Проблемы координационной подготовки занимают одно из центральных мест в теории и практике. Достижение высоких спортивных результатов невозможно без оптимального развития координационных качеств.

В настоящее время актуален поиск методик направленных на повышение эффективности тренировочного процесса без увеличения объема и интенсивности нагрузки.

Выбранная тема является актуальной, так как отсутствуют научно-обоснованные рекомендации, направленные на развитие отдельных видов координационных способностей.

Объектом исследования - является тренировочный процесс девочек 11-12 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Предметом исследования являются составленные комплексы упражнений, направленные на повышение уровня координационных способностей.

Цель исследования – повышение уровня координационных способностей средствами спортивной или художественной гимнастики.

Задачи исследования:

* обзор и анализ научно-методической литературы;
* определение уровня координационных способностей гимнасток 11-12 лет;
* составление комплексов упражнений (опираясь на специальную научно-методическую литературу) направленных на повышение уровня развития координационных способностей;
* выявление эффективности составленных комплексов упражнений.

Гипотеза исследования заключается в том, что предложенные комплексы упражнений, повысят уровень координационных способностей у девочек 11-12 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Теоретическое и практическое значение работы состоит в том, что результаты исследования могут быть использованы тренерами для повышения уровня координационных способностей во время тренировочного процесса.

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 заданиями на координацию.

Сенситивные 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 11- 12 лет достаточно благоприятен для развития координационных способностей. В этом возрасте дети быстро овладевают новыми двигательными действиями.

Основными методами оценки координационных способностей являются метод наблюдения, метод экспертных оценок, аппаратурные методы и метод тестов. На сегодняшний день одним из главных методов диагностики координационных способностей, тренирующихся являются специально подобранные двигательные тесты.

Для развития координации движений в художественной гимнастике используются танцевальные движения и акробатические упражнения. Но более эффективным средством является упражнения с предметами, а также с элементами танца, способствующие формированию координационных движений.

Для развития координационных способностей гимнасток необходимо устанавливать новые, непривычные для них условия: изменять направление, выполнять упражнения в различные направления. Можно менять форму привычных предметов: давать мяч большого размера, скакалку – более короткую или более длинную, обруч – легче или тяжелее.

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

Составленные комплексы упражнений проводились на базе МАОУ ДОД ДЮСШ «Рубин» в секции по художественной гимнастике в группе УТГ – второго года обучения.

Общая группа состояла из 20 человек в возрастном диапазоне 11 – 12 лет. В результате полученных данных первоначального тестирования общая группа была разделена на контрольную и экспериментальную. Контрольная группа занималась по основной программе тренировок. А в программу экспериментальной группы были внесены составленные комплексы упражнений.

Комплексы упражнений проводились в экспериментальной группе с целью повышения уровня развития координационных способностей. Всего было составлено три комплекса упражнений, которые проводились в течении 12 недель, в подготовительном периоде годичного цикла подготовки.

Каждый комплекс выполнялся три раза в неделю, на протяжении трех месяцев, чередуя каждую неделю.

Комплексы упражнений проводились в начале основной части занятия. Во всех упражнениях дана средняя дозировка. Гимнасткам, имеющим отставание по каким-либо координационным способностям, была необходимость увеличить дозировку упражнений, направленных на развитие этих двигательных способностей, и наоборот. Упражнения можно не давать или свести их дозировку до минимума, если уровень координационных способностей высокий.

При облегчении упражнений и уменьшении дозировки их можно применять для детей всех возрастов.

Для изучения уровня координационных способностей были взяты две группы девочек. Экспериментальная и контрольная группа – по 10 человек в возрастном диапазоне 11 – 12 лет.

В результате исследования были выявлены уровни развития координационных способностей, гимнасток, 11 – 12 лет.

Наибольшее количество человек с высоким уровнем в контрольной группы наблюдается в тесте «Стойка на одной ноге с закрытыми глазами», со средним уровнем в тесте «Упражнение реакция – мяч», и с низким - «Перешагивание через гимнастическую палку», «Три кувырка вперёд», Подвижная игра-тест «Пятнашки».

В экспериментальной группе лучшие результаты (высокий уровень) были показаны в тестах: «Броски мяча в цель, стоя к ней спиной» и «Спринт в заданном ритме» хуже спортсменки справились (низкий уровень) с тестами «Бег к пронумерованным набивным мячам» и «Три кувырка вперёд».

Разработанные комплексы упражнений направлены на развитие отдельных координационных способностей. Упражнения в комплексах выполняются как без предметов, так и с использованием, например, скакалки, мячей различных диаметров, обручей и булав. Использование предметов оказывает направленное воздействие на развитие координационных способностей и повышает интерес к занятиям.

Вычисляя показатели темпов прироста в экспериментальной группе, по методика С. Броуди, прирост наблюдается в таких тестах как: «Стойка на одной ноге с закрытыми глазами» прирост составил 25%, в тесте «Спринт в заданном ритме» прирост составил 27% и в тесте «Три кувырка вперёд» прирост составил 5%

Таким образом, выдвинутая гипотеза, что предложенные комплексы упражнений, повысят уровень координационных способностей у девочек 11-12 лет, занимающихся художественной гимнастикой, подтвердилась частично.