

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1**

Гайдарова Нина Александровна

Тренер-преподаватель МБОУ ДО ССШ № 1

Методическая разработка

**ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКИ**

Рецензент:

Жигайлова Лариса

Валентиновна, доцент, кандидат
педагогических наук, доцент
кафедры теории и методики
гимнастики КГУФКСТ

Краснодар 2024

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ТРЕБОВАНИЯ К КООРДИНАЦИОННОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ.....	5
2. ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ.....	18
3. РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКИ.....	21
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	25

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Координационные способности в таком виде спорта, как спортивная акробатика, являются одним из главных критериев получения высокого результата в соревновательной деятельности. Без четкой согласованности и координации движений невозможно выполнять упражнения, присущие спортивной акробатике. Поэтому направленное развитие координационных способностей начинается на начальном этапе подготовки юных спортсменов.

Проблема развития координационных способностей у детей 6-7 лет возраста является одной из актуальных задач физического воспитания, так как именно в этом возрасте закладываются основы развития равновесия, удержания необходимой позы, координации движений, так необходимых при дальнейшей жизни.

Необходимо создавать новые программы и методики развития координационных способностей у детей, используя при этом широкие возможности физической культуры и спорта, в том числе спортивной акробатики.

Спортивная акробатика включает в себя бесконечное разнообразие движений, направленных на развитие координационных качеств, а также позволяет укреплять скелет и мускулатуру, способствует общему физическому и психическому развитию. Занятия спортивной акробатикой создают такие условия, при которых юные спортсмены преодолевают неуверенность и скованность в движениях, учатся управлять собой, своими телодвижениями, координируют согласованность действий в выполнении того или иного упражнения или элемента.

Несмотря на большое количество научных трудов, касающихся развития координационных способностей, недостаточно уделено внимание направленному развитию координационных способностей у детей 6-7 лет, которые только начинают заниматься акробатикой.

Так как от координационных способностей зависит успех в соревновательной деятельности спортивной акробатики, необходим дальнейший поиск наиболее оптимальных методов их развития у юных спортсменов на этапе начальной подготовки.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс детей 6-7 лет, занимающихся спортивной акробатикой в детско-юношеской спортивной школе.

Предмет исследования – координационные способности детей 6-7 лет занимающихся спортивной акробатикой.

Цель исследования – повышение эффективности учебно-тренировочного процесса детей, занимающихся спортивной акробатикой.

Задачи исследования:

1. Подобрать комплекс тестов, характеризующих координационную подготовленность детей 6-7 лет.
2. Разработать программу развития координационных способностей детей 6-7 лет с использованием упражнений спортивной акробатики.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования:**

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.

Практическая значимость исследования. Применение в учебно-тренировочном процессе отделений ДЮСШ, СДЮСШОР, «Центров Подготовки спортсменов» по спортивной акробатике начального этапа спортивной подготовки, разработанных тестовых заданий позволит определять уровень развития координационной подготовленности и будет способствовать повышению эффективности формирования двигательных способностей у юных спортсменов, что в свою очередь повысит уровень технической подготовленности и качество выполнения соревновательных упражнений.

1. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ТРЕБОВАНИЯ К КООРДИНАЦИОННОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ

Особенности физического развития детей 6-7 лет. В дошкольном периоде интенсивно развиваются все физиологические системы организма ребенка. В этот период происходит развитие сердечно-сосудистой, дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата; происходит интенсивный рост эндокринных желез, а также рост и развитие головного мозга.

На 6 и 7 году происходит интенсивный рост, опорно-двигательный аппарат значительно удлиняется. Происходят заметные изменения в эндокринной системе ребенка.

В 5-6 лет рост детей составляет в среднем 111-120 см, в 7 лет рост составляет примерно от 118 до 129 см. Масса тела у детей в возрасте 5 лет составляет от 18 до 18,5 кг, в 6 лет – от 19,0 до 24,1 кг, в 7 лет - от 21,5 до 27,9 кг. К 6-7 годам хорошо развиты крупные мышцы тела.

К концу дошкольного возраста растет костная ткань, постепенно в трубчатой костной ткани позвоночника формируется колоректальный колен, грудная клетка и позвоночник, но при этом у ребенка еще не сложился позвоночник, и влияние на деформацию остается чувствительным, как если бы он долго сидел в неправильных позах, лежал на мягких матрасах, долго стоял и перегружался на работе и физической активности.

Поэтому в данном возрасте взрослые должны следить за правильной осанкой ребенка и учить его правильному положению тела во время повседневной и трудовой деятельности.

В дошкольном периоде идет активное развитие физических качеств, повышается уровень общей физической подготовленности.

У детей 6-7 лет вдвое увеличивается становая сила: у мальчиков она возрастает от 25 до 52 килограмм, у девочек - от 20,4 до 43 килограмм. У детей 6-7 лет интенсивно растет такое качество, как быстрота. Время пробегания детьми

дистанции в 10 метров с хода сокращается у мальчиков с 2,5 до 2,0 секунд, у девочек с 2,6 до 2,2 секунд. В этот период растут показатели общей выносливости. Дистанция, которую преодолевают мальчики, возрастает с 602,3 метров до 884,3 метров, у девочек этот показатель равняется соответственно 454 и 715,3 метра.

В период от 5 до 6 лет отмечаются некоторые замедления прироста силовых показателей, так как в этот период дети больше бегают, чем занимаются силовыми упражнениями.

К концу дошкольного периода повышается рост и развитие нервной системы, которая, начиная с 6 лет, весит до 90% мозга взрослого человека и готова поглощать большое количество информации. С 4 до 7 лет увеличивается интенсивность и гибкость нервной активности детей, которые могут сосредоточиться на 15 - 20 минутах активности.

После 5 лет у детей появляется абстрактное мышление, они отзывчивы на словесное внушение, поддаются поведенческим установкам.

В возрасте 6-7 лет дети могут уверенно и технично заниматься спортом, свободно заниматься мышечными упражнениями, что позволяет выполнять упражнения различной величины. Дети также могут планировать собственные действия и использовать самоконтроль.

Детям 5-7 лет пока не рекомендуются физические нагрузки, так как у них в этом возрасте относительно небольшие размеры сердца и легких. В 5-летнем возрасте частота сердечных сокращений доходит до 85-75 уд/мин, а в 7 лет минутный объем крови достигает около 2-х.

В возрасте 5-7 лет кровеносные сосуды детей продолжают расти, но по-прежнему отстают от сердца, что приводит к повышению артериального давления. В возрасте 6 лет у детей компрессионное давление составляет 90-110 мм.

К 7 годам содержание альвеол в легких достигает взрослого уровня, увеличивая объем и массу легких. В возрасте 7 лет ЖЕЛ увеличивается до 1600 мл, а частота дыхания увеличивается до 25 раз в минуту; дыхание легких

составляет 176 мл, а дыхание - 3500 мл в минуту. В дополнение к этим показателям важно отметить, что 6 лет является важным поворотным моментом в области аэробного здоровья. Относительный расход кислорода в 6 - 7 лет составляет 151 мл/кг/мин. Поэтому можно сказать, что в 6-7 лет можно проводить тренировки на выносливость в режиме средней интенсивности.

Многие авторы считают, что кровь как внутренняя среда имеет решающее значение для адаптации детей дошкольного возраста к внешним условиям на фоне незрелых жизненно важных систем организма. Изменился лейкоза крови, сама система крови тесно связана с иммунитетом.

В дошкольном периоде развивается иммунологический аппарат. На иммунитет благоприятно влияют умеренные физические нагрузки. Благодаря работе мышц при адекватных физических нагрузках повышаются функциональные возможности центральной нервной системы детей 5-6 лет, скелетных мышц и других органов и систем. В этом периоде происходят процессы роста.

В дошкольном возрасте заметно расширяются двигательные качества детей, а сама двигательная активность положительно влияет на психофизиологическое развитие организма в целом.

У детей дошкольного возраста было значительное и различное количество ежедневных упражнений, средний и высокий уровень физического развития, центральная нервная система, высокий иммунитет, низкая заболеваемость простудами и респираторными заболеваниями, а также сердечно-сосудистая и респираторная экономика.

В дошкольном возрасте участие детей в различных играх оказывает воздействие на все группы мышц и центры головного мозга.

В возрасте 6-7 лет быстро растет способность и мышечная сила детей, хотя дошкольникам не всегда удается мобилизовать свои мышечные силы в нужное время, поэтому в качестве отдельной силы детям трудно. Исследователи отмечают, что самая успешная задача, которую могут решить дети - это дать им возможность

выполнять комплексные выступления в нескольких мышечных группах - таких как бег или прыжки в длину.

Развитие и упражнения детей в возрасте 6-7 лет предъявляют высокие требования к сердечной системе организма. Зрелость нервной системы позволяет детям на протяжении всего дошкольного возраста умело координировать свои движения. Наибольшая динамика управления спортом наблюдается у детей в возрасте от шести до семи лет, что позволяет им заниматься различными видами спорта. Исследования спортивной способности показали, что скорость и координация, гибкость и выносливость детей дошкольного возраста в 6-7 лет находятся на первом месте.

Дети дошкольного возраста любят играть, поэтому игры являются одним из эффективных средств развития координации.

Особенности развития координации движений у детей 6-7 лет. В спортивной акробатике наиболее широко распространенный и доступный набор инструментов для развития у детей в возрасте от 6 до 7 лет способности к координации на начальном этапе подготовки, который включает в себя общую динамическую подготовку с охватом основных групп мышц. Это движение без предметов, с объектами, относительно простое, довольно сложное, в изменчивых условиях, в разных местах, в сторону движения своей части, сбалансированное движение.

Значительное влияние на развитие потенциала координации оказывает наличие соответствующих методов естественного движения, то есть различных прыжков в длину, высоту и скорость.

Особое средство - это сосредоточение внимания на движениях с определенными психофизиологическими функциями для управления и регулирования движений. Это упражнения, которые позволяют почувствовать изменения в пространстве, времени и мышцах.

В процессе спортивной тренировки детей 6-7 лет применяются две группы средств развития координационных качеств (рисунок 1).

Средства развития
координационных
качеств

а) подводящие, способствующие усвоению новых форм движений в акробатике (челночный бег, ходьба по гимнастической скамейке, подвижные игры и другие)

б) развивающие, направленные непосредственно на воспитание координационных способностей, проявляющихся в спортивной акробатике (прыжки, кувырки, и другие)

Рисунок 1 - Средства развития координационных качеств

Упражнения, направленные на улучшение координации, эффективны до тех пор, пока они не будут выполнены автоматически. Затем они теряют ценность, так как в той же стационарной среде любые обученные и выполняемые действия не способствуют дальнейшему развитию координационного потенциала [7, 24].

Координирующие упражнения должны быть запланированы на первую половину урока, так как они могут быстро привести к усталости.

В целях развития координации среди молодых акробатов применяются следующие основные методы (рисунок 2).

Изучая новые двигательные действия, можно не только увеличить спортивный опыт, но и подготовить новые формы координации движений. Мы не должны забывать о том, что прекращение подготовки новых кампаний по диверсификации неизбежно приведет к снижению их способности поглощать ресурсы и тем самым, будет препятствовать развитию потенциала в области координации.

На самом деле чрезмерное мышечное напряжение (не совсем расслабленное в нужный момент тренировки) вызывает некоторые нарушения в упражнениях, что приводит к снижению силы и скорости, искажению техники и преждевременной усталости.

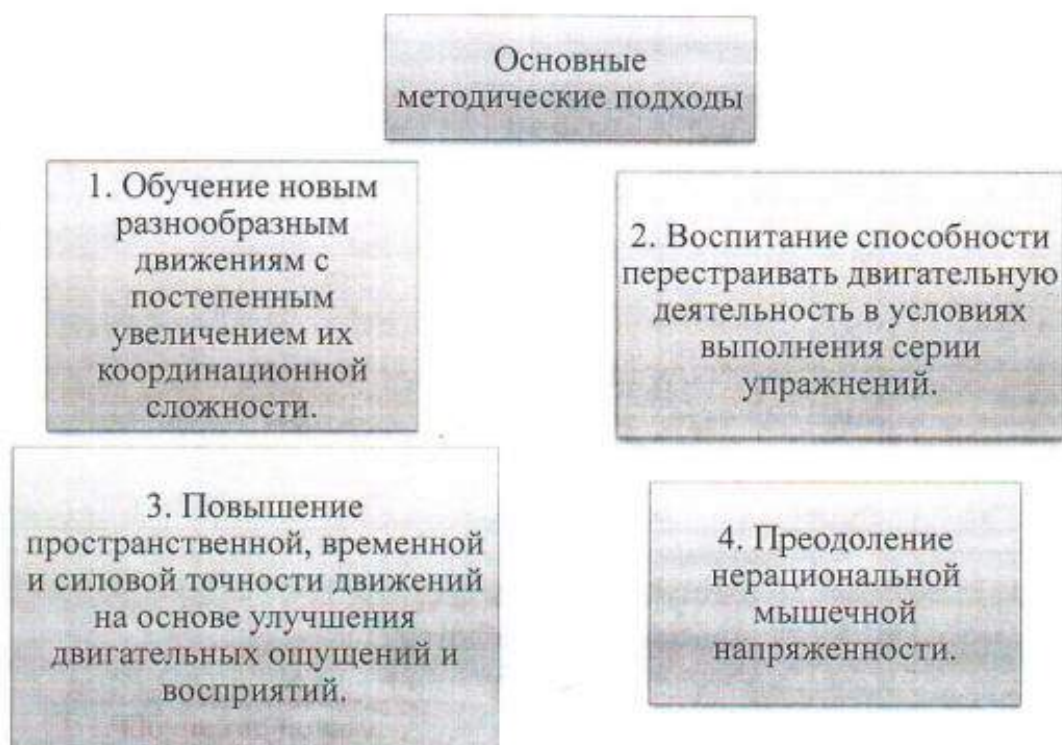


Рисунок 2 - Основные методические подходы для развития координации движений

Развитие потенциала в области координации среди детей в возрасте от 6 до 7 лет (рисунок 3).



Рисунок 3 - Приемы для развития координационных способностей

При изучении новых довольно сложных движений применяется стандартный метод повтора, так как освоить их можно только после повторения большого количества движений в относительно стандартных условиях. Метод вариативного упражнения со многими его разновидностями имеет более широкое применение.

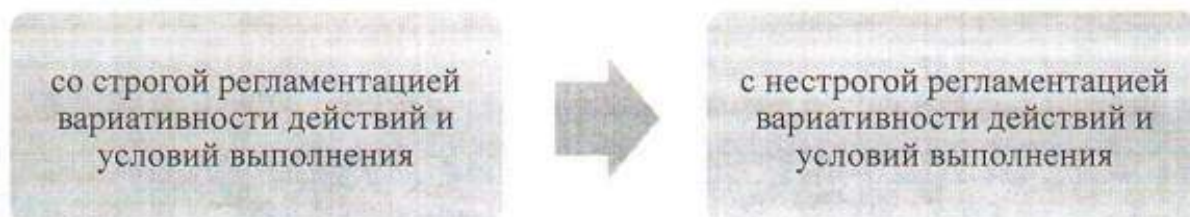


Рисунок 3 - Подметоды вариативного упражнения

Первый подметод вариативного упражнения имеет свои разновидности методических приемов (рисунок 4).



Рисунок 4 - Методические приемы строго регламентированного варьирования

Методы, не подлежащие строгому регулированию, связаны с использованием необычных условий окружающей среды (естественные, спортивные площадки).

Одним из эффективных способов развития гармоничных способностей у детей в возрасте от 6 до 7 лет является выполнение упражнений при ограниченном времени, при определенных условиях или при определенных упражнениях с добавлением или без дополнительных задач.

Соревновательный подход применяется только после надлежащей физической подготовки и скоординированных соревновательных упражнений. Если специалисты-практики еще не готовы к надлежащей координации, их нельзя применять.

Особенность игрового подхода без дополнительных задач заключается в том, что участники должны самостоятельно решать возникающие спортивные задачи на основе собственного анализа ситуации.

Игровой метод в воспитании координационных способностей у детей 6-7 лет на этапе начальной подготовки очень эффективен, так как дети данного возраста любят играть. Задания на координацию, включенные в игру, способствуют направленному развитию координационных способностей, необходимых в дальнейшей спортивной деятельности.

Гармонизация - координация движения различных частей тела. Отдельные элементы движения соединяются в единое движение, которое производится экономично, без помех, пластично и четко.

Уровень развития координационных способностей человека к 6-7 годам жизни значительно увеличивается. В возрасте 6-7 лет движения рук и ног 70% были согласованными, увеличенными и более однородными. Но скорость движения пока неравномерна.

К 7 годам почти 100% детей имеют непротиворечивые движения рук и ног, увеличенный шаг, замедление ходьбы и ускорение ходьбы. Большинство детей этой возрастной группы имеют правильную позу при ходьбе.

Хорошая координация движения рук и ног при беге происходит гораздо быстрее, чем при ходьбе.

В возрасте 5-6 лет в 20% случаев возникает разрыв "полета" с почвой при беге. Во многом это связано с тренировками. В том же возрасте более 90% детей при беге сохраняют хорошую последовательность рук и ног, бегают более равномерно. С возрастом шаг становится длиннее и медленнее, а пробег - медленнее.

В 5 лет дети хорошо показали себя в прыжках на одной ноге и в движении вперед. В этом возрасте дети не в полной мере используют руки во время прыжков, не получают достаточного отторжения, а иногда и не попадают на ноги и прямые ноги. Самая большая сложность - прыжки в высоту и реже правильная посадка.

К 6-7 годам дети могут свободно и плавно совершать прыжки, двигаться вперед двумя ногами и одной, прыгать глубиной до 50 см. Они уже знают, как правильно использовать ладонь, и более чем в 70% случаев дети приземляются правильно (полуизогнутые ноги, легко).

Дети, занимающиеся спортом, стремятся к мастерству подготовки своих видов спорта. Это значит, что можно тренироваться и улучшать координацию движения.

Физиологи отмечают, что педагогический эффект является важным фактором взаимодействия между возбуждением и подавлением коры головного мозга. По их мнению, одним из важнейших показателей подготовки центральной нервной системы является повышение двигательной способности, балансировки, а также концентрации раздражающих и тормозных процессов. Все это создает благоприятные условия для координации работы центральной нервной системы и нервной мышечной системы в целом. В процессе обучения постоянно формируются и совершенствуются различные формы симбиотических и приемных отношений между нервными центрами мышечной группы.

Рассматривая этот вопрос с точки зрения спортивных технологий, ученые

считают, что тренировочные занятия должны включать как можно больше видов спорта. Для обеспечения оптимального развития потенциала в области координации.

Таким образом, использование активного движения в качестве формы подготовки может ускорить и улучшить развитие координации движения. Однако следует помнить, что это должен быть не набор хаотичных упражнений, а правильный и хорошо организованный учебный процесс, в ходе которого физические упражнения будут проводиться отдельно с определенной нагрузкой и дозировкой.

Физические упражнения, направленные на улучшение координации, положительно влияют на приобретение новых спортивных навыков. Долгосрочные спортивные результаты студентов в экспериментальной группе были выше, чем у детей в контрольной группе.

Этот факт можно объяснить тем, что развитие новых навыков тесно связано с навыками и элементами, ранее сформировавшимися в рамках механизма временных связей. Каким образом предыдущие координационные отношения отвлекают и способствуют формированию новых. Как показывает наука и практика, узнать о новых видах спорта гораздо проще, потому что в это время большая половина коры мозга ребенка уже имеет фиксированную условную связь, что становится частью спортивных стереотипов.

Направленное развитие координационных способностей у детей 6-7 лет, занимающихся спортивной акробатикой. Одна из главных целей спортивного образования - развитие спортивной функции и способности управлять спортивным процессом. Говоря о проблемах физического воспитания «умение изолировать отдельные движения, сравнивать между собой, сознательно управлять ими и приспосабливаться к препятствиям, преодолевать их с возможно большей ловкостью».

Способность человека координировать свою деятельность играет важную роль в управлении своими движениями, а именно в координации движений и превращении их в единое целое задач.

Потенциал в области координации помогает эффективно выполнять свою работу при постоянном повышении требований к работе и повышении способности отдельных лиц управлять своими движениями.

Поэтому, помимо физического качества, не менее важно укреплять потенциал детей и подростков в области координации. Тем более этот возраст, особенно для младших классов, в этом плане наиболее выгоден.

Способность человека объединять движения в единое целое - это координация. Для эффективного развития потенциала в области координации необходимо разработать конкретные методы и средства укрепления потенциала в области координации на основе общего подхода к спортивному воспитанию и в соответствии со статусом и ролью такого потенциала в общей системе спорта человека. Поэтому необходимо классифицировать потенциал в области координации.

Что касается детского движения, то ниже приводятся основные элементы координации в процессе управления движением (рисунок 5).



Рисунок 5 - Координационные способности в процессе управления двигательными действиями

Существует множество видов дифференциальной способности, одна из которых - дифференциальная способность пространства движения, времени и динамических параметров.

Средства воспитания координационных способностей в спортивной акробатике детей 6-7 лет. Спорт и физкультура являются основными средствами развития координации. Основным средством развития потенциала координации является повышение сложности координации физических упражнений, включая инновационное содержание. Сложность физических упражнений может быть увеличена за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также внешней среды.

Можно изменить порядок расположения, вес, высоту инструмента; изменение опорной площади или увеличение подвижности в сбалансированном движении; объединение спортивных навыков; совмещает ходьбу с прыжками, бегом и захватом предметов для упражнений на сигналах или в ограниченное время. Особенно эффективными являются методы предоставления дополнительной информации. Поэтому использование зеркала или эталона для управления движением помогает освоить навыки. Ограниченное или полное исключение, например визуальная информация (очки, закрытые глаза, темная комната) усложняет движение.

Наиболее широким и доступным набором средств для развития координации является динамичная гимнастика, охватывающая основные группы мышц. Это движение без предметов, с объектами, относительно простое, довольно сложное, выполнение акробатических проектов в разных направлениях в разных условиях изменения тела или частей тела, сбалансированное движение.

Мобильные и спортивные игры, кроссфит-бег и лыжные гонки являются средством повышения способности быстро и надлежащим образом адаптировать спортивную деятельность к внезапным изменениям.

Специальные упражнения для улучшения координации движений были разработаны в зависимости от возраста, выбранного вида спорта и

специализации. Это координация и подобные упражнения для технико-экономического обоснования в выборочном движении.

На занятиях применяют две группы средств (рисунок 6).



Рисунок 6 - Средства для воспитания координационных способностей

1. Подводящие упражнения, способствующие освоению новых форм движений того или иного вида спорта.

2. Развивающие упражнения, направленные на непосредственное воспитание координационных способностей, проявляющихся конкретных видах спорта.

Таким образом, в возрасте 6-7 лет детям необходимо уделять больше времени на развитие координационных способностей. Необходимо разрабатывать новые средства с учетом развития каждого ребенка.

2. ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ

Тестирование проводится с помощью упражнений. Отбор контрольных упражнений осуществлялся на основе анализа научно-методической литературы.

1) Тест на сочетание и переключение движений (балл).

И.П. - О.С.

- 1 - прыжок ноги врозь
- 2 - прыжок ноги вместе
- 3 - прыжок ноги врозь
- 4 - прыжок ноги вместе
- 5 - прыжок ноги врозь, руки в стороны
- 6 - прыжок ноги вместе, руки вниз
- 7 - прыжок ноги врозь, руки вперед
- 8 - прыжок ноги вместе, руки вниз

Повторяйте упражнения без остановки. После практики акробат провел один-два пробных повтора, а затем и тест. Если у исполнителя не было паузы или ошибки в первой практике, ставиться 10 очков, а со второй 9.

При неточных положениях рук, и незначительных нарушениях ритма движений производилась сбавка от 0,2 до 0,5 балла. За кратковременную остановку - 1 балл.

2) Воспроизведение 50% максимально возможного результата в прыжках в длину с места (ошибка в см).

Предельный результат был predetermined. Тогда рассчитали и зафиксировали 50% от максимального. Акробаты провели несколько пробных и 3 зачетных попыток достичь этого результата. Средняя арифметическая ошибка вычисляется на основе количества отклонений в тестовой попытке.

3) Тест на время (ошибка в секундах).

Разучивались упражнения:

И.П. - О. С.

1- Упор присев.

2- Упор лежа.

3- Упор присев.

4- Основная стойка.

Акробаты отрабатывали упражнение 4 раза подряд за 16 секунд, после чего попросили запомнить и быстро выполнить за 8 секунд. Во время выполнения упражнения проходило за 16 секунд, а затем самостоятельно (без подсчёта) за 8 секунд. Временная точность движения определяется по степени отклонения от заданного показателя (8 с). Зачет лучшая из трех попыток.

4) Прыжок вверх с поворотом на 360° (ошибка в градусах).

Было проведено несколько пробных попыток акробата, в ходе которых стрелка гонеометра была прикреплена к ноге для определения отклонения от заданного угла поворота. Приземление фиксировалось на 3 секунды.

5) Прыжок вверх с поворотом на 180° (ошибка в градусах).

Акробату предоставлялось несколько пробных попыток, которые выполнялись со зрительным контролем в центре градуированного круга. В зачетной попытке (без зрительного контроля) к ногам крепились стрелка гониометра, с помощью которой определялось отклонение от заданного угла поворота. Ступни сомкнуты, приземление необходимо было фиксировать в течение трех секунд.

6) Повороты на месте и ходьба по прямой линии 6 м (отклонение в см).

Акробат переступанием выполняет 5 поворотов на 360° и проходил в быстром темпе 6 м по начерченной на полу линии. Точность передвижения определялась по максимальному отклонению в любую сторону от осевой линии.

7) Круговые движения головой (с).

Из основной стойки по команде акробат закрывал глаза и начинал круговые движения головой (одно движение в секунду). Окончанием упражнения считалась потеря равновесия или нарушения положения.

8) Сомкнутая стойка на носках (с).

По команде спортсмен принимал положение сомкнутой стойки на носках и закрывала глаза, руки вверх. Окончанием упражнения считалась потеря равновесия или нарушение исходного положения.

9) Равновесие на одной ноге (с).

Началом упражнения считалось принятие спортсменом равновесия на правой (левой) ноге с закрытыми глазами. Потерей равновесия или нарушением исходного положения являлось окончанием упражнения.

10) Балансирование на бруске (с).

Упражнение выполнялось на бруске, руки в стороны, на любой ноге, другая - вниз - в сторону, пятка не касается бруска. Засчитывалась лучшая из трех попыток.

3. РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКИ

Возраст 6-7 лет благоприятствует развитию почти всех качеств и координационных способностей в двигательной деятельности человека. Это самый активный период в координации движения детей. Спортивная акробатика является одним из эффективных средств формирования этих качеств.

Спортсмены находятся под большим давлением, они чувствуют себя в страхе, что проявляется в суетливости движений, частом падении, и в итоге интерес к тренировкам падает.

Для развития координационных способностей детей 6-7 лет нами была разработана программа совершенствования изучаемого качества на основе использованием средств спортивной акробатики (таблица 1).

Таблица 1 - Комплекс общеразвивающих упражнений развивающий чувство пространства детей 6-7 лет

Содержание	Дози- ровка	ОМУ
общеразвивающие упражнения		
I И.П. – О.С. 1 – стойка ноги врозь, руки в стороны 2 – руки вверх 3 – руки в стороны 4 – И. П.	8-10 раз	Спина прямая, взгляд вперед, руки в локтевом суставе не сгибать, пальцы вместе.
II И. П. – О. С. 1-2 – стойка на одной ноге, другая в коленном суставе согнута, руки в стороны 3-7 – удержание равновесия	8-10 раз	Спина прямая, взгляд вперед, руки в локтевом суставе не сгибать, пальцы вместе.

8 - И. П. 9-16 – с другой ноги		
общеразвивающие упражнения без контроля зрения		
III И. П. – О. С. 1-2 – стойка на одной ноге, другая в коленном суставе согнута, руки в стороны, 3-7 – удержание равновесия 8 - И. П. 9-16 – с другой ноги	8-10 раз	Спина прямая, руки в локтевом суставе не сгибать, пальцы вместе.
IV И. П. – О. С. 1-2 – стойка на одной ноге, равновесие «ласточка» 3-7 – удержание равновесия 8 – И. П. 9-16 – с другой ноги	8-10 раз	Спина прямая, взгляд вперед, руки в локтевом суставе не сгибать, ноги в коленном суставе не сгибать.

Таблица 2 - Комплекс прыжковых парных упражнений для детей 6-7 лет

Содержание	Дозировка	ОМУ
I И. П. – руки на пояс 1 – прыжком стойка ноги врозь 2 – прыжком И.П.	8-10 раз	Спина прямая, взгляд вперед.
II И. П. – руки на пояс 1– прыжком стойка ноги врозь левой 2- смена положения ног	8-10 раз	Спина прямая, взгляд вперед.
III И. П. – упор присев 1 - перекаат назад 2 - перекаатом вперед, упор присев	8-10 раз	Взгляд вперед, в группировке руки обхватывают колени.
IV И. П. – упор сидя сзади 1 – перекаат назад до касания ногами за	8-10 раз	Взгляд вперед, ноги в коленном суставе не

головой 2 – перекат вперед в И. П.		сгибать, носки натянуты, касаться пола.
Прыжковые упражнения		
I И. П. – стоя лицом друг к другу, в стойке ноги врозь, руки на плечи друг другу 1–3 - пружинящих наклона в одну сторону 4 - И. П. 5-8 - то же, в другую сторону	8-10 раз	Спина прямая, руки и ноги не сгибать.
II И. П. – стоя лицом друг к другу, руки вперед соединены лицевым хватом 1 – присед колен врозь 2 – И. П.	8-10 раз	Присед на носках с прямой спиной.
III И. П. – упор сидя сзади, лицом друг к другу, стопы соединены, одна нога согнута, другая прямая 1-2 - поочередное сгибание и выпрямление ног 3-4 – И. П.	8-10 раз	Спину держать прямо, руки не сгибать.
IV И. П. – стоя спиной друг к другу, руки вниз соединены хватом обычным 1-2 - выпад вперед правой 3-4 - И. П. 5-8 – то же левой	8-10 раз	При выпаде прогнуться, наклон головы назад. Выпад глубокий, стоящую ногу сзади не сгибать.

Выполняли упражнения под руководством тренера и по методике, которая предполагает выполнение и разучивание элементов.

Таким образом, тренерам-практикам можно рекомендовать для применения на учебно-тренировочных занятиях комплекс тестов для текущего контроля координационной подготовленности акробатов 6-7 лет:

- «тест на сочетание и переключение движений (балл)»;
- «воспроизведение 50% максимально возможного результата в прыжках в длину с места (ошибка в см)»;
- «тест на время (ошибка в секундах)»;
- «прыжок вверх с поворотом на 360° (ошибка в градусах)»;
- «прыжок вверх с поворотом на 180° (ошибка в градусах)»;
- «повороты на месте и ходьба по прямой линии 6 м (отклонение в см)»;
- «круговые движения головой (с)»;
- «сомкнутая стойка на носках (с)»;
- «равновесие на одной ноге (с)»;
- «балансирование на бруске (с)».

Для совершенствования координационных способностей в тренировочном процессе рекомендуем применять задания программы (таблица 1-2).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антонова, Е.А. Направленность учебно-тренировочного процесса юных акробатов на этапе начальной подготовки / Е.А. Антонова, Е.П. Врублевский // Современные проблемы физического воспитания студентов и студенческого спорта. – 2013. – С. 117-122.
2. Анцыперов, В.В. Система начального обучения юных гимнастов технике двигательных действий: дис. ... д-ра пед. наук / В.В. Анцыперов. - Волгоград: ВГАФК, 2014. - 452 с.
3. Баранова, Е.А. Развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста методом круговой тренировки / Е.А. Баранова, Н.И. Самойлова // Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения. – 2014. - №1. – С. 30-34.
4. Бачинская, Н.В. Особенности построения структуры многолетней подготовки в спортивной акробатике на современном этапе / Н.В. Бачинская // Физическое воспитание студентов. – 2015. – № 1. – С. 3-10.
5. Безруких, М.М. Возрастная физиология. Физиология развития ребенка. / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М.: Академия, 2013. – 416 с.
6. Бейлин, В.Р. Обучение акробатическим упражнениям: учебное пособие / В.Р. Бейлин, А.Ф. Зеленко, В.И. Кожевников. - Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2012. - 120 с.
7. Ботяев, В.Л. Взаимосвязь координационных способностей с показателями технического мастерства в гимнастике на различных этапах спортивной тренировки (на примере спортивной и художественной гимнастики) / В.Л. Ботяев // Теория и практика физ. культуры: тренер: журнал в журнале. – 2011. - № 11. – С. 71 - 75.
8. Булкин В.А. Тест для оценки баллистической координации двигательной деятельности / В.А. Булкин, Е.В. Попова, Е.В. Сабурова // Теория и практика физической культуры. - 2017.- №3. - С.44-46.