

СЕКЦІЯ «АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ, РЕКРЕАЦІЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ»

УДК 796

Соляник Д.Г.

викл. НУ «Запорізька політехніка»

МОТОРНА ПАМ'ЯТЬ ЯК УМОВА ПЕРСПЕКТИВНОСТІ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНОК МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Пам'ять – це найважливіший процес запам'ятовування, відтворення і придбання людиною різних образів, мислення і руху. Накопичення досвіду, навичок та основні функції пам'яті – це рух.

У спортивній діяльності задіяні всі види пам'яті: при демонстрації тренером вправ у спортсмена залучається зорова пам'ять, при поясненні та описі вправ словесно-логічна, при виконанні вправ до роботи залучається моторна пам'ять. Ці види пам'яті використовуються людиною для розуміння фізичних вправ і їх подальшого виконання та закріплення в майбутньому рухової навички.

Аеробна гімнастика – один з наймолодших видів спорту, свої перші кроки в гімнастиці діти роблять у віці 4-5 років. Дітям потрібно запам'ятовувати і максимально точно відтворювати рухи та вказівки тренера. На основі підвідних вправ і послідовного ускладнення формуються спеціальні елементи, характерні для аеробної гімнастики. З віком кількість елементів збільшується і додається робота зі степ платформами, гумами, м'ячами та балансувальними півсферами. Як правило, юні гімнастки починають зі стрибків з мотузкою, вона допомагає початковому розвитку координаційних здібностей та покращує стрибкові навички, які формуються в найостаннішу чергу, що ускладнює завдання тренера в навчанні стрибковим елементам.

Роль рухової пам'яті для гімнасток малого шкільного віку безсумнівно важлива, оскільки навички рухової діяльності необхідно закладати на ранніх етапах тренувального процесу. Регулярні заняття (3 рази на тиждень по 2 години) з включенням у розминковий комплекс «предметної» підготовки значно покращують характеристики рухової пам'яті дітей малого шкільного віку, що впливає на успіх конкурентної діяльності спортсменок.

Недостатня увага до розвитку хоча б одного з компонентів спеціальної фізичної підготовки призводить до затягування процесу навчання, тривалого застою у зростанні спортивної майстерності, провалів у підготовці, і відповідно у виступах на змаганнях. У зв'язку з цим на рівні спеціалізованої підготовки важлива індивідуалізація спеціальної фізичної підготовки.

Складність вправ є біомеханічною характеристикою і залежить від різних факторів, таких як специфіка робочої пози, запит на потужність і точність дії,

характер поєднання елементів, їх кількість, особливості ритму дії і руху, взаємодії з опорою, просторово-часової орієнтації та іншими факторами.

Спостереження за методикою роботи провідних гімнасток України, аналіз літературних та відео джерел з тренувальних процесів і власного досвіду, дає змогу зробити висновок, що «предметна» методика ефективна для навчання юних гімнасток в роботі з предметами і в оволодінні рухових навичок. Використання таких занять, побудованих з урахуванням можливості перенесення навичок між різними моторними аспектами, може значно поліпшити процес навчання вправам і технічних елементів в цілому. Такі заняття заощаджують час тренера і допомагають учням швидше оволодіти базові рухові дії (аеробні кроки, хореографію, акробатику). Крім того, ефективна початкова технічна підготовка дозволяє уникнути необхідності в подальших багаторазових повтореннях для закріплення навичок і сприяє більш швидкому оволодінню різноманітних вправ зі степ платформами та груповими взаємодіями.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бочарова, С.П. (2016). Психология памяти. Теория и практика для обучения и работы. Харьков : Гуманитарный центр.
2. Kuznietsov, M.A., Zaika, Ye.V., & Khodykina, Yu.Iu. (2019). *Psychology of motor memory: applied aspects* (Monohrafiia) [Psychology of motor memory: applied aspects]. Kharkiv : Disa plus. Retrieved from <http://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/2681> [in Ukrainian]