

4. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов. / А.Г. Хрипкова – М.: Просвещение, 1990 – 319 с.

## **ОТНОШЕНИЕ ТРЕНЕРОВ К ПРОБЛЕМЕ КООРДИНАЦИОННОЙ ПОДГОТОВКИ В АЙКИДО**

**Кривоускова И.А., Кадуцкая Л.А.**

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Россия, г. Белгород  
tizz973@gmail.com, kadutskaya@bsu.edu.ru*

**Аннотация:** в статье представлены результаты анализа анкетного опроса с целью выявления отношения тренеров к проблеме развития специфических координационных способностей детей 5-7 лет в айкидо, а также определения влияния координационных способностей на быстроту и качество овладения техникой.

**Ключевые слова:** айкидо, координационные способности, анкетирование, средства развития координационных способностей.

Актуальность исследования состоит в том, что в настоящее время большинство тренеров на начальном этапе подготовки спортсменов большое внимание уделяют общей физической подготовке, а обучение техническим действиям координационной направленности уходит на второй план. Возраст 5-7 лет является благоприятным фундаментом для развития координации. Учитывая то, что координация является важным компонентом физической подготовленности детей, возникла необходимость в более детальном изучении данного вопроса, а также в разработке программы тренировок и методики, направленных на развитие специфических координационных способностей.

Педагогическое исследование проводилось в течение 2015-2018 года на базе Белгородской региональной организации общественно-государственного объединения ВФСО «Динамо». На подготовительном этапе исследования проводился опрос тренеров по айкидо.

Опрос в виде анкетирования тренеров по айкидо проводился до начала педагогического эксперимента с целью определения их отношения к проблеме развития специфических координационных способностей у детей 5-7 лет в айкидо. Было опрошено 30 тренеров - спортсменов, как России, так и Европы, имеющих достижения на соревнованиях

международного уровня. Уровень спортивной квалификации от 1 дана (черный пояс) до 5 дана.

Информация по интересующему вопросу дополнялась данными индивидуальных и групповых бесед с тренерами, в ходе которых выяснялось мнение о вышеуказанной проблеме и ее влиянии на различные стороны тренировочного процесса.

Значительная часть тренеров (98%) считает, что возраст 5-7 лет является благоприятным для развития специфических координационных способностей в айкидо (табл.1). В процессе опроса установлено, что практически всем тренерам (97%) недостаточно информации о методике развития специфических координационных способностей у детей 5-7 лет в айкидо, что выявило интерес в расширении своих знаний, умений, навыков (табл. 1). Развитие координации оказывает положительное влияние на быстроту и качество овладения техникой (так считаю 100% опрошенных тренеров).

**Таблица 1 - Отношение тренеров к проблеме развития специфических координационных способностей у детей 5-7 лет в айкидо**

Вопросы анкеты	Варианты ответов	Результаты ответов
Достаточно ли Вам информации о методике развития специфических координационных способностей у детей 5-7 лет в айкидо	да	2%
	нет	97%
	не знаю	1%
	свой вариант	-
Оказывает ли развитие специфических координационных способностей на быстроту и качество овладения техникой в айкидо	да	100%
	нет	-
	не знаю	-
	свой вариант	-
Как Вы считаете, возраст 5-7 лет является благоприятным для развития специфических координационных способностей в айкидо	да	98%
	нет	2%
	не знаю	-
	свой вариант	-
Влияет ли уровень развития специфических координационных способностей у детей 5-7 лет в айкидо на спортивный результат	да	100%
	нет	-
	не знаю	-
	свой вариант	-
Вызывает ли у Вас интерес в расширении своих знаний, умений, навыков, используемых в развитии специфических координационных способностей у детей 5-7 лет	да	100%
	нет	-
	не знаю	-
	свой вариант	-

тренировочном занятии необходимо выделять специально время для развития физических качеств в таком % соотношении: сила - 20%, быстрота - 20%, координация (ловкость) – 30%, гибкость – 5%, выносливость – 25% (табл.2).

**Таблица 2 - Процентное соотношение физических качеств в физической подготовке в айкидо**

Вопросы анкеты	Варианты ответов	Варианты ответов
На Ваш взгляд какое %-ное соотношение отдельных физических качеств в физической подготовке в айкидо является оптимальным	сила	20%
	быстрота	20%
	координация (ловкость)	30%
	гибкость	5%
	выносливость	25%

Результаты анкетирования показали, что по мнению тренеров наиболее эффективными средствами развития специфических координационных способностей детей 5-7 лет в айкидо являются беговые упражнения (бег с изменением скорости, бег с изменением направления) – 25% и координационная дорожка – 25% (табл. 3).

**Таблица 3 - Информированность тренеров по эффективности использования средств развития специфических координационных способностей у детей 5-7 лет в айкидо**

Вопросы анкеты	Варианты ответов	Результаты ответов
Какие на Ваш взгляд средства развития специфических координационных способностей у детей 5-7 лет в айкидо является более эффективным	беговые упражнения (бег с изменением скорости, бег с изменением направления)	25%
	унсоку	10%
	упражнения с мячом	20%
	координационная дорожка	25%
	перемещение в стойке с партнером	20%
	свой вариант	-

Анализ результатов анкетирования позволяет констатировать, что специфические координационные способности необходимо развивать в подготовительной части – в конце (92%), в основной части – преимущественно в начале (87%), а также середине (90%) (табл. 4).

Таблица 4 - Мнение тренеров по развитию специфических координационных способностей в части тренировочного занятия

Вопросы анкеты	Варианты ответов			Результаты ответов		
В какой части тренировочного занятия необходимо развивать специфически координационные способности у детей 5-7 лет в айкидо	подготовительная часть			подготовительная часть		
	в начале	в середине	в конце	1%	9%	92%
	основная часть			основная часть		
	в начале	в середине	в конце	87%	90%	7%
	заключительная часть			заклучительная часть		
	в начале	в середине	в конце	2%	1%	1%

По мнению большинства опрошенных тренеров необходимо уделять особое внимание в айкидо таким координационным способностям как: способность к ориентированию в пространстве (12%), способность к равновесию (22%), способность к перестраиванию движений (20%) и способность к соединению (комбинированию) движений (27%) (табл. 5)

Таблица 5 - Осведомленность тренеров по наиболее значимым координационным способностям в айкидо для детей 5-7 лет

Вопросы анкеты	Варианты ответов	Результаты ответов
Каким координационным способностям на Ваш взгляд необходимо уделять особое внимание в айкидо	способность к дифференцированию различных параметров движения (временных, пространственных, силовых)	9%
	способность к ориентированию в пространстве	12%
	способность к равновесию	22%
	способность к перестраиванию движений	20%
	способность к соединению (комбинированию) движений	27%
	способность приспосабливаться к изменяющейся ситуации и к необычной постановке задачи	3%
	способность к выполнению заданий в заданном ритме	1%
	способность к управлению временем двигательных реакций	1%
	способность предвосхищать (предугадывать) различные признаки движений, условия их выполнения и ход изменения ситуации в целом	2%
	способность к рациональному расслаблению мышц	3%

Таким образом, анализ результатов анкетирования позволил подтвердить актуальность исследования методики развития специфических координационных способностей у детей 5-7 лет в айкидо.

### **Литература**

1. Лях В.И. Координационные способности школьников: основы тестирования и методика развития / В.И. Лях / Физическая культура в школе. – 2000. - №5. – 3-10 с.
2. Сиодо Г. Динамика Айкидо / Годзо Сиодо. – М.: ФАИР – ПРЕСС, 2004. – 387 с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Москва, 2000 – 469 с.

## **МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ЭЛЕМЕНТАМ С ПРЕДМЕТАМИ ГИМНАСТОК 5-6 ЛЕТ**

**Куксина Е.В.**

*МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №20» г. Белгорода, Россия, г. Белгород*

*katerok578@yandex.ru*

**Аннотация:** в статье говорится о разработке методики для обучения гимнасток базовым элементам с такими предметами как скакалка и обруч, о преимуществе методики и ее сути.

**Ключевые слова:** художественная гимнастика, базовые элементы с предметами, скакалка, обруч, не ведущая рука.

Художественная гимнастика – сложно координационный вид спорта. Специфика ее проявляется в выполнении большого количества сложно технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию [4].

Цель художественной гимнастики – гармоническое развитие занимающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия.

Этот вид спорта очень популярен в нашей стране. Он широко применяется во всех звеньях физического воспитания. Элементы художественной гимнастики выполняют на занятиях по физической культуре в школе, дошкольных учреждениях, средних специальных и высших учебных заведениях, в добровольных спортивных обществах и др. [2].