УДК 796

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЛИЦ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АКРБАТИКОЙ

В.А. Яцура, З.А. Тихончук, 2 курс
Научный руководитель – **А.С. Матвеюк**, ассистент кафедры
Полесский государственный университет

Актуальность. С каждым годом требования к спортсменам-акробатам возрастают. Этому способствует повышение конкуренции среди участников соревнований и стремлением каждого из них выполнить более сложные комбинации, чем соперник. В этой связи возрастает необходимость проведения исследований, направленных на развитие координационных способностей детей 7–8 лет, занимающихся акробатикой и детей этого же возраста, не посещающих спортивные секции.

В акробатике существуют различные вариации упражнений: динамические, статические и это влияет на развитие координации. Координационные способности необходимы для выполнения акробатических элементов: сальто, фляков, винтов, колеса, переворотов.

Цель исследования: разработать программу для развития координационных способностей у юных спортсменов-акробатов.

Методы исследования. Изучались показатели физического развития юных спортсменов-акробатов 7-8 лет.

Средние величины показателей в челночном беге у мальчиков-акробатов составляет – 12,5 с, а у мальчиков, не занимающихся спортом – 12,9 с, что на 0,4 с хуже. Различия в показателях максимальных значений составляет 0,5 с (у мальчиков-акробатов - 12,0 с, а у мальчиков, не занимающихся спортом - 12,5 с). Различия между минимальными показателями в группах– 0,3 с.

У девочек наблюдается следующая картина:

– между максимальными показателями разница 0,3 с;

– различия между среднегрупповыми – 0,5 с;

– различия между минимальными показателями – 0,8 с.

Эти данные свидетельствуют о том, что координационные способности мальчиков и девочек, занимающихся акробатикой, имеют более высокий уровень развития по сравнению с детьми этого возраста (девочками и мальчиками), не занимающихся спортом.

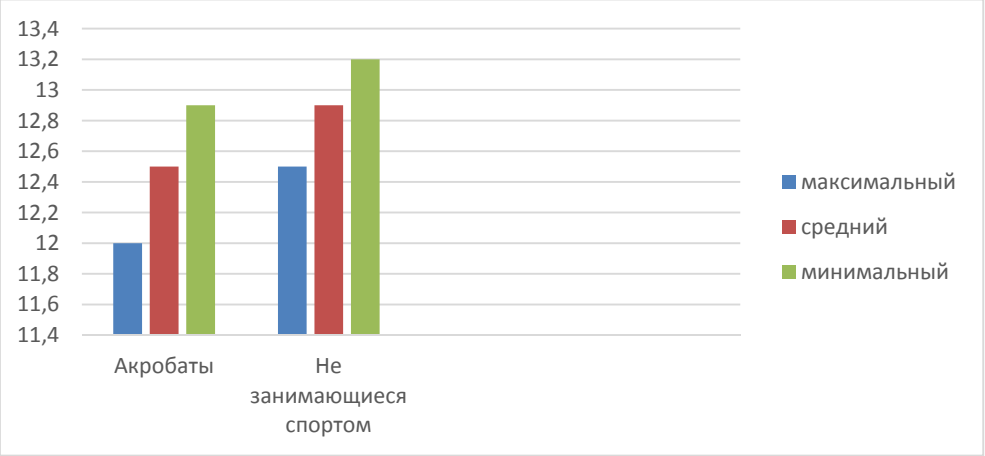

Рисунок 1. – Показатели в челночном беге 4х9 мальчиков 7-8 лет

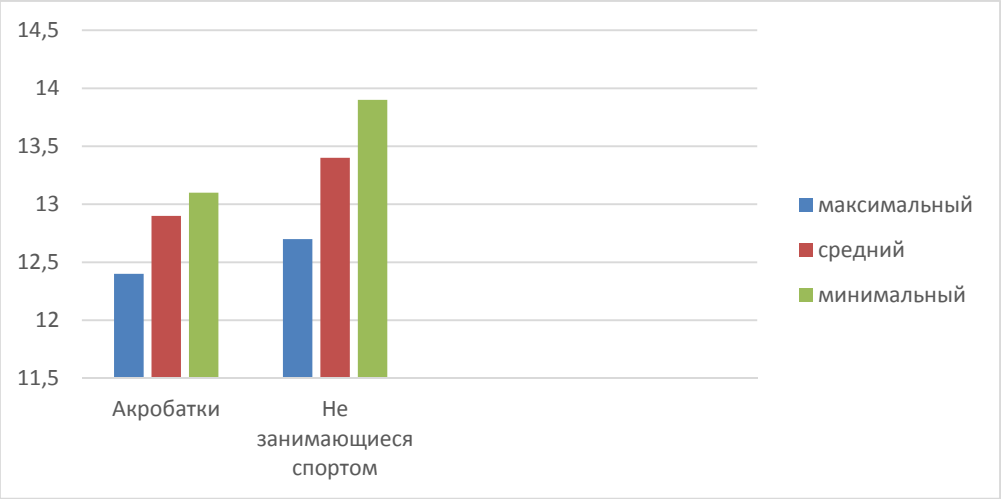

Рисунок 2. – Показатели в челночном беге 4х9 девочек 7-8 лет

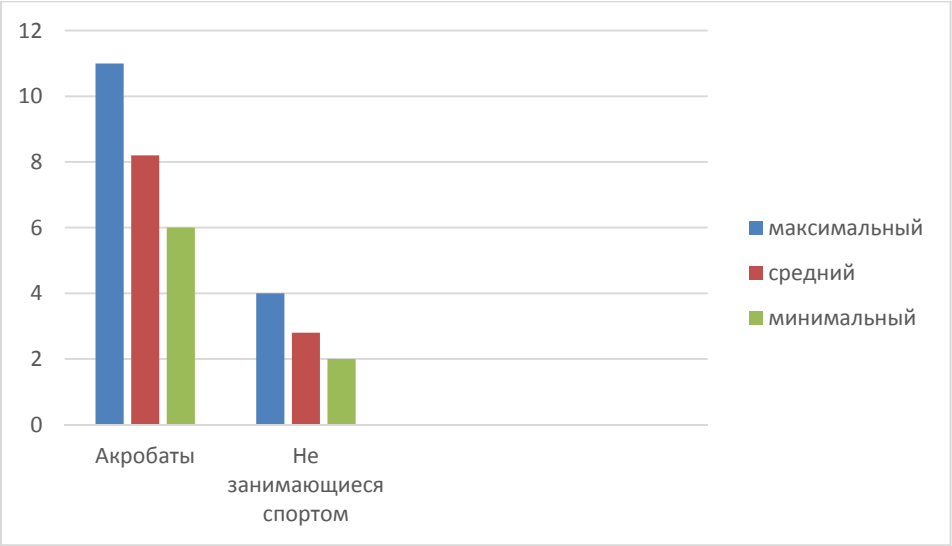

Рисунок 3. – Показатели сгибания и разгибания рук в упоре лежа у мальчиков 7-8 лет

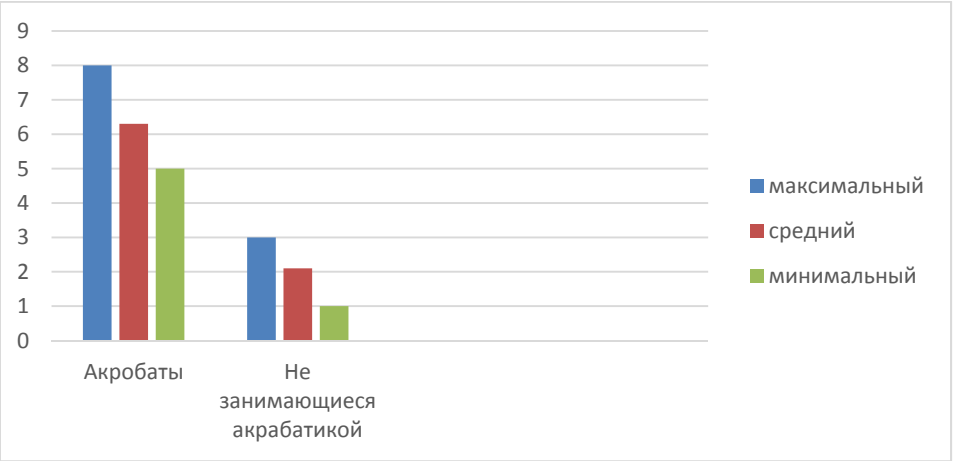

Рисунок 4. – Показатели сгибания и разгибания рук в упоре лежа у девочек 7-8 лет

Среднегрупповые значения результатов сгибания и разгибания рук в упоре лежа у акробатов равны в количестве 8,2, а у мальчиков, не занимающихся спортом – 2,8 раза. Минимальные результаты у акробатов 6,0, а у не занимающихся спортом мальчиков – 1,0.

Анализируя полученные показатели (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) у девочек акробаток и девочек, не занимающихся спортом, можно отметить, что:

– максимальный показатель у акробаток равен 8,0, а у не занимающихся девочек 3,0 раза;

– среднегрупповые значения у акробаток – 6,3, а у не занимающихся 2,1 раза;

– минимальные соответственно 5,0 и 1,0 раза (рисунок 4).

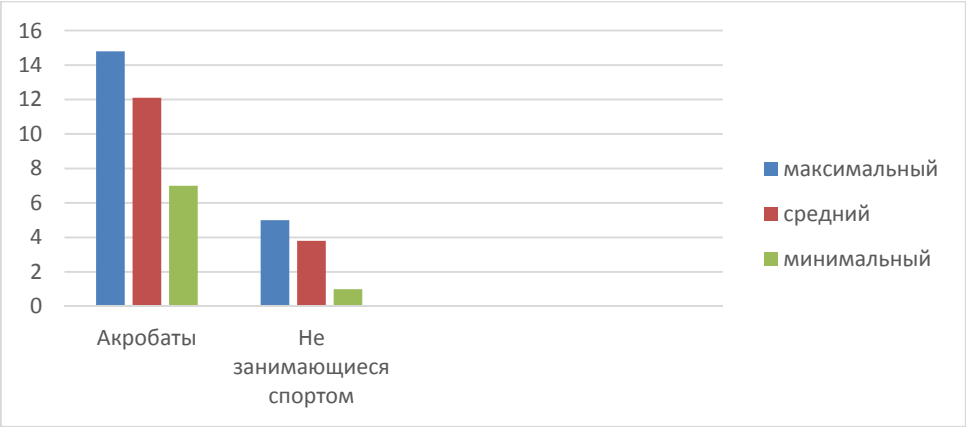

Рисунок 5. – Показатели гибкости (наклон вперед из исходного положения сидя) мальчиков 7-8 лет

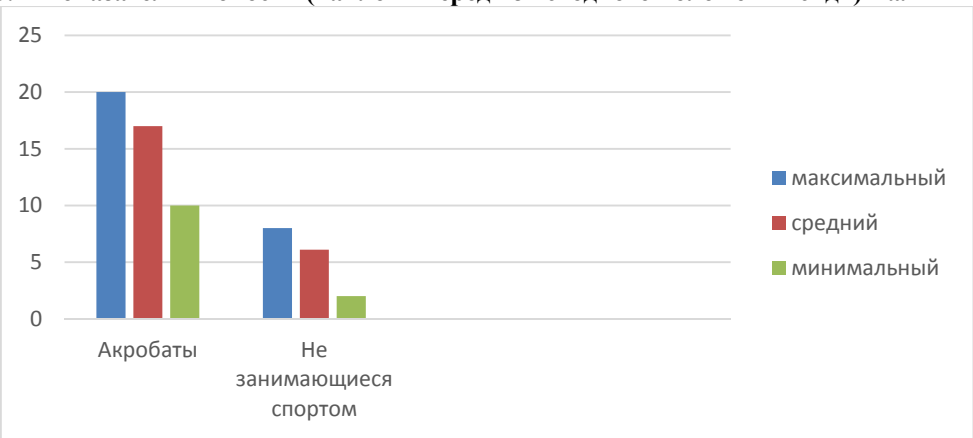

Рисунок 6. – Показатели гибкости (наклон вперед из исходного положения сидя) девочек 7-8 лет

Существенным результатом этой части исследования следует считать измерения гибкости у детей 7–8 лет. Для этого использовался тест – наклон вперед из и. п. сидя, который позволил выяснить достижения в группе мальчиков-акробатов: максимальный результат + 14,0; среднегрупповой + 12,1 см и минимальный + 7,0 (рисунок 5).

У мальчиков, не занимающихся в спортивных секциях, максимальный результат в наклоне из и. п. сидя равен +5,0 см, среднегрупповой результат + 3,8 см, минимальный равен + 1,0 см.

У девочек, занимающихся акробатикой минимальный результат достиг отметки + 20,0 см, среднегрупповой + 17,0 см, минимальный + 10,0 см (рисунок 6).

У девочек, не занимающихся спортом показатели гораздо ниже и расположились таким образом: максимальный – + 8,0 см; среднегрупповой – + 6,1 см; минимальный – + 2,0 см.

Выводы. В ходе проведенного исследования отмечено, что темпы роста, физических способностей, а также координационные способности мальчиков и девочек, занимающихся акробатикой выше, чем у детей, не занимающихся спортом.

Определено, что юные акробаты имеют более высокие темпы роста координационных способностей (на примере челночный бег 4х9 м), а также в показателях гибкости.

Таким образом, проведенное исследование позволило определить, что занятия акробатикой оказывают существенное влияние на развитие двигательных способностей у детей, как мальчиков, так и девочек.

Список использованных источников

1. Игнашенко, А.М. Акробатика / А.М. Игнашенко. - М.: ЁЁ Медиа, 2018. – 171 с.
2. Козлов, В. В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика / В.В. Козлов. – М.: Владос, 2015. – 629 с.
3. Коркин, В. П. Акробатика / В.П. Коркин. – М.: ЁЁ Медиа, 2018. – 994 с.
4. Коркин, В. П. Гимнастика и акробатика в семье / В.П. Коркин. – М.: Полымя, 2018. – 489 с.