самостійні елементи та як складові інших рухів: рівноваги, поворотів, стрибків, акробатичних рухів.

Рівноваги як технічні елементи – в художній гімнастиці – це стійкі на одній нозі або коліні з різними положеннями тулуба, рук і безопорної ноги в умовах, що вимагають вміння зберігати стійкість. Повороти в художній гімнастиці – це вправи динамічної рівноваги, що характеризуються як обертання гімнастичного тіла переважно навколо вертикальної осі.

Стрибки – технічні елементи, що в художній гімнастиці характеризуються швидким і сильним відштовхуванням і досить високим польотом, що забезпечують умови для виконання у польоті складних рухів тіла та маніпуляцій предметами.

Ходьба і біг – це різні види пересувань, що характеризуються різними способами постановки ніг на опору та положеннями ніг у беззаперечному положенні. Відмінності в ходьбі та бігу полягає в наявності чи відсутності польотної фази: у ходьбі її немає, а в бігу – є.

Танцювальні кроки та елементи – це характерні кроки, пози, рухи, стилістичні положення чи рухи рук та голови, запозичені з народних, сучасних та історико-побутових танців.

Акробатичні елементи в художній гімнастиці на відміну від спортивної гімнастики та акробатики виконуються без польотної фази та включають різноманітні види перекатів, переворотів, перекидів, акробатичних поворотів. Ці елементи використовують у комбінаціях змагань для підвищення ризику у вправах з предметами.

Кидкові рухи – включають кидки, перекидання, відбивання та лов. Кидки та перекидання відносяться до балістичних рухів, завданням яких є повідомлення початкової швидкості вильоту предмета та формування заданих параметрів траєкторії його польоту. Лов – це прийом предметів після вільного переміщення. Ловами завершуються кидкові та перекатні рухи.

Передачі, перехоплення – елементи, у яких предмет переміщається з однієї руки до іншої без фази польоту чи змінюється спосіб хвата. Перекати – різні опорні переміщення предметів із послідовним торканням опори точок їхнього кола. Виконуються з м'ячем, обручем, булавами, паличкою стрічки.

Обертальні рухи – різноманітна група способів обертання предмета (обруч, скакалка, булави) щодо різних осей та частин тіла гімнастки. Виділяють: обертання, обкрути, вертушки. Фігурні рухи – це умовна назва групи рухів, у виконанні яких предмети описують у просторі певну фігуру [1; 5].

Художня гімнастика має у своєму розпорядженні великий арсенал допоміжних засобів, до яких належать вправи, запозичені з різних видів спорту, танцювального мистецтва, музично-ритмічного виховання. Як засіб основної гімнастики стройові вправи та прийоми крім вирішення завдань організаційного характеру, сприяють формуванню просторового орієнтування, навички колективних дій, розвивають почуття ритму та темпу рухів, допомагають у вихованні таких якостей як дисциплінованість, організованість. Загальнорозвивальні вправи – традиційні вправи основної гімнастики, застосовують у художньої гімнастиці на вирішення завдань базової підготовки.

Акробатичні вправи – балансові, характерні для виду спорту акробатика, все частіше використовуються в художній гімнастиці при виконанні підтримок у групових вправах. Танцювальні засоби є важливою складовою тренування гімнасток, що готує їх до

віртуозного виконання на килимі танцювально-гімнастичного зв'язування під музику з предметом або без.

У художній гімнастиці застосовують елементи класичного танцю (пліє, батмани, рон де жамб та ін.), народних танців (російський змінний, припадання, мотузочка та ін.), історико-побутових (галоп, полька, вальс та ін.), сучасних танців (мамбо, сальса, твіст та ін.). Розвиток професійних танцювальних навичок, музичності та виразності виконання неможливий без знання основ музичної грамоти та виховання естетичних почуттів. Тому в підготовці гімнасток використовуються вправи на узгодження рухів з музикою, музичні ігри та завдання, ритмічні вправи. Сучасна система підготовки у художній гімнастиці неспроможна існувати без використання коштів відновлення [3; 5].

У розвиток координаційних здібностей використовують різноманітні методи тренування. Першими є методи строго-регламентованого вправи двох видів: метод стандартно-повторного і варіативного (змінного) вправи.

Стандартно-повторний метод використовується при розучуванні нових досить складних рухових дій, тому що опанувати такі рухи можна тільки після великої кількості повторень їх у відносно стандартних умовах.

Метод варіативної вправи з багатьма різновидами має ширше застосування. Його поділяють на два методи: із суворою та не суворою регламентацією варіативності дій та умов виконання [4].

Одним із ефективних методів виховання координаційних здібностей є ігровий метод з використанням строго регламентованих завдань.

Змагальний метод дозволяє активізувати прояв координаційних здібностей в умовах суперництва. Для художньої гімнастики інтеграція ігрового та змагального методу через ігрове суперництво є дієвим засобом активізації рухової творчості. Так, суперництво в оригінальності побудови нових рухів та зв'язок, створення нових варіантів елементів, індивідуальних та групових комбінацій із заданим музичним супроводом тощо [4].

До методичних підходів при вихованні координаційних здібностей гімнасток відносять [5]:

1. Розвиток приватних координаційних здібностей (просторового орієнтування, точності відтворення просторових, часових та динамічних параметрів рухів, здатності зберігати рівновагу, боротьба з нераціональною м'язовою напругою). Даний методичний прийом широко використовується у підготовці гімнасток.
2. Навчання нових різноманітних рухів з поступовим збільшенням їх координаційної складності. Володіючи великим руховим досвідом (запасом рухових навичок), гімнастка легше і швидше справляється з руховим завданням, що несподівано виникають.
3. Виховання здатності перебудовувати рухову діяльність за умов раптово мінливої обстановки. Введення чинника незвичайності і під час звичних рухових дій.

У практиці виховання здатність до збереження рівноваги виділяють три основних напрямки [1; 4].

Перший напрямок – використання вправ поліпшення статичного рівноваги, тобто. рухів та поз в умовах, що ускладнюють збереження рівноваги. Другий напрямок – використання вправ на вдосконалення стійкості у динамічних вправах. Третій напрямок спеціального тренування орієнтований на розвиток у гімнасток здатності до балансування, що проявляється в комплексі умінь та навичок:

- 1) при утриманні в рівноважному положенні гімнастичних предметів (гімнастична палиця, обруч, булаву тощо) на долоні, голові та інших частинах тіла);
- 2) при збереженні стійкості в оптимальній зоні рівноваги тіла за рахунок компенсаторних рухових дій в умовах рухомої опори.

Зростання спортивної майстерності у художній гімнастиці значною мірою залежить від діяльності вестибулярного аналізатора [5]. Це пов'язано з великою питомою вагою

обертальних рухів, зміною напрямку та швидкості переміщень, а також положень тіла під час виконання елементів та їх з'єднань. В умовах значних вестибулярних подразнень здатність точно та стабільно виконувати рухові дії характеризується як статокінетична стійкість. Поліпшення статокінетичної стійкості у процесі занять художньою гімнастикою має йти шляхом систематичного застосування вправ, які впливають на функції вестибулярного аналізатора.

Тренування вестибулярного апарату поділяють на активне та пасивне [4]. До методів пасивного тренування відносяться: систематичні обертання в кріслі Барні, досвід з подвійним обертанням по Воячеку, заколисування на гойдалках Хілова.

У той же час, зазначені методи є сильними подразниками і повинні бути суворо дозовані індивідуально, на основі попереднього визначення порога чутливості досліджуваного вестибулярного апарату. Недоліком методу пасивних вестибулярних тренувань є їх вплив лише на окремі ланки аналізатора, при цьому механізм координації всієї системи в цілому залишається поза сферою їх впливу. Цих недоліків можна уникнути при активному тренуванні. В активне тренування включаються вправи з великим загальним та спеціальним навантаженням.

У традиційній методиці підвищення статокінетичної стійкості у художній гімнастиці використовують дві групи засобів:

- 1) аналітичні координаційні вправи;
- 2) синтетичні координаційні вправи.

Аналітичні координаційні вправи, впливають головним чином на конкретні відділи вестибулярного апарату (нахили голови вперед, назад, в сторони: стоячи на місці, в ходьбі та бігу, у стрибках; повороти: у ходьбі, у бігу, у стрибках; обертання: у ходьбі, бігу, стрибках; акробатичні вправи; стійки на нестійкій опорі).

До синтетичних координаційних вправ відносяться засоби, в яких необхідний комплексний прояв статокінетичної стійкості та прояв інших координаційних здібностей на тлі вестибулярних подразників.

**Висновки.** Визначено, що координаційні здібності – це вміння людини найбільш досконало, швидко, доцільно, економічно, точно і винахідливо вирішувати рухові завдання при виникненні складних і несподіваних ситуацій. Рівновага – здатність людини утримувати тіло чи певні його елементи у заданому (певному) положенні. Залежно від співвідношення моментів динаміки і статички у різних позах і їх змін прийнято розрізняти статичну і динамічну рівновагу.

Досліджено, що координаційні здібності завжди пов'язані з підтримкою стійкого положення тіла, тобто забезпеченням рівноваги як стану, що досягається в результаті протидії силам, що викликає відхилення тіла від доцільного становища: сил інерції, реакції опори та іншим. Функція рівноваги є одним із складних функцій організму (його центральної нервової системи). У реакціях підтримки рівноваги, рефлексивно взаємодіючи, беруть участь ряд аналізаторів (зоровий, руховий, тактильний та вестибулярний).

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андреева Р. Значення координаційних здібностей у підготовці гімнасток–художниць. *Молода спортивна наука України*, 2008. Т. I. С. 6-9.
2. Боярчук О. Д., Гаврелюк С. В. Вікова анатомія та фізіологія: практикум. Держ. закл. «Луган.нац. ун-т імені Тараса Шевченка». Старобільськ: Вид-во ДЗ «імені Тараса Шевченка», 2017. 252 с.
3. Зубатов С. Л. Стиль викладання в хореографії : навч. посіб. Київ: Ліра-К, 2019. 92 с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : Кн. 2. К. : Олимп. лит., 2015. 752 с.
5. Шевченко О. В., Шевченко А. О. Ритміка і хореографія з основами гімнастики художньої: навчальний посібник для університетів. Кіровоград: Центр оперативної поліграфії. 2012. 252 с.