

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ РІВНОВАГИ СПОРТСМЕНІВ- ПОЧАТКІВЦІВ

Сахненко Анна Василівна

Доктор філософії

(017 – Фізична

культура і спорт), доцент

Доцент кафедри

фізичного виховання

Сумський національний

аграрний університет

anna.sakhnenko@snaeu.edu.ua

Україна

На думку сучасних науковців, задля розвитку здібності утримувати рівновагу у навчально-тренувальному процесі спортсменів-початківців доцільно використовувати вправи, що передбачають балансування. Термін «баланс» у теорії й практиці спорту розуміється як можливість спортсмена зберігати динамічну або статичну рівновагу, не змінюючи сталого положення тіла [2 с.79]. Таким чином, до арсеналу засобів, що доцільно використовувати у навчально-тренувальному процесі, спрямованому на розвиток динамічної та статичної рівноваги, можна віднести [1]:

- вправи з опорою на обидві ноги;
- вправи з опорою на одну ногу;
- вправи на гімнастичній лаві;
- вправи на степ-платформі;
- вправи на похилій площині;
- вправи на фітболах.

Серед вправ на фітболах, які сприяють розвитку координаційних здібностей спортсменів, перевагу слід надавати вправам, що передбачають виконання балансування у різних положеннях тіла [1]:

- стоячи на колінах;
- сидячи, зігнувши ноги в сторони;
- в упорі присівши;
- стоячи, зігнувши ноги в колінних суглобах.

До основних помилок, яких можуть припускатися спортсмени, варто віднести швидкий вихід у стійку, без опори на руки – у цьому випадку можна дуже швидко втратити рівновагу і завершити виконання вправи передчасно.

Вправи на гімнастичній лаві повинні виконуватись у русі та у статичному режимі утримання сталого положення тіла у просторі з опорою на одну або обидві ноги.

Ускладнити виконання вправ спеціального напрямку можна за допомогою їх виконання [1]:

- з заплющеними очима;
- з одночасним виконанням рухів різними частинами тіла;
- з додаванням перешкод, які потрібно переступати;
- за допомогою збільшення кута нахилу похилої поверхні.

Виконання вправ спеціального напрямку вимагає обов'язкового страхування і контролю з боку тренера.

Кожне тренувальне заняття має в своїй структурі підготовчу, основну та заключну частини. В підготовчій частині, що зазвичай триває 15-20 хвилин, виконується розминка. Завданням підготовчої частини є підготовка функціональних систем організму та м'язів спортсмена до виконання фізичного навантаження основної частини. При виборі засобів для розминки перевага повинна надаватись вправам загального напрямку, зокрема:

- ходьбі з різними положеннями стопи;
- ходьбі з одночасним виконанням рухів різними частинами тіла (руками, головою тощо);
- бігу підтюпцем;
- танцювальним крокам;
- бігу з різкою зміною темпу, напрямку тощо або зупинкою за командою;
- стрибкам на одній та двох ногах зі зміною напрямку, сили відштовхування від поверхні тощо за командою;
- гімнастичним вправам для розминки суглобів;
- естафетам.

При проведенні розминки доцільно використовувати одночасний, почерговий та поточний методи виконання вправ.

Засоби основної частини підбираються в залежності від завдань конкретного заняття та з урахуванням керівних положень принципів фізичного виховання та спортивного тренування. При дозуванні навантаження слід враховувати принцип індивідуалізації та доступності. Виконання вправи для розвитку рівноваги слід припинити при появі ознак втоми, що найчастіше виражається у порушенні координації (точності та узгодженості) рухів. Водночас, критерієм переходу до виконання більш складної вправи виступає чітке виконання спрощеного варіанту.

Серед вправ основної частини тренування, що триває близько 1 години, переважають вправи спеціального напрямку. З методів виконання фізичних вправ слід використовувати почерговий, поперемінний, поточний та позмінний методи.

Змістове наповнення заключної частини повинні складати гімнастичні вправи на розтягнення, засоби йоги тощо. Завданням заключної частини є приведення функціонування органів та систем організму спортсмена до показників нормального стану та забезпечення прискорення його відновлювальних процесів.

З методів виконання фізичних вправ, що застосовуються у заключній частині, перевага надається одночасному методу.

Список літератури.

1. Туряниця І. С. Координаційні здібності дзюдоїстів. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2015. № 5. С. 42-44.
2. Чоботько М. А., Чоботько І. І., Бойченко Н. В. Розвиток рівноваги за допомогою вправ з балансування на фітболах. Єдиноборства. 2020. № 1 (15). С. 78-88.