

1. Закон Китайской Народной Республики «О физической культуре и спорте» от 29.08.1995 (принят на 15-м заседании Постоянной комиссии 8-го Национального Народного Конгресса 29 августа 1995 г. и обнародован приказом № 55 Президента Китайской Народной Республики 29 августа 1995 г., вторая поправка внесена на 13-ой сессии 24 июня 2022 года 35-го заседания Постоянного комитета Всекитайского собрания народных представителей).

2. Чэнь Жуй. Спортивные единоборства в физическом воспитании студентов Республики Беларусь и Китайской Народной Республике / Чэнь Жуй, В. А. Коледа // Мир спорта. – 2023. – № 3 (92). – С. 100–103.

3. Чэнь Жуй. О педагогической модели физического воспитания студентов учреждений образования Китайской Народной Республики и Республики Беларусь / Чэнь Жуй, В. А. Коледа // Мир спорта. – 2024. – № 2 (95). – С. 63–67.

4. Чэнь Жуй. О разработке учебных программ по боевым искусствам для учреждений образования провинции Гуйчжоу Китайской Народной Республики / Чэнь Жуй, В. А. Коледа // сб. науч. ст. Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: В. И. Новицкая (гл. ред.), Т. В. Лисица (зам. гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2024. – С. 161–164.

5. Чэнь Жуй. Интегральная направленность курсов физического воспитания в Китайской Народной Республике / Чэнь Жуй, В. А. Коледа // сб. рец. науч. тр. ред. кол.: С. Б. Репкин (гл. ред.) [и др.] ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2024. – Вып. 27. – С. 219–225.

О КОМПОНЕНТНОСТИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ В ГИМНАСТИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА

Шешко В.В.

Научный руководитель – Васюк В.Е., канд. пед. наук, доцент,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Минск, Республика Беларусь

Аннотация. В статье рассматривается компонентный подход в контексте анализа и развития координационных способностей спортсменов в гимнастических видах спорта. Отмечается, что такой подход помогает диагностировать особенности проявления компонентов координационных способностей с учетом специфики двигательных действий спортсменов в упражнениях различной направленности.

Ключевые слова: равновесие; пространственная ориентация; синхронизация движений; мышечная память; динамическая координация; спортивная подготовка.

По мнению В.И. Ляха, Е. Садовски тренировка координационных способностей является одной из важнейших и неотъемлемых частей комплексного тренировочного процесса, но вместе с тем остается до сих пор одним из наименее разработанных разделов спортивной подготовки и одной из «недооцененных задач» [1].

Ядром компонентного состава координационных способностей спортсменов в гимнастических видах спорта, по нашему мнению, является сочетанное проявление когнитивных и моторных функций, от которых в значительной степени зависит выразительность и пластичность движений в соревновательных упражнениях, как на подиуме, так и на спортивных снарядах.

В классификации видов спорта спортивные виды гимнастики объединяются по:

- нормам образцовой техники в каждом упражнении и отклонениям от этих норм в амплитуде и направлении движений, точности положений тела и его частей, исходных и конечных положениях;
- бальной оценке мастерства спортсменов на соревнованиях;
- выразительности движений и артистичности;
- многообразию видов многоборья, отличающихся спецификой и разнообразием форм движений;
- большому объему новых элементов и комбинаций, которыми необходимо овладеть, переходя от разряда к разряду;
- наличию риска и ситуаций (в меньшей степени в художественной гимнастике), требующих особого проявления волевых усилий, внимания, профессиональной подготовленности тренера к оказанию страховки и помощи;
- отсутствию прямого контакта с соперником во время соревнований;
- творческому подходу при создании новых композиций и элементов, совершенствованием индивидуального стиля исполнения [2].

Наиболее часто при выполнении технических элементов гимнасты допускают ошибки, связанные с недостаточным уровнем развития координационных способностей, а именно: способностей к ориентации в пространстве, сохранению равновесия, ритму, реакции, точности дифференцирования пространственных и силовых параметров движения [3].

В свою очередь координационные способности подразделяются на три группы по:

- точности соизмерения и регулировке пространственных, временных и динамических параметров движений;
- способу поддержания статического (поза) и динамического равновесия;
- способности выполнения двигательных действий без излишней мышечной напряженности (скованности) [4].

Учитывая вышеназванные разделения, можно выделить одинаково важные для гимнастических видов спорта компоненты координационных способностей:

1. Равновесие.

Спортсмены должны уметь удерживать равновесие в различных условиях, будь то стойка на руках, баланс на одной ноге или более сложные акробатические элементы. Равновесие является основой выполнения множества элементов и обеспечивает стабильность при выполнении сложных движений. Потеря равновесия является весомой причиной для последующих сбавок судейской бригады.

2. Пространственная ориентация.

Умение точно воспринимать, планировать и предугадывать положение собственного тела в пространстве, а также четко оценивать расстояния, выстраивать углы из звеньев тела и набирать необходимую скорость являются критически важными умениями для избранных дисциплин. Понимание того, где и в какой момент площадки окажется спортсмен, а также управление дифференциаций усилий помогает в работе с предметами (сокращает возможность потерь), со снарядами, а также во взаимодействии с другими спортсменами.

3. Синхронизация движений.

Синхронность является одним из факторов исполнительного мастерства гимнастов и при непопадании в ритм музыки или отсутствию синхронности в движениях нескольких спортсменов в групповых дисциплинах следует уменьшение итогового балла.

4. Гибкость.

Гибкость и подвижность суставов не относятся к координационным способностям согласно классификации [5], однако в гимнастике сложно добиться отдельного выполнения высокоамплитудных элементов (например, шпагаты с опорой на руках или одну ногу) в условиях высокой координационной сложности упражнений (например, при быстрой смене элементов) без предварительной тренировки гибкости. В этой связи гибкость, по нашему мнению, можно считать одним из специфических компонентов координационных способностей.

5. Мышечная память.

Мышечный контроль необходим для точного выполнения всех элементов движений в гимнастике. Это осуществляется благодаря включению мышечной памяти, которая позволяет спортсменам выполнять сложные движения автоматически, без постоянного осознания каждого действия. Мышечная память способствует более плавному и безопасному выполнению акробатических трюков и гимнастических элементов.

6. Динамическая координация.

Умение быстро адаптироваться к изменяющимся условиям (например, при выполнении сальто или прыжков) – это важный компонент координационных способностей во всех гимнастических видах спорта. Спортсмены должны быстро оценивать свою траекторию движения и корректировать действия для более удачного приземления, выполнения переходов между элементами и их завершения.

Таким образом преимуществом выбранного подхода в выделении роли ключевых компонентов координационных способностей спортсменов-гимнастов является то, что этот подход позволяет более глубоко понимать, анализировать и развивать координационные способности в части:

- выявления слабых и сильных сторон спортсмена, оценивании прогресса в развитии конкретных компонентов;
- разработки специализированных упражнений для развития каждого компонента способностей;
- структурирования тренировочного процесса за счет равномерного распределения нагрузки на разные компоненты координации с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

1. Лях, В. И. О концепциях, задачах, месте и основных положениях координационной подготовки в спорте // Теория и практика физ. Культуры. / В. И. Лях, Е. Садовский – 1999. – № 5. – С. 40–45.

2. Характеристика спортивных видов гимнастики [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://helpiks.org/3-66706.html>. Дата доступа: 25.02.2025.

3. Горская, И. Ю. Совершенствование методики координационной подготовки юных спортсменок в художественной гимнастике / И. Ю Горская, А. В. Котлякова, И. А. Кузнецова и др. : Сибирск. Гос. Ун-т физич культуры и спорта. – Омск : Современные вопросы биомедицины, 2022. – С. 237–244.

4. Бойченко, С. Д. Классическая теория физической культуры : Введение. Методология. Следствия / С. Д. Бойченко, И. В. Бельский ; Белорус. Нац. Техн. ун-т. – Минск : Лазурак, 2002. – С. 300–307.

5. Иссурин, В. Б. Координационные способности спортсменов. / В. Б. Иссурин, В. И. Лях; пер. с англ. И. В. Шаробайко. – М.: Спорт, 2019, – 208 с.

СИСТЕМАТИЧЕСКОЕ ПОСТРОЕНИЕ И ПРАКТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СИСТЕМЫ ТРЕНИРОВОК ЦИГУН

Ян Ян

Научный руководитель – Попов В.П. , канд. пед. наук, доцент,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Минск, Республика Беларусь

Аннотация. Статья посвящена научному построению системы тренировок цигун и предлагает иерархическую структуру от подготовительных техник, базовых техник до специализированных техник в ответ на фрагментацию и беспорядок в существующей практике. На основе интеграции традиционных оздоровительных методов цигун и современных теорий