

II. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

РОЗВИТОК ПСИХОМОТОРНИХ ФУНКЦІЙ У ГІМНАСТОК 9-11 РОКІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У ГРУПОВИХ ВПРАВАХ

Олена Власюк, Любов Андрюшина, Сергій Афанасьєв
Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту



Анотація

Стаття посвячена розвитку психофізіологічних способностей гімнасток, спеціалізуються в групових упражнениях. Обоснована система занять художественной гимнастикой с развития координационных способностей и психофизиологических процессов.

Annotation

The article is devoted to development of psychical and physiological capabilities of gymnasts which specialize in group exercises. The system of employments by a calisthenics with development of coordinating capabilities and psychical and physiological processes is grounded.

Постановка проблеми. Художня гімнастика сприяє гармонічному розвитку дівчат, всебічному вдосконаленню їх рухових здібностей, укріпленню здоров'я, забезпечення творчого довголіття. У процесі занять формуються життєво необхідні рухові вміння та навички, накопичуються спеціальні знання, виховуються морально-вольові якості. Психологічна підготовка є складовою частиною педагогічного процесу, що здійснюється під час всієї спортивної підготовки гімнасток [3, 5].

У процесі технічного вдосконалення особливу увагу необхідно звернути на залежність техніки рухових дій від рівня розвитку психомоторних функцій, що безпосередньо беруть участь в саморегуляції рухів. Точне управління просторовими, тимчасовими і динамічними параметрами рухів взаємопов'язане з відповідними проявами психомоторики – спеціалізованими сприйняттями і реакціями антиципації. Завдяки цьому процес технічного і психічного вдосконалення йде паралельно. Багатократне виконання рухових дій сприяє підвищенню рівня точності і швидкості психічної регуляції рухів, який, у свою чергу, стає основою для подальшого вдосконалення спортивної техніки. З цього виходить важливе положення для практики: спеціальне і цілеспрямоване вдосконалення психомоторних якостей приводить до реалізації прихованих резервів

організму відносно технічної майстерності спортсмена.

Як відомо, в формуванні рухових навичок ведучим є процес формування динамічного стереотипу в центральній нервовій системі. З погляду багатьох вчених, цей процес складається з декількох фаз та закінчується придбанням стійкого динамічного стереотипу. Якщо гімнастка не справляється з раптовими труднощами, то порушується динамічний стереотип, погіршується координація рухів, зникає впевненість у своїх силах [1, 2, 4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Як відзначають автори (В.М. Платонов, 2004; Ж.А. Білокопитова, 2003; В.І. Лях, 2001 та ін.), психомоторні процеси виступають як передумова досягнення успіхів у спортивній діяльності ефективного оволодіння руховими навиками в межах регуляції дій. Вони вступають комплексно разом з психологічними особливостями. Аналіз групових виступів гімнасток на змаганнях різного рангу показав низьку якість виконання елементів, пов'язаних зі складною структурою рухових дій, що вимагають високого рівня психомоторних функцій.

З метою підвищення ефективності підготовки гімнасток у наш час вченими ведуться пошуки нових методичних прийомів і засобів, що активізують процес інтегральної підготовки гімнасток [4]. Тому одним із таких підходів може стати



Таблиця 1

Показники м'язово-суглобового відчуття гімнасток контрольної та експериментальної групи після експерименту

Значення	Оцінювання протяжності рухів (°).		Вимірювання точності відмірювання зусиль (кг).		Вимірювання точності відмірювання часових відрізків (с).		Вимірювання точності відтворення параметрів рухів (раз).	
	к	е	к	е	к	е	к	е
х	49,83	61,33	14,83	15,33	8,50	8,63	2,20	3,0
m	0,50	0,30	0,37	0,29	0,37	0,70	0,79	0,19
p	<0,05		>0,05		>0,05		<0,05	

спроба побудувати тренувальний процес на підставі поєднання вправ координаційного характеру та ідеомоторного тренування, які сприяють розвитку психомоторних процесів гімнасток 9 – 11 років.

Мета роботи: експериментально обґрунтувати систему розвитку психомоторних функцій гімнасток 9-11 років, які спеціалізуються у групових вправах.

Завдання дослідження.

1. Визначити рівень розвитку психомоторних процесів дівчаток 9-11 років, що займаються художньою гімнастикою.
2. Визначити вплив експериментальної програми розвитку психомоторних функцій на якість виконання групових вправ гімнасток 9 – 11 років.

Результати досліджень та їх обговорення. Дослідження були проведені в СК «Арабеск» м. Дніпропетровська. Завдання експерименту полягало у виявленні змін у показниках психомоторних процесів та змагальної діяльності під впливом розробленої нами

методики. У експерименті взяли участь гімнастки 9 – 11 років. З них було скомплектовано дві групи: експериментальна (з урахуванням психологічної сумісності) та контрольна (без урахування психологічної сумісності).

Проаналізувавши анкетні дані 10 дівчаток 9-11 років за опитувачем С. Айзенка, ми виявили такі результати: троє дівчат відповідали 21 типу (переважно екстраверсійний) та двоє – 22 типу (екстраверсія та нейротизм на одному рівні) і були відібрані в експериментальну групу. Останні ж відповідали різним типам і були занесені до контрольної групи.

За показниками фізіологічного тестування та розвитку психомоторних процесів групи були рівноцінними. Тривалість експерименту склала 10 тижнів.

В навчально-тренувальний процес з художньої гімнастики дівчат 9 – 11 років ми впровадили систему вправ, спрямованих на розвиток психомоторних функцій, які проводилися на початку основної части-

ни заняття. Комплекс вправ тривав 30 хвилин і був спрямований на відпрацювання точності кидка та ловіння предмету. Завдання експерименту полягало у виявленні змін у показниках м'язово-суглобового відчуття та змагальної діяльності під впливом розробленої нами системи.

У контрольній групі в цей час проводилося багатократне повторення групової композиції без музичного супроводу.

Системи занять, запроваджені в експериментальній та контрольній групах, мають спільні і відмінні ознаки.

Спільні ознаки: заняття в обох групах тривало 3 години; в обох групах застосовувались вправи з предметами, які були спрямовані на розвиток основних фізичних якостей.

Відмінні ознаки: в експериментальній групі окрім традиційних методів, застосовувалась система занять художньою гімнастикою з поєднаним розвитком координаційних здібностей та психофізіологічних процесів, яка включала поєднання вправ на точність кидка, ловіння предметів та ідеомоторного тренування гімнасток 9 – 11 років.

У результаті проведення експерименту було виявлено, що рівень м'язово-суглобового відчуття гімнасток експериментальної групи значно підвищився в порівнянні з контрольною. Особливо яскраво це відображається у тестах: «Оцінювання протяжності рухів» ($p < 0,05$) та «Вимірювання точності відтворення параметрів рухів» ($p < 0,05$). Це можна пояснити тим, що до експериментальної програми були включені кидки та ловіння предметів без зорового контролю та вправи складного координаційного характеру. В інших тестах вірогідної відмінності показників не спостерігається, але результати тестів експериментальної групи значно перевищують результати контрольної. Якщо до експерименту гімнастки мали середній рівень

Таблиця 2

Результати дослідження рівня статичної координації (ускладнена проба Ромберга)

Найменування показника	Група	До експерименту	Після експерименту	Показник приросту	
		X1±σ	X2±σ	P1	P
- на правій нозі	К	6,2±1,0	6,8±0,21	>0,05	<0,05
	Е	6,67±1,6	12,53±0,29	<0,05	
- на лівій нозі	К	5,33±1,0	6,53±0,21	<0,05	<0,05
	Е	6,33±1,6	9,73±0,29	<0,05	



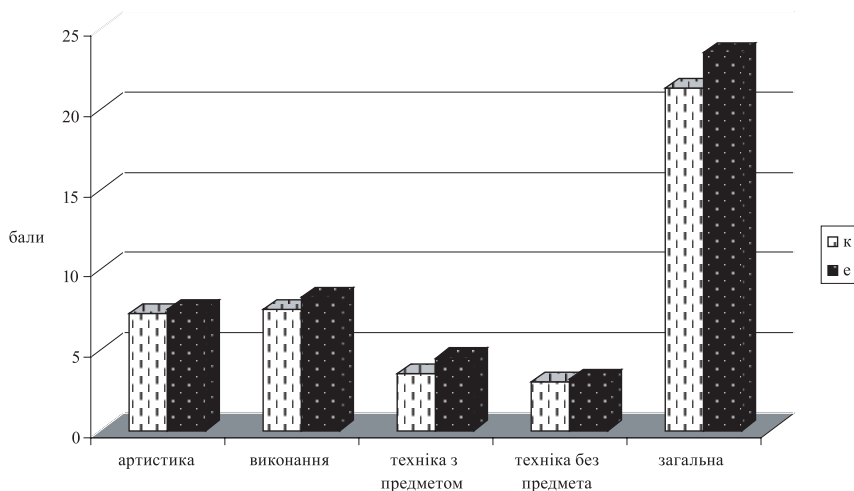


Рис. 1 Результати виступу гімнасток контрольної та експериментальної групи у групових вправах після експерименту.

розвитку психомоторних процесів, то після експерименту показники гімнасток експериментальної групи відповідали рівню вище за середній (табл. 1).

За допомогою ускладненої проби Ромберга ми оцінили статичну координацію гімнасток 9-10 років. Дослідження результатів показало, що до експерименту дівчата обох груп показували результат в середньому 6 секунд, що за шкалою оцінювання відповідає низькому рівню.

Після експерименту спостерігається вірогідний приріст показників в експериментальній групі; тобто час збереження стійкого положення на правій нозі складає 12,53 секунди, а на лівій нозі – 9,73 секунди, що відповідає рівню вище середнього. У контрольній групі вірогідного приросту не спостерігається (табл. 2).

Результати виступу гімнасток на змаганнях показали, що ек-

спериментальна група отримала оцінки в середньому на 2,2 бала вище, ніж команда контрольної групи (рис. 1).

Найбільші відмінності оцінок відзначаються за виконання та за техніку з предметом. Це можна пояснити тим, що в експериментальну програму розвитку психомоторних здібностей гімнасток було впроваджено вправи складного координаційного характеру та ідеомоторне тренування.

Висновки.

1. Експериментально обґрунтовано зміст занять художньою гімнастикою з поєднанням вправ на точність кидка, ловіння предметів та ідеомоторного тренування, які сприяють розвитку психомоторних функцій гімнасток 9 – 11 років.
2. Експериментально обґрунтовано відомості про вплив занять з поєднаним розвитком

координаційних здібностей та психофізіологічних процесів на змагальний результат гімнасток 9 – 11 років у групових вправах.

3. Винайдено новий шлях підбору гімнасток 9 – 11 років у команди для групових вправ з урахуванням психологічної сумісності.

Подальші дослідження передбачають розробку системи розвитку психомоторних процесів гімнасток 11 – 13 років.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Аркаев Л.Я. Как подготовить чемпионов / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 328 с., ил.
1. Белокопытова Ж.А. Методика оценки временных параметров у занимающихся художественной гимнастикой / Белокопытова Ж.А., Дячук А.М. – К.: Науковий світ, 2003. – 40 с.
2. Воронова В.І. Психологія спорту: Навч. посібник / Воронова В.І. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения/ Платонов В.Н., – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
4. Хекалов Е.М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция: Учебное пособие.– 2-е изд. / Хекалов Е.М. М.: Советский спорт 2003. – 64 с.

