

Секция «Педагогическое образование и образовательные технологии»
**РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У АКРОБАТОВ
НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Гончарова Юлия Олеговна

Студент (бакалавр)

Нижевартовский государственный университет, Факультет физической культуры и спорта, Кафедра теоретических основ физического воспитания, Нижевартовск, Россия

E-mail: yliya-goncharova@yandex.ru

Актуальность. Спортивная акробатика - один из популярных и зрелищных видов гимнастики. Акробатика относится к сложно-координационным видам спорта и предъявляет к занимающимся высокие требования к развитию двигательно-координационных качеств. Координационные способности (КС) обеспечивают точное воспроизведение, дифференцирование и отмеривание пространственных, силовых и временных параметров движений, ориентирование и быстрое реагирование в сложных условиях, согласование и перестроение двигательной деятельности, а также развивают чувство ритма и умение сохранять равновесие [1, 4].

В возрасте 7-9 лет происходит "закладка фундамента" для развития КС, а также приобретение знаний, умений и навыков при выполнении упражнений на координацию. Этот возрастной период называется "золотым возрастом", имея в виду темп развития координационных способностей [2].

В настоящее время с введением федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта, отмечается усложнение программ спортивной подготовки для занимающихся спортивной акробатикой. К спортсменам предъявляются высокие требования при проведении отбора на следующий этап подготовки, в том числе в проявлении координационных способностей. Таким образом, поиск путей повышения уровня КС у юных акробатов является важным и своевременным.

Мы предполагаем, что применение в тренировочном процессе акробатов 7-9 лет краткосрочных учебно-тренировочных модулей, направленных на развитие координационных способностей, поможет повысить уровень их проявления.

Нами были сформулированы **задачи исследования:**

1. Разработать учебно-тренировочные модули для развития КС.
2. Оценить эффективность применения модульной технологии в развитии координационных способностей занимающихся.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования:** анализ литературных источников; педагогическое тестирование для определения КС, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Для изучения координационных способностей применялись следующие двигательные тесты: реагирующая способность (РС) оценивалась в тесте «Ловля линейки», кинестетическая (КинС) - «прыжок в длину в половину от максимального», статическое равновесие (СР) - «Ласточка», ориентирование в пространстве (ОП) - «Бросок мяча в горизонтальную цель», ритмическая способность (Ритм) - «Хлопки».

Организация исследования. Исследование проводилось на базе МБУ Центра технических и прикладных видов спорта «Юность Самотлора» г. Нижевартовска в период с сентября 2013 г. по ноябрь 2014 г. В нем принимали участие 33 спортсменки, занимающиеся в группах начальной подготовки первого года обучения по спортивной акробатике. Были сформированы экспериментальная (ЭГ=17 чел.) и контрольная группы (КГ=16

чел.). У испытуемых экспериментальной группы в процессе занятий по акробатике применялись краткосрочные учебно-тренировочные модули, направленные на развитие равновесия, ориентирование в пространстве. Контрольная группа занималась по программе по спортивной акробатике для групп начальной подготовки 1-го года обучения.

Результаты исследования.

Модульная технология, по мнению ряда авторов, является более рациональной в процессе подготовки спортсмена, допускающей различные гибкие перестроения и варианты сценарии [2, 3].

Учебно-тренировочные модули, состоящие из специальных упражнений со строго регламентированным количеством повторений, интервалами отдыха, организацией и контролем над динамикой развития направлены на развитие равновесия и ориентирование в пространстве.

Тренировочные занятия с применением учебно-тренировочных модулей, направленных на развитие той или иной КС проводили в течение трех недель: 3 раза в неделю по 2 академических часа (6 ч в неделю) и самостоятельно 1 раз в неделю по 1 ч в домашних условиях. По окончании реализации каждого модуля проводилось тестирование КС.

Первым был внедрен модуль для развития равновесия. Учебно-тренировочный модуль на развитие равновесия применялся в начале основной части занятия в течение 10-15 мин. Темп выполнения упражнений средний, способ проведения упражнений фронтальный и групповой. Количество упражнений и подходов имели разную дозировку. Между повторениями, в течение отдыха выполнялись упражнения на расслабление.

При разработке учебно-тренировочного модуля на развитие ориентирования в пространстве мы руководствовались рекомендациями М.И. Судата, который отмечает, что в работе с детьми более эффективны такие методические приемы, как, например, выполнение смежных заданий, контрольных заданий с резким изменением условий выполнения, временным отключением зрительного анализатора. Модуль проводился по аналогии с учебно-тренировочным модулем на развитие равновесия.

После реализации учебно-тренировочного модуля на развитие равновесия в экспериментальной группе в тесте «Ласточка» отмечается улучшение результатов, так, если до внедрения модуля время сохранения равновесия в среднем составляло 9,36 сек., то по его окончании - 10,98 сек., а после реализации модуля на развитие ориентирования в пространстве показатель не ухудшился. В контрольной группе существенного прироста не произошло.

В тесте «Бросок мяча в горизонтальную цель», позволяющем оценить ОП, в экспериментальной группе отмечается улучшение показателей по окончании реализации учебно-тренировочного модуля на развитие этой координационной способности. В контрольной группе показатели ориентирования в пространстве значительно не улучшились.

Выводы. Применение в тренировочных занятиях по акробатике краткосрочных учебно-тренировочных модулей на развитие равновесия и ориентирование в пространстве позволяет более эффективно развивать координационные способности у юных акробатов.

Источники и литература

- 1) Майорова Л.Т., Лопина Н.Г. Закономерности развития координационных способностей у детей 7-10 лет. - Красноярск, 2006. - 134 с.
- 2) Хорькова А.С., Пащенко Л.Г. Реализация модульной технологии развития силовых

способностей студенток // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2011, № 6. – С. 62-65.

- 3) Шамардин А.А., Солопов И.Н., Шамардин А.И., Годик М.А. Функциональная подготовка юных футболистов на основе блочно-модульной технологии. / журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», 2009 - 90-96 с.
- 4) Шурпач, М.В. Развитие координационных способностей и гибкости у детей 7-8 лет с учетом типа телосложения на уроках физической культуры: автореф. дис. ... канд.пед.наук / М.В. Шурпач. – Санкт-Петербург, 2012. – 24 с.

Слова благодарности

Выражаю благодарность своему научному руководителю Пащенко Л.Г. за оказанную помощь.