

ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ГИМНАСТОК 7-8 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КОМПЛЕКСОВ СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ СО СКАКАЛКОЙ

Семенова Диана Олеговна

студент, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, РФ, Республика Татарстан, г. Казань

Коновалова Лилия Александровна

научный руководитель, канд. пед. наук, доц., Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, РФ, Республика Татарстан, г. Казань

В статье представлены результаты исследования уровня развития координационных способностей у гимнасток 7–8 лет с использованием комплекса двигательных тестов. Разработана и практически обоснована методика воспитания координационных способностей у девочек 7–8 лет, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной специализированной подготовки.

Актуальность. Сила, скорость, гибкость и выносливость представляют собой основу формирования двигательных навыков, а хорошие координационные способности нужны для совершенствования и развития двигательных навыков любого спортсмена, а особенно у девочек, занимающихся таким видом спорта, как художественная гимнастика. В художественной гимнастике координация характеризуется возможностью управлять движениями с заданными точностными параметрами [1, с.8].

Современное состояние гимнастического спорта в мире отличается усложнением из года в год соревновательных композиций за счет трюковых элементов, танцевальных дорожек, предполагающих высокий уровень психомоторного развития, а значит координированности. На новым правилам FIG на 2017–2020 год идет усложнение программы за счет динамических вращений и трудности предмета. Это требует поиска, разработки и внедрения в учебно-тренировочный процесс новых средств, методов и подходов для улучшения координационных способностей, необходимых для выполнения упражнений в различных видах многоборья в художественной гимнастике.

В научной литературе множество источников, направленных на изучение координационных способностей, в большей степени посвящены начальному этапу подготовки. Проблема разработки средств и методов развития координационных способностей на этапе начальной специализированной подготовки, остается открытой. В связи с этим, **целью нашего исследования** является теоретическое обоснование и экспериментальная проверка эффективности методики воспитания координационных способностей у девочек 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной спортивной специализации.

Задачи исследования:

1. Определить уровень развития координационных способностей гимнасток 7–8 лет на основе двигательных тестов.
2. Разработать контрольные тесты по определению уровня развития координационных способностей 7–8 лет.

3. Разработать методику воспитания координационных способностей у девочек 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной специализированной подготовки и проверить ее эффективность.

Для определения уровня развития координационных способностей у гимнасток 7-8 лет были разработаны тесты из шести двигательных заданий, которые оценивались по пятибалльной системе. На выполнение всех заданий было дано 3 попытки. Если гимнастка при выполнении трех попыток не допустила двигательных ошибок, то это 5 баллов. Если из трех попыток сделала только две попытки удачно, то 4 балла. При выполнении только одной безошибочной попытки из трех, оценка составляла 3 балла.

Таблица 1.

Содержание двигательных тестов

Тест №1	«Пила и молоток» Одной рукой имитировать забивание гвоздей молотком, другой «пилить» дрова.
Тест №2	Одной рукой круговыми движениями медленно поглаживая себя по животу, другой быстро похлопывать себя по голове. То же, но поменять задания для рук.
Тест №3	На площадке 7/7 произвольно разложены 20 небольших предметов. Задача собрать глазами больше предметов за определенное время.
Тест №4	Равновесие «пассе». И.П. – стойка, руки в стороны. Рабочая нога согнута в колене, ноги прижата к колену опорной ноги.
Тест №5	Прыжки через скакалку «крестом». Оценивается количество прыжков.
Тест №6	Вращение скакалки в разных плоскостях.

Таблица 2.

Результаты сравнительного анализа уровня развития координационных способностей у гимнасток экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп до эксперимента

	Тест №1	Тест №2	Тест №3	Тест №4	Тест №5	Тест №6
КГ	4,0±0,64	3,9±0,73	3,8±0,72	4,1±0,69	4,1±0,69	4,1±0,69
ЭГ	4,1±0,83	3,85±0,77	4,0±0,69	3,8±0,66	3,9±0,66	3,9±0,66
t-критерий Стьюдента	0,83	0,83	0,68	1,1	1,1	0,2
P	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05

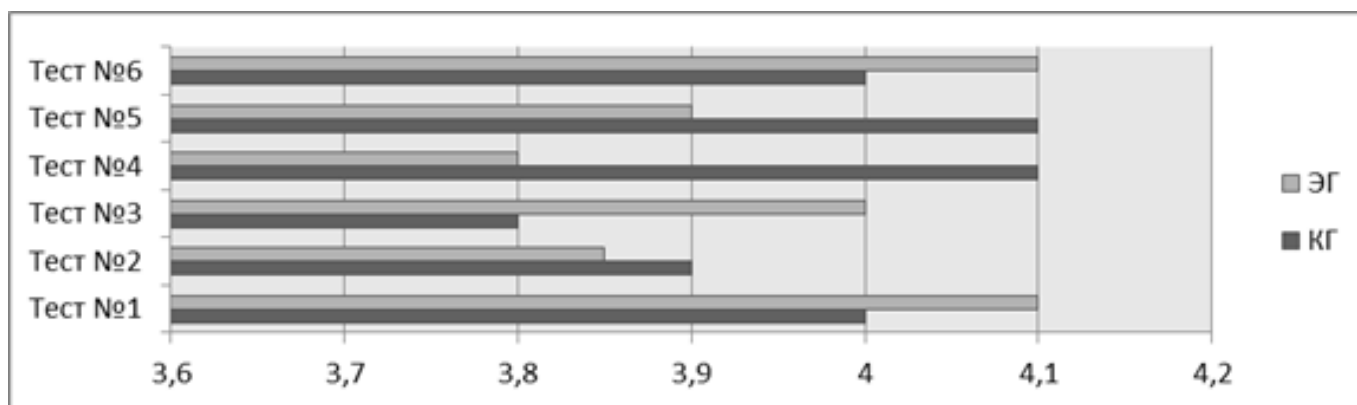


Рисунок 1. Диаграмма сравнительного анализа результатов тестирования координационных способностей гимнасток экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп до эксперимента

Результаты сравнительного анализа уровня развития координационных способностей гимнасток (таб. 2), показали отсутствие значимых статистических различий ($P > 0,05$) экспериментальной и контрольной групп до эксперимента и их однородность. Вместе с тем, тестирование показало, что существует нереализованный резерв проявления координационных способностей у гимнасток 7-8 лет (рис.1). Для решения этой задачи, нами была разработана методика воспитания координационных способностей гимнасток на этапе начальной специализированной подготовки.

Методика воспитания координационных способностей у девочек 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной специализированной подготовки

Воспитание координационных способностей у гимнасток 7-8 лет осуществлялось средствами специально-двигательной подготовки (сложно-координационные упражнения со скакалкой) с использованием подвижных игр Сосиной В.Ю.

В таблице 3 представлена сравнительная характеристика традиционной для художественной гимнастики методики воспитания координационных способностей и нашей экспериментальной, включающей упражнения со скакалкой и игровые задания В.Ю.Сосиной.

Таблица 3.

Сравнительная характеристика воспитания координационных способностей с использованием традиционной и авторских методик

	Традиционная методика	Экспериментальная методика воспитания координационных способностей
Сходства	В стандарте по художественной гимнастике прописаны задания на воспитание координационных способностей, основанные на равновесиях.	Акцентирование внимания на этапах начальной подготовки на развитие координации при помощи предметов художественной гимнастики.
Различия	Задания имеют статическое положение, но с добавлением пружинных движений, полупальцев, баланса на полупальцах.	Методика, основанная на скакалке, позволяет воспитывать согласованную работу рук и ног как в статическом, так динамическом положении.

В содержание разработанной нами методики входило 6 тренировочных комплексов, составленных из четырех упражнений, направленных на развитие одного из видов координации: статической, динамической и пространственно-временной. Также каждый комплекс решал задачу совершенствования технической подготовки со скакалкой. Например, комплекс №1 - «Махи», комплекс №2 - «Круги» и т.д.

Педагогический эксперимент. Исследование проводилось на базе Центра гимнастики школы Олимпийской чемпионки Юлии Барсуковой в г. Казани. В нем приняли участие 40 гимнасток УТГ-2, 7-8 лет. Стаж тренировок 3 года. Экспериментальная группа тренировалась по 2 часа в день, 4 раза в неделю. Разряд исследуемых спортсменов 2 юношеский. Контрольная группа состояла также из гимнасток УТГ-2. Стаж тренировок 2 года. Тренировались гимнастки контрольной группы по 2 часа в день, 4 раз в неделю.

Педагогический эксперимент продолжался 6 месяцев, всего было проведено 72 учебно-тренировочных занятия. Контрольная группа занималась по стандартной программе, предназначенной для ДЮСШ. А экспериментальная группа дополнительно использовала экспериментальную методику воспитания координационных способностей.

Методика применялась в вариативной части тренировочного процесса, при этом задачи и структура занятий оставались традиционными и соответствовали учебной программе СДЮСШОР.

Упражнения на воспитание координационных способностей проводились 3 раза в неделю в подготовительной, основной и заключительной частях учебно-тренировочного занятия, продолжительность вариативного компонента составляет 15-20 минут.

Результаты исследования и их обсуждение.

Анализ результатов проведенного эксперимента представлен в таблице 4, где видно превосходство экспериментальной группы над контрольной группой по уровню развития координационных способностей во всех 6 тестах ($P \leq 0,05$). Таким образом, можно констатировать, что полученные результаты свидетельствует об эффективности разработанной нами методики для воспитания координационных способностей у гимнасток 7-8 лет на этапе начальной специализированной подготовки.

Таблица 4.

Результаты сравнительного анализа уровня развития координационных способностей у гимнасток экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп после эксперимента

	Тест №1	Тест №2	Тест №3	Тест №4	Тест №5	Тест №6
КГ	4,5±0,6	4,4±0,6	4,5±0,6	4,6±0,7	4,6±0,7	4,6±0,7
ЭГ	5,1±0,49	5±0,5	4,9±0,47	5,1±0,61	5,1±0,61	5,2±0,5
t-критерий Стьюдента	4,28	3,33	4,28	2,08	2,08	2,08
P	≤0,05	≤0,05	≤0,05	≤0,05	≤0,05	≤0,05

Выводы

1. Выявлен средний уровень развития координационных способностей гимнасток 7-8 лет на этапе начальной специализированной подготовки.
2. Разработан комплекс из 6 двигательных тестов, оценивающих наиболее значимые для художественной гимнастики виды координационных способностей. Это – способности к воспроизведению точных пространственных характеристик движений, к сохранению равновесия и способность к согласованию телодвижений и манипуляций с предметом.
3. Разработана методика развития координационных способностей для гимнасток 7-8 лет, включающая 6 комплексов упражнений специально-двигательной подготовки (сложно-координационные упражнения со скакалкой) и подвижных игр, используемых в вариативной части учебно-тренировочного занятия на этапе начальной специализированной подготовки.
4. Доказана эффективность разработанной методики развития координационных способностей гимнасток 7-8 лет в ходе педагогического эксперимента.

Список литературы:

1. Коновалова Л.А. Средства и методы тренировки точности двигательных действий в

художественной гимнастике: Автореф. ... дис. кан. пед. наук. - Санкт-Петербург, 1993. - 21 с.