СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ 14-16 ЛЕТ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ НА ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

О.Ю. Лохина

МБУ ДО «ДЮСШ №4 г. Тамбова»

Процесс развития и совершенствования координационных способностей юных спортсменов занимает ведущее место в теории, практике и методике обучения спортивной аэробике и спорте высших достижений. Совершенствование координационных способностей спортсменов 14-16 лет в спортивной аэробике связано с умением спортсмена ориентироваться в пространстве, дифференцировать тактильные и двигательные ощущения и произвольно управлять мышечным напряжением. Чувство ритма, способность произвольно расслаблять мышцы и сохранять равновесие, умение действовать объединяет координационные способности и интегральную способность спортсмена в управлении движениями [4].

В процессе совершенствования координационных способностей спортсменов 14-16 лет на этапе подготовки к соревнованиям применяются технические средства: гимнастические упражнения и комбинации; средства совершенствования отработанных движений; средства, вводящие в обстановку соревнований; средства срочной и сверхсрочной информации о выполняемых движениях в специально созданных соревновательных условиях.

Для совершенствования координационных способностей спортсменов 14-16 лет на этапе подготовки к соревнованиям используется арсенал методов стандартно-повторного и вариативного упражнения [2, 3].

Игровой и соревновательный метод: изменение исходных и конечных положений, изменение способов выполнения действия (бег лицом вперёд, спиной, боком); зеркальное выполнение упражнений (смена

толчковой и маховой ноги в прыжках, выполнение спортивных элементов неведущей конечностью), выполнение двигательных действий после воздействия на вестибулярный аппарат (упражнения в равновесии сразу после вращений и кувырков); выполнение упражнений с исключением зрительного контроля (с закрытыми глазами) [1].

Методические приёмы нестрого регламентированного варьирования (метод оценки уровня координационной подготовленности, произвольный метод (импровизация), структурированный метод (воспроизведение по заданиям) связаны с использованием необычных условий соревновательной среды, преодолением произвольным способом полосы препятствий, отработкой индивидуальных и групповых технико-тактических действий. Метод контрастных заданий и метод сближаемых заданий состоит в чередовании упражнений: поднимание ног с касанием пола за головой и до угла 90° и 45°. Методические приёмы на стабилизацию координационной подготовленности включают метод психоанализа и метод устранения ошибок.

Методика формирования координационных способностей в спортивной аэробике для спортсменов 14-16 лет рассчитана на 2-3 академических часа 4 раза в неделю в подготовительной и в начале основной частях тренировки. Рекомендуемая продолжительность - от 30 минут. Рекомендуемая методика совершенствования координационных способностей спортсменов 14-16 лет в спортивной аэробике средствами спортивной гимнастики представлена в таблице 1.

Рекомендуемая методика состоит из комплексов гимнастических упражнений, сгруппированных по направленности к ориентации в пространстве, дифференцированной способности, способности к равновесию, реагирующей и ритмической способности.

Рекомендуемая методика совершенствования координационных способностей спортсменов 14-16 лет в спортивной аэробике средствами спортивной гимнастики на этапе подготовки к соревновательной деятельности

Таблица 1

Содержание	Длительность нагрузки	Число повторений	Продолжи-тельность интервалов отдыха (с)	Интенсивность нагрузки ЧСС, уд./мин.	Характер отдыха
1.Челночный бег 3х10 м из различных и.п.	2-3 мин	2-3	30	до 180	Пассивный
2. Челночный бег 3х5 м с элементами прыжковых упражнений	2-3 мин	2-3	30	до 180	Пассивный
3. Челночный бег 3х9 м с переноской мячей и	2-3 мин	1-2	30	до 180	Пассивный
4. Бег по линии с высоким подниманием колен	2-3 мин	1-2	30	до 180	Пассивный
5. Кувырки	3 мин	4-6	15	до 130	Пассивный
6. Перекаты	2-3 мин	4-5	15	до 130	Пассивный
7. Бег с изменением направления движения по сигналу со скакалкой в руках	2 мин	1	30	до 160	Дыхат. упражнения
8. Бег с преодолением препятствий	2 мин	3-4	30	до 180	Пассивный
9. Бег из различных и.п.	2 мин	1	30	до 180	Дыхат. упражнения
10. Одновременное ведение баскетбольного мяча руками и футбольного мяча ногами	2-3 мин	2	20	до 150	Пассивный
11. Обегание конусов	2 мин	3-4	30	до 150	Пассивный
12. Метание мяча с расстояния (5-10 м)	4 мин	5-6	20	до 130	Пассивный
13. Прыжки со скакалкой	30 с	3-4	30 с	до 180	Пассивный

Средствами совершенствования координационных способностей спортсменов 14-16 лет в спортивной аэробике выступают: [5]

1. Совместные действия (одиночные) содействуют организованности, организованным действиям.

2. Общеукрепляющие и общеразвивающие упражнения совершенствуют опорно-двигательные действия, развивают силу и гибкость, быстроту и координацию, способность напрягать и расслаблять

мышцы. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач выполняют без предметов и с предметами (мячи, скакалки, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы) и упражнения в парах с сопротивлением напарника.

3. Прикладные упражнения - бег, ходьба, метание, лазание, преодоление препятствий для совершенствования координационных навыков в различной обстановке, общей координации движений и развития мышечных групп.

4. Прыжки в длину, в высоту, с утяжелителями совершенствуют координационные способности.

5. Упражнения на гимнастических снарядах (на перекладине, кольцах, параллельных брусьях, коне-махе, бревне, разновысоких брусьях) за счет конструктивных особенностей снарядов и условий опоры обуславливают интенсивность упражнений - снаряды массового типа (фронтальным, поточным способом), гимнастические стенки и скамейки, канаты, лестницы, многокомплектные снаряды позволяют выполнять упражнения группами.

6. Вольные упражнения - комбинации гимнастических упражнений в соединении с элементами акробатики и хореографии – совершенствуют координационные способности, чувство ритма и красоты движений. Вольные упражнения отрабатывают движения без предметов и с предметами.

7. Акробатические упражнения (динамические (кувырки, перевороты, сальто); статические (равновесие на уменьшенной площади опоры, стойки, пирамиды) совершенствуют физические и морально-волевые качества, силу, быстроту и ловкость, смелость и решительность, ориентировку в пространстве при любом положении и вращении тела - выполняются на полу (индивидуально, вдвоем, втроем) и на специальных снарядах (трамплине, батуте, гимнастическом бревне).

Для совершенствования координационной способности используют выполнение упражнений по степени их координационной сложности и по принципу «от сложного к сложнейшему». Координационная способность в спортивной аэробике совершенствует спектр двигательных ощущений спортсменов 14-16 лет, их умение дифференцировать и соотносить субъективные восприятия и движения [3,6].

Таким образом, активизация координационных способностей спортсменов 14-16 лет в спортивной аэробике посредством применения средств спортивной гимнастики значительно повышает уровень их координационной подготовки.

Рекомендации по совершенствованию системы координационной подготовки в спортивной аэробике на этапе соревновательной подготовки спортсменов 14-16 лет включают:

- проведение комплексной оценки координационных способностей (реагирующей, кинестетической, ритмической, сохранение равновесия и ориентация в пространстве) и психических функций.
- использование дифференцированных шкал.
- использование комплексной оценки координационных способностей с построением индивидуального профиля и осуществления индивидуальной коррекции подготовительного процесса.
- применения упражнений со средствами спортивной гимнастики обучающей части методики.
- выполнение упражнений в первую половину тренировки, поскольку с наступлением утомления снижается быстрота смены процессов возбуждения и торможения, что лимитирует процесс усвоения программного материала.

Литература

1. Гавердовский, Ю.К. Обучение спортивным упражнениям./ Ю.К. Гавердовский. - М., ФиС, 2009. - С. 53, 461.

2. Ильин, Е.П. Двигательная память, точность воспроизведения амплитуды движений и свойства нервной системы./ Е.П. Ильин // Сборник научных трудов. – Спб., Питер, 2009. - С. 62-68.

3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физического воспитания: Учебник для ИФК./ Л.П. Матвеев. - М., ФиС, 2012. – 160 с.

4. Погадаев, Г.И. Настольная книга учителя физической культуры./ Г.И. Погадаев. - М., ФиС, 2015. – 243 с.

5. Гайнуллина, С.Р. Исследование уровня развития координационных способностей по специально разработанной методике: учительский форум. URL:http://festival.1september.ru/articles/563850/.

6. Шевченко, Д.Ю. Координационная подготовка: методическая работа. URL:http://www.dushlobnya.ru/metodrabotanoricina.pdf.