

УДК 796/342(076)

**ВЛИЯНИЕ АКРОБАТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА РАЗВИТИЕ
КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКОЙ
INFLUENCE OF ACROBATIC PREPARATION ON DEVELOPMENT
OF COORDINATION ABILITIES OF CHILDREN OF 7-10 YEARS
OCCURRED BY SPORTS AEROBICS**

*Гольцова Елена Николаевна,
педагог дополнительного образования МБУДО ООЦ,
г. Екатеринбург, Россия
Goltsova Elena Nikolaevna,
teacher of additional education MBUDO OOC,
Yekaterinburg, Russia
66lenok@mail.ru*

Аннотация. Мы разработали и включили комплексы из акробатических элементов и поддержек в учебно-тренировочный процесс. Целью нашего исследования, проведенного в группе начальной спортивной подготовки 1-ого года обучения, был анализ координационных способностей (далее КС) детей. Тестирование КС проводилось в начале и в конце учебного года.

Annotation. The aim of our study, conducted in the group of elementary sports training of the 1st year of study, was the analysis of coordination preparedness (CA) of children. We have developed and incorporated complexes of acrobatic elements and supports into the training process. Evaluation of the development of the level of specific coordination abilities of the children studied was carried out at the beginning and at the end of the school year.

Ключевые слова: спортивная аэробика, спортивная акробатика, координационные способности.

Keywords: sports aerobics, sports acrobatics, coordination abilities.

Чтобы повысить зрелищность композиции в спортивной аэробике, а также продемонстрировать уровень координационной подготовки спортсмена, стали широко использоваться упражнения из гимнастики, связки из акробатических элементов и поддержки.

Мы считаем, что акробатическая подготовка в учебно-тренировочном процессе является одним из важных средств повышения общей и технической подготовленности, улучшения спортивных результатов. Были разработаны и включены комплексы из акробатических элементов и взаимодействий в подготовительную и основную части занятия.

Нами были выбраны физические тесты оптимальные для выполнения детьми 7-10 лет:

1. Для исследования точности координации движений используется проба Ромберга. Очень хорошо если спортсмен сохраняет равновесие в течение 8 сек и при этом не наблюдается пошатывания тела, дрожания рук и век. Если

равновесие нарушается в течении 8 сек, то проба оценивается неудовлетворительно. Данный метод является информативным показателем в оценке функционального состояния ЦНС и нервно-мышечного аппарата [5].

2. Тест – три кувырка вперед на время. Фиксируется время выполнения трех кувырков подряд из упора присев. Оценка 1 балл – 7,7; 2 балла – 7,6-7,0; 3 балла – 6,9-5,4; 4 балла – 5,3-4,6; 5 баллов – 4,5 и менее.

3. Ритмичность базовых шагов оценивалась с помощью метронома (60, 80, 120 уд/мин). Тестовое упражнение (связка из базовых шагов) показывается целиком. Дается ритм, после чего испытуемый повторяет его без предварительной подготовки. Результат – количество попыток. 5 баллов – упражнение выполнено с первой попытки, 4 балла – допущена одна ошибка, 3 балла – допущены две и более ошибок [1,2].

4. Тест – координационная сложность выполняемых двигательных заданий. Исходное положение: 6-ая позиция; на счет 1-2 – выполняется Джек с поворотом на 360°, на 3-4 – Ланч на месте, на 5-6 – Бег, 7-8 – Ни-ап. Предварительно тестовое упражнение показывается полностью, потом по 2 счета, после чего испытуемый должен повторить его сам без предварительной подготовки. Оценка: 5 баллов – тест выполнен без ошибок; 4 балла – допущена одна ошибка; 3 балла – две ошибки; 2 балла – три и более ошибок [9].

5. Тест интегральный показатель координации (далее ИПК). Предварительно необходимо начертить прямоугольник с центром. Испытуемый выполняет прыжки в длину от центра в 4 направления (а1 – прыжок вперед, а2 – назад, а3 – вправо, а4 – влево). Оценивается длина прыжка и общее время, затраченное на выполнение упражнения (t). Критерием оценки является коэффициент k, который получается от деления суммы длинны прыжков на время выполнения теста: $a1 + a2 + a3 + a4/t$. Результат: 5 баллов – k от 0,3 – 0,4; 4 балла – при k от 0,2 – 0,3; 3 балла – при k от 0,1 - 0,2; 2 балла при k от 0,08 – 0,1; 1 балл – при k от 0,07 и ниже [3].

Проведенное тестирование обучающихся показало следующие результаты, представленные в таблице.

Исследование уровня координационных способностей

Тесты	Баллы					
	5		4		3	
	Сентябрь 2017	Май 2018	Сентябрь 2017	Май 2018	Сентябрь 2017	Май 2018
Проба Ромберга	69,2%	80,1%	23,1%	19,9%	7,7%	0%
Три кувырка вперед	53,8%	80%	30,8%	15,4%	15,4%	4,6%
Ритмичность	46,1%	70,5%	38,5%	15,5%	15,4%	14%
Координационная сложность выполняемых движений	76,9%	89,1%	15,4%	10,9%	7,7%	0%
ИПК	46,1%	70%	23,1%	15,4%	30,8%	14,6%

Проведя исследование, мы выявили, что высокий уровень развития имели 58,42%, средний – 26,18%, низким уровнем обладали – 15,4% детей. К концу учебного года высокий уровень стал у 77,94% (прирост 19,52%); средний 15,42%; низкий 6,64%. Исходя из полученных результатов, мы делаем вывод, что введение комплексов из акробатических элементов в тренировочный процесс дает видимый и значимый результат. Но необходимо разнообразить и усложнять разработанные комплексы для совершенствования суставно-мышечной чувствительности, способствующей формированию такой двигательной дифференцировки чтобы достигать высоких результатов.

Непрерывное освоение новых упражнений и введение фактора необычности при выполнении привычных действий - основной путь для развития координационных способностей [8,9].

Литература

1. Ашмарин Б.А. Педагогический контроль за физической подготовкой школьников//Физическая культура в школе. - 1981. - № 9.

2. Ашмарин Б.А. Методика педагогических исследований в физическом воспитании. Л., 1973. 152 с.

3. Бернштейн Н.А. Очерки о физиологии движений и физиологической активности. – М.: Издательский центр «Медицина», 1966. – 25 с.

4. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. / В.И. Лях. - М.: ФиС, 1998. - 272 с.

5. Лях В.И. Совершенствуя координационные способности, физическая культура в школе. / В. И. Лях. - 2000. - № 4.- с 6-13.

6. Матвеев Л.П. Теория методика физической культуры. М., Изд-во «ФиС», 1991. - 543 с.

7. Назаренко Л.Д. Развитие двигательных-координационных качеств, как фактор оздоровления детей и подростков. / Л. Д. Назаренко. - М. ФиС, 2001-328 с.

8. Назаренко Л.Д. Исследование взаимосвязи двигательных-координационных качеств. / Л. Д. Назаренко. - М: Ульяновск, 2000. – 124 с.

9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 480 с.