

УДК 796.41:613.955-055.2

ОЦЕНКА УРОВНЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ГИМНАСТОК 6-7 ЛЕТ

Зиновьева Е. В.

Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Координация движений — это способность запоминать движения. В процессе занятий гимнастикой с развитием памяти движения улучшаются координационные способности. Уровень физической подготовленности в значительной степени определяет двигательные возможности гимнаста, в том числе способность к овладению новыми формами движений и возможность доведения приобретенных двигательных навыков до высокой степени совершенства. Ведь даже самые простые гимнастические упражнения представляют собой довольно сложные задачи, и чем труднее упражнение, тем сложнее оно в координационном отношении [1].

Цель

Оценить уровень координационных способностей у гимнасток 6–7 лет с использованием результатов тестирования двигательной подготовленности.

Методы исследования

Анализ специальной научно-методической литературы, контрольно-педагогическое тестирование, педагогическое наблюдение.

Результаты и обсуждения

Об уровне развития координации движений можно судить по таким способностям, как умение выполнять упражнения в заданное время, с заданной амплитудой, с заданной длиной прыжка (метания, ходьбы, бега) и заданным мышечным усилием; соразмерять движения во времени, в пространстве и по величине мышечного усилия (быстрее, дальше, на заданную величину; в полную силу, в полсилы, в четверть силы и т. д.). Этот компонент координации движений сравнительно быстро усваивается занимающимся, поэтому о ней чаще судят по способности согласовывать движения руками, ногами, головой и туловищем [2].

Координационные способности включают в себя пространственную ориентировку, точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам, статическое и динамическое равновесие [3].

Анализ специальной научно-методической литературы позволил отобрать следующие тесты:

Тест 1. Для оценки координации движений.

Выполнение теста:

И.п.- О.С.

- 1 — шаг левой, правая рука в сторону;
- 2 — шаг правой, левая рука в сторону;
- 3 — приставить левую, круг руками книзу;
- 4 — подскок с кругом руками вверх.

Тренер один раз показывает упражнение в целом, затем — один раз по частям, затем дети один раз выполняют самостоятельно под счет. Следующую попытку спортсмен выполняет на оценку и фиксируется количество допущенных ошибок.

Тест 2. Полоса препятствий (для оценки ловкости).

С помощью секундомера засекается скорость преодоления полосы препятствий. Тест проводится на акробатической дорожке длиной 25 м. На расстоянии 8 м от начала дистанции устанавливается спинками друг к другу 2 стула, под которыми детям нужно пролезть любым способом. Через 1,5 м лежит поролоновый мат, на котором выполня-

ется кувырок вперед. Через 10 м устанавливается стул, вокруг которого нужно оббежать (допускается касание стула руками), на остальном отрезке дорожки выполняется бег. Дается 2 попытки: 1-я пробная (дети знакомятся и запоминают задание на дистанции), 2-я — контрольная на время.

Тест 3. Челночный бег 3 по 10 м (для оценки координации движений и ловкости).

Спортсмен с высокого старта на время пробегает 3 отрезка по 10 м с переносом предметов от одной крайней линии до другой.

Тест 4. Проба Бирюк (для оценки вестибулярной устойчивости).

С помощью секундомера засекается время (с) сохранения равновесия в статической позе — сомкнутая стойка на носках, руки вверх — наружу, глаза закрыты. Фиксируется лучший результат из 2-х попыток.

Тест 5. Проба Яроцкого (для оценки вестибулярной устойчивости).

Спортсмен находится в и.п. — ноги врозь руки на поясе. Выполняет 10 раз вращение головы с закрытыми глазами, темп — 2 движения в секунду. Затем останавливается и удерживает стойку ноги врозь, руки на поясе, глаза закрыты. Фиксируется, на какой секунде происходит потеря равновесия.

Тест 6. Проба Ромберга (для оценки вестибулярной устойчивости).

Способность сохранять равновесие в статической позе. Спортсмен стоит, ноги на одной линии, чтобы большой палец левой ноги касался пятки правой ноги. Руки подняты вперед, пальцы разведены и глаза закрыты. При выполнении этого теста обувь необходимо снять. С помощью секундомера засекается время (с), при котором испытуемый сохраняет равновесие без пошатывания тела, дрожание рук или век, (фиксируется лучший результат из 2-х попыток) [1, 4, 5].

В начале педагогического эксперимента на базе ГУ СДЮШОР № 4 г. Гомеля было проведено контрольно-педагогическое тестирование показателей координационных способностей 24-х юных гимнасток, занимающиеся в группах начальной подготовки 2-го года обучения.

Все полученные результаты контрольно-педагогического тестирования обрабатывались методом математической статистики. Данные представлены в таблице 1.

Таблица 1 — Результаты тестирования координационных способностей гимнасток

Тест	Кол-во испытуемых	T	df	Среднее значение	Стандартное отклонение
Для оценки координации движений, балл	24	0,4	22	6,83	1,99
Полоса препятствий, балл	24	0,1	22	7,33	2,00
Челночный бег, балл	24	0,1	22	7,08	2,18
Проба Бирюк, балл	24	0,4	22	6,50	2,51
Проба Яроцкого, балл	24	0,2	22	6,91	2,55
Проба Ромберга, балл	24	0,2	22	7,08	2,25

Выводы

Анализ данных контрольно-педагогического тестирования показал, что в тесте «Для оценки координации движений» среднее значение составляет $6,83 \pm 1,99$ балла, что соответствует оценке 7; в тесте «Полоса препятствий» среднее значение равно $7,33 \pm 2,00$ балла — оценка 7; в «Челночном беге» среднее значение составляет $7,08 \pm 2,18$ балла, что соответствует оценке 7; «Проба Бирюк» — среднее значение равно $6,50 \pm 2,51$ балла — оценка 6; в «Пробе Яроцкого» среднее значение $6,91 \pm 2,55$ балла — соответствует оценке 7; «Проба Ромберга» — $7,08 \pm 2,25$ балла — оценка 7.

Было выявлено, что координационные способности гимнасток во всех тестах находятся на уровне оценки 7 (средние значения). В ходе педагогического наблюдения за

тренировочным процессом юных спортсменов стало ясно, что специальные физические упражнения для развития и совершенствования координационных способностей практически не применяются. В связи с этим для достижения высоких спортивных результатов в учебно-тренировочных занятиях необходимо применять специальные комплексы физических упражнений для развития координации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Украин, М. Л. Методика тренировки гимнастов / М. Л. Украин. — М.: Физкультура и спорт, 1971. — С. 125–127.
2. Журавин, М. Л. Гимнастика / М. Л. Журавин, Н. К. Меньшиков. — М.: Академия, 2001. — С. 253–254.
3. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов фак. физ. культ. пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура» / Б. А. Ашмарин [и др.]. — М.: Просвещение, 1990. — С. 95.
4. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. — Киев: Олимпийская литература, 2002. — С. 204–206.
5. Морозевич-Шилюк, Т. А. Структуры и содержание базовой подготовки начинающих акробатов: дис. на соискание учебной степени канд. пед. наук: 13.00.04 / АФВиС РБ. — Минск, 1999. — С. 9–11.

УДК 796.41:613.955-055.2

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ГИМНАСТОК 6–7 ЛЕТ

Зиновьева Е. В.

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Координационная сложность многих гимнастических элементов и освоение новых по структуре движений требуют постоянного совершенствования методов специальной физической подготовки, способных обеспечить необходимую физическую базу для наиболее эффективного обучения упражнениям [1].

Следовательно, система становления спортивного мастерства должна предусматривать совершенствование двигательных способностей занимающихся.

Цель

Составить комплексы специальных физических упражнений для развития и совершенствования координационных способностей и разработать методику их применения в учебно-тренировочных занятиях с гимнастками 6–7 лет.

Методы исследования

Анализ специальной научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; метод математической обработки.

Результаты и обсуждения

Координационные способности представляют собой функциональные возможности определенных органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает согласование отдельных элементов движения в единое смысловое двигательное действие.

Различают 5 основных («фундаментальных») видов координационных способностей: способность к воспроизведению, оценке, дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров движений; способность к ориентированию в пространстве; способность сохранять равновесие; способность к своевременному и точному реагированию; способность точно воспроизводить заданный ритм движений [2].

Средства развития координации: упражнения на расслабление; упражнения на быстроту реакций; упражнения на согласование движений разными частями тела; упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и силы; упражнение с предметами; акробатические упражнения; подвижные игры с необычными движениями.

Методы развития координации и ловкости: повторный, переменный, необычные исходные положения, игровой и соревновательный [3, 4].