



**Выступление на методическом совете ДЮСШ
тренера-преподавателя Руденко В.С.**

Тема: Методы и критерии оценки координационных способностей гимнасток 8-10 лет в художественной гимнастике.

При подготовке юных гимнасток на начальном этапе я делаю подбор средств и методов физической подготовки для осуществления всестороннего физического воспитания юных гимнасток.

Во время тренировочного процесса провожу полноценную физическую подготовку, которая включает общую и специальную подготовку, т.к. между ними существует тесная связь. Это разделение позволяет мне лучше построить педагогический процесс, используя различные средства и методы.

Специальная физическая подготовка непосредственно направлена на развитие физических качеств, специфичных для художественной гимнастики и осуществляется при помощи средств специальной физической подготовки:

1. соревновательные упражнения - это целостные действия, которые выполняются с соблюдением всех требований, установленных для соревнований;
2. специальные подготовительные упражнения - они непосредственно направлены на развитие физических качеств, на развитие мышечных групп, несущих основную нагрузку при выполнении целостного действия.

Общая физическая подготовка направлена, прежде всего, на общее физическое развитие гимнастки, так как развивает физические качества, которые хотя и не являются специфичными для художественной гимнастики, но необходимы с точки зрения всестороннего повышения функциональных возможностей организма.

Общая физическая подготовка обогащает гимнастку самыми разнообразными навыками. Несмотря на различное конкретное проявления физических качеств, все они имеют общие закономерности развития.

Общая физическая подготовка направлена на общее гармоническое развитие всего организма, развитие всей его мускулатуры, укрепление органов и систем организма и повышение его функциональных возможностей, улучшение способностей к координации движений, увеличение быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, исправление недостатков телосложения и осанки у юных спортсменок.

Конкретный выбор средств я рассматриваю и выбираю в зависимости от склонностей гимнастки, существующих традиций спортивного коллектива и имеющихся возможностей.

Для юных гимнасток средствами общей физической подготовки будут ходьба, бег, лазание, упражнения для воспитания чувства равновесия, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения с отягощениями.

Значительное место в программе своих занятий я отвожу подвижным и спортивным играм.

Общая и специальная физическая подготовка в моем тренировочном процессе представлена во всех видах годового цикла - подготовительном, соревновательном (основном) и переходном, но соотношение и задачи меняются.

В начальный период обучения, большое внимание я уделяю общей физической подготовке, т.к. она способствует разностороннему развитию и повышению функциональных возможностей организма юных гимнасток. Общая физическая

подготовка осуществляется на протяжении всего годичного цикла, изменяясь в объеме в зависимости от периода подготовки. Я убеждена: чтобы достичь высоких спортивных результатов на занятиях с юными гимнастами, необходимо сочетать специальную и общую физическую подготовку.

Методы и критерии оценки координационных способностей

Важнейшими методами координационных способностей в гимнастике являются:

- метод наблюдения;
- метод экспертных оценок;
- аппаратные методы;
- метод тестов

Метод наблюдения – является одним из наиболее ранних в применении, и я как тренер, многое могу понять при его использовании. За счет систематических занятий, я наблюдаю за динамикой овладения различными двигательными действиями гимнасток. Метод наблюдения имеет свои недостатки. Используя его, я могу получить только примерные данные. Он не дает мне точной оценки, что наталкивало бы на разработку определенных норм, учитывая возрастные и индивидуальные различия.

Метод экспертных оценок как критерии, обуславливающие координационные способности, отдельно друг от друга применяются очень редко. Чаще всего на практике используются комплексные критерии, благодаря которым можно координировать двигательную деятельность по нескольким критериям. Критерием таких комплексных оценок координационных способностей выступают показатели результативности исполнения единых двигательных действий или объединения этих действий, в результате которых гимнастка проявляет координационные способности.

Некоторые из данных о координационных способностях можно получить при помощи опытных специалистов, обладающих специальными знаниями, которые дают экспертные оценки. Но не всегда имеется возможность привлечь одного или нескольких опытных экспертов, с высокой квалификацией, что является недостатком этого метода. Кроме этого, недостатком экспертизы являются полученные данные, имеющие индивидуальную характеристику о координационных способностях, которая имеет расхождения с действительной оценкой.

Аппаратурные (инструментальные) методы позволяют выявить точные количественные оценки уровня развития координации, включая отдельные признаки. Высокоразвитые технологии современного мира дают огромные возможности использование метода фото и киносъемки, позволяющие снимать и воспроизводить (в том числе и замедленный вариант) двигательную структуру двигательного акта, структуру задействованных мышц в движении, для выявления наиболее подходящих вариантов техники точности перемещений.

Метод тестов. При тестировании уровня развития координационных способностей можно выделить следующие этапы.

- отбор тестов, подходящих для выявления уровня развития координационных способностей гимнасток 8-10, 11-12 лет, занимающихся художественной гимнастикой;
- составление графика тестирования;

- проведение тестирования координационных способностей гимнасток 9-10 лет в количестве 10 человек.
- математическая обработка;
- рекомендации отобранных тестов.

Выводы. Заключение.

Координационные способности – это возможности человека, определяющие его готовность к благоприятному управлению двигательными действиями. Можно выделить специальные, специфические и общие координационные способности.

Под **общими координационными способностями** понимаются возможности индивида, определяющие его готовность к наилучшему управлению различными двигательными способностями.

Специальные координационные способности – это возможности ребенка, определяющие его готовность к оптимальному управлению аналогичными по генезису двигательными действиями.

Специфические координационные способности – это возможности тренирующегося, определяющие его готовность к благоприятному управлению в отдельных заданиях на координацию

Периоды в развитии координационных способностей приходятся на возраст 8-13 лет, а при обучении гимнасток сложно координационным элементам этот период наступает гораздо раньше.

Анализируя научно – методическую литературу можно подтвердить то, что возраст 8-10 лет достаточно благоприятен для развития координационных способностей. В этом возрасте дети быстро овладевают новыми двигательными действиями.

Кроме основных методов оценки координационных способностей, для развития координации движений использую танцевальные движения и акробатические упражнения. Но более эффективным средством являются упражнения с предметами, а также с элементами танца, способствующие формированию координационных движений.

Применение новых методик способствует благоприятному развитию координационных способностей, содействует повышению уровня двигательной подготовленности гимнасток, а так - же обеспечивает результативность тренировочного процесса.

Тренер – преподаватель _____ В.С.Руденко