

УДК 7.79.796/799

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ АКРОБАТОК

Щелочкова В.В.

научный руководитель- к.б.н., доцент кафедры физической культуры и спорта

Парамонова Д.Б.

*Набережночелнинский государственный педагогический университет,
Набережные Челны, Россия*

Аннотация. Данная работа посвящена исследованию по разработке эффективной методики совершенствования координационных способностей у акробаток на этапе начальной подготовки, а так же теоретическому обоснованию и проверке опытным путём данной методики. Развитие координационных способностей является приоритетным направлением в подготовке акробаток рассматриваемого нами возраста. К тому же развитие координации на высоком уровне оптимизирует реализацию тренировочных программ путём уменьшения затраченного времени и использованных ресурсов организма спортсменки.

Ключевые слова: координация, гимнастика, пространственная ориентация, акробатика

METHODOLOGY FOR THE DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES IN YOUNG ACROBATS

Shchelochkova V.V.

Supervisor-PhD, Associate Professor of the Department of Physical Culture and Sports

Paramonova D.B.

Naberezhnye Chelny State Pedagogical University, Naberezhnye Chelny, Russia

Annotation. This work is devoted to the research on the development of an effective technique for improving the coordination abilities of acrobats at the stage of initial training, as well as the theoretical justification and experimental verification of this technique. The development of coordination abilities is a priority in the preparation of acrobats of the age under consideration. In addition, the development of coordination at a high level optimizes the implementation of training programs by reducing the time spent and the used resources of the athlete's body.

Keywords: coordination, gymnastics, spatial orientation, acrobatics

Введение. Актуальность исследования. В последние годы немало научно-исследовательских работ посвящено разработке методик развития координационных способностей юных спортсменов, занятых в разных видах спорта. В современной теории спортивной тренировки вопрос развития координационных способностей остается наименее изученным: нет ни единого понимания их природы и структуры, ни классификации, с которой

были бы согласны учёные во всём мире, ни общепринятых критериев оценки уровней их развития [2].

Также на нынешний момент не выявлены особенности способов развития данного физического качества применительно к спортивной акробатике, которая, бесспорно, является сложно-координационным видом спорта.

Вышеперечисленное указывает на то, что развитие координационных способностей является приоритетным направлением в подготовке акробатов рассматриваемого нами возраста. К тому же развитие координации на высоком уровне оптимизирует реализацию тренировочных программ путём уменьшения затраченного времени и использованных ресурсов организма спортсменки [3].

Противоречивые моменты и множество недоработанных вопросов, возникающих при изучении темы обуславливают актуальность данной работы и требуют дальнейших научно-практических исследований.

Методы исследования. Поставленные в ходе исследования задачи были решены с помощью следующих методов исследования: изучение и анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Участницами эксперимента были 6-7-летние девочки, занимающиеся спортивной акробатикой.

Важной составляющей применяемой методики являлись прыжки, задания с помощью диска «Здоровье», использование батута и подвижные игры с повышенной психомоторной и сенсомоторной нагрузкой: прыжковые упражнения (прыжки по лавке на одной ноге, прыжки по лавке со сменой ног на каждый прыжок и др.) ; упражнения на диске «Здоровье» (стоя лицом к гимнастической стенке на диске, руки на уровне живота – поворот на 360; то же с поворотом на 720 и др.) ; упражнения на батуте (произвольные прыжки на батуте с поддержкой и без поддержки, прыжки на батуте с активным взмахом рук вперед-вверх и др.) ; подвижные игры («Щука и караси», «Волки во рву» и др.) ; активный отдых [1]. Первый тест – стойка на одной ноге – показал следующие результаты: в экспериментальной группе прирост составил 13,7%, а в контрольной группе - 10%, что на 3,7% больше. Показатели, полученные при проведении теста повороты на гимнастической скамейке, отображают следующую картину: прирост в экспериментальной группе составил 3%, в контрольной же группе – 0,7%, что на 2,3% больше. Последний тест – челночный бег (3x10) – отобразил следующие результаты: прирост в экспериментальной группе равен 3%, в контрольной группе – 2,5%, что на 0,5% больше.

Анализируя и сравнивая между собой показатели можно сделать следующий вывод: прирост показателей в экспериментальной группе составил значительно больше, чем в контрольной группе, что подтверждает эффективность примененной нами методики.

Заключение. После подробного изучения научной и учебно-методической литературы мы сделали вывод, что чёткое определение понятия «координационные способности» и понятные классификации их форм проявления и видов способствуют оптимальному подбору средств и методов развития координационных способностей с учётом вида спорта. Это, в свою очередь, обуславливает их максимальное развитие при уменьшении затраченного на тренировки времени и использованных ресурсов организма спортсмена. Было выяснено, что одним из периодов, когда координационные способности легче всего корректировать, является возрастной период с 6 до 7 лет.

Примененная нами методика развития координационных способностей у юных акробатов представляет собой комплекс упражнений, состоящий из подвижных игр, прыжковых упражнений, а также упражнений, выполняемых с помощью батута и диска «Здоровья». Она направлена на совершенствование вестибулярной устойчивости и чувствительности, а также способности к ориентированию в пространстве. Эффективность данной методики подтверждена результатами педагогического тестирования, и что прирост показателей в экспериментальной группе значительно больше, чем в контрольной группе.

Список использованной литературы

1. Варламов, Д.Б. Координационные способности и факторы, влияющие на их развитие / Д.Б. Варламов, Е.В. Егорычева, И.В. Чернышева, М.В. Шлемова // Международный студенческий научный вестник. 2016. № 5.
2. Назаренко Л.Д. Пластичность как двигательно-координационное качество // Теория и практика физической культуры. 1999. № 8. С. 48-53.
3. Реутова О.В., Григорьева Е.Л. Акробатика как средство развития ловкостных и координационных способностей у детей младшего школьного возраста // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. № 2.