

УДК 796.012.412.7:612.833.96

КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ В ПЛАВАНИИ

М.Г. Гладышева, аспирант

Полесский государственный университет

Научный руководитель – **И.Е. Анпилогов**, к.п.н., доцент

Курский государственный университет

Актуальность. В 1927 г. Нобелевским лауреатам Иваном Петровичем Павловым была выдвинута концепция «динамического стереотипа», согласно которой автоматизация схем движений и совершенствования двигательных навыков является следствием формирования условно рефлекторных связей (рефлекторной дуги), между нейронными центрами ЦНС с одной стороны и мышечными, зрительными, слуховыми и др. рецепторами с другой [2, с.11]. Принцип формирования

«двигательного стереотипа» доминировал в научном сообществе еще несколько десятилетий, до тех пор, пока в 1946 Н. А. Бернштейном не был опубликован его фундаментальный труд «О построении движения». В ней, он, опровергая механизм организации движения по принципу рефлекторной дуги, заменяет его на механизм рефлекторного кольца с обязательным включением сенсорных коррекций [2 с.138]. На основании своей теории Н.А. Бернштейн выдвинул идею об уровне построения движений, где уровень А – уровень тонуса, В - синергии, С - пространственного поля, D - предметных действий и Е - интеллектуальных двигательных актов [2 с.20]. С тех пор научное представление о координации движения человека значительно расширилось, однако идея Н.А Бернштейна не потеряла своей актуальности. Так интеграция сенсорных сигналов различной модальности затрагивая все уровни регуляции напрямую отражается на эффективности реализации моторных программ, что в свою очередь является актуальным в сфере спорта, где техническое мастерство является залогом достижения высоких результатов. Однако вопрос о значимости отдельных компонентов координационной структуры управления движениями применительно к конкретным видам спорта остается нерешенным, что и определило актуальность и цель работы.

Цель работы: определить проблемное поле исследования ключевых компонентов координационных способностей в общей структуре управления движениями пловца.

Материалы и методы: анализ литературных источников по выбранной тематике за период с 2005 по 2023 год включительно

Результаты исследования: По мнению В.Б. Иссурина и В.И. Ляха существуют пять базовых компонентов координационных способностей, которые в свою очередь формируют «фон» для любой спортивной деятельности. К ним относятся: кинестетическая дифференциация, ритмические способности, пространственная ориентация, сложная двигательная реакция и способность сохранять равновесия [2, с.26] При этом вклад каждого из них в спортивное мастерство не равнозначен, о чем свидетельствует накопленный научный опыт и систематическая публикация материалов по рассматриваемой тематике. Так, Платонов В.Н, Plisk, Stone, указывали на приоритетность способностей к кинестетической дифференциации, произвольному расслаблению мышц, двигательной памяти и проприоцептивной чувствительности [5, с.185]. В то время, когда С.А. Шашкин (2005) в попытке выделить ключевые компоненты координационных способностей пловцов, помимо кинестетической дифференциации добавляет и способность к проявлению простой сенсомоторной реакции [8, с.21], а Тарасевич Г.А. (2010), Бакшеев В.Д. (2007) с соавт. чувство развиваемых усилий и специализированное восприятие [6, с.11], [7, с 157]. Кроме этого появляются данные относительно способности к совершенствованию межмышечной координации, к быстрому расслаблению мышечных групп, сохранению равновесия как факторам, лимитирующим техническое и как следствие спортивное мастерство [4, с.18], что подтверждается исследованиях и в других видах спорта: Зеленин Л.А. (2014) - гребля [1, с.14]; Hrysomallis (2011) – спортивная гимнастика; Mat-thews с соавт. (2016) – боевые искусства; Paillard с соавт (2011) - футбол [2, с.56]. Однако, применительно к спортивной подготовленности пловцов исследования такого рода единичны.

Выводы: Таким образом проблема определения координационной структуры управления движениями в плавании остается актуальной.

В это же время, своей актуальности не теряет и проблема разработки новых методик развития координационных способностей. Так как немногочисленные примеры такого применения в учебно-тренировочном процессе, касаются лишь облегчения в освоении техники баттерфляй, что значительно сужает возможность их использования [4, с.21], [2, с.24].

Кроме того, в исследованиях прошлых лет не нашлось отражения вопросов, о влиянии функции координации на проявление других двигательных способностей, о особенностях их развития в контексте построения макроциклов и направленности отдельных мезо-циклов, о влиянии их на стабильность техники в период истинного и ложного утомления, а также об особенностях темпошаговой динамики прохождения дистанции, что во многом и определяет спортивный результат в плавании.

На этом основании, нам представляет возможным в будущих исследованиях: расширить знание о ключевых компонентах двигательных-координационных способностей, необходимых для эффективного решения двигательных задач в плавании; определить особенности их влияние на спортивную результативность юных пловцов; разработать методику развития ключевых компонентов координационной структуры движения.

Список использованных источников

1. Зеленин, Л.А. Сопряженное формирование способности к равновесию посредством тренажерного комплекса при обучении спортсменов – каноистов [Текст] / автореф. дисс. ... докт. пед. наук: 13 00 04: защищена 29.12.2014 [Текст] / Леонид Александрович Зеленин. – Набережные Челны, 2014. – 46 с.
2. Иссурин, В.Б. Координационные способности спортсмена [Текст] / В.Б. Иссурин, В.И. Лях; пер с англ. И.В. Шаробайко. – М.: Спорт, 2019. – 208 с. – ISBN 978-5-907225-04-6
3. Маклаков, А.Г. Общая психология: учебник для вузов [Текст] / А.Г. Маклаков – СПб.: Питер, 2016. – 583 с. – ISBN 978-5-496-00314-8
4. Солонец, А.В. Сопряженное развитие координационных способностей и обучение технике баттерфляй юных пловцов на основе совершенствования мышечных координаций: автореф. ... канд. пед. наук: 13 00 04: защищена 08.04.2020 [Текст] / Антон Владимирович Солонец. – Минск, 2020. – 27 с.
5. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. / под общ. ред. В.Н. Платонова. – М.: Совесткий спорт. – 2012. – с. 525
6. Тарасевич, Г.А. специализированные восприятия у пловцов – кролистов на этапе базовой подготовки [Текст]: автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 13 00 04: защищена 10.06.2010 / Тарасевич Галина Анатольевна. – Омск, 2010. – 25 с. – 004603682
7. Тарасевич, Г.А. Структура специализированных восприятий у пловцов разной квалификации [Текст] / Г.А. Тарасевич, А.С. Казызаева, М.Д. Бакшеев // Омский научн. Вест. –к. – СибГУФК. – Омск, 2015. – С.153 – 157
8. Шашкин, С.А. Направленное развитие двигательных-координационных способностей у юных пловцов 11-12 при обучении способу баттерфляй [Текст]: автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 13 00 04: защищена 27.12.05 / Шашкин Сергей Анатольевич. – М., 2005. – 25 с. – 2271622