Уровень координационных способностей занимающихся, изучался в двух направлениях - выявлялась скорость выработки более сложных гимнастических навыков на основе простых (различные гимнастические упражнения со скамейкой) и определялась способность сохранять прочность выработанных навыков на фоне специфических сбивающих факторов ( к ним можно отнести: утомления, активные вестибулярные раздражение, усложнение условий выполнения упражнения, частичное или полное исключение зрительного контроля за движения и т.д.).

При проведении данного исследования все занимающиеся находились в разных условиях. После 15- минутной разминки было проведено тестирование с целью определить координационных способностей занимающихся, для этого были использованы универсальные контрольные упражнения, разработанные С.С. Грошенковым, а также нами применялись пробы Ромберга и Яроцкого.

Комплекс С.С. Грошнкова

Упражнение для выявления равновесия

Прохождение по перевернутой скамейке

Уверенно, без потри равновесия 10,0 баллов

Уверенно, но с падением 9,0 баллов

Неуверенно (осторожно) 8,5 баллов

Неуверенно (с падением) 7,5 баллов

С 3-мя падениями 0 баллов

Упражнения для выявления координации с переходом от одного упражнения к другому: Исходное положение – основная стойка

a) прыжок ноги врозь, руки в стороны;

b) прыжок ноги вместе, руки вниз

Повторить 4 раза и сразу же переключиться на выполнение следующего упражнения.

Исходное положение – стойка ноги врозь

а) прыжок ноги вместе, руки в стороны;

б) прыжок ноги врозь, руки вниз Упражнение проделать 4 раза (в темпе).

Выполнение упражнений без ошибок 10,0 баллов

Незначительная ошибка при переключении к следующему

упражнению 9,0 баллов

Грубая ошибка при переключении к следующему

упражнению. 8,0 баллов

Неспособность переключиться к следующему

упражнению 0 баллов

Упражнение для выявления координации после вращательных нагрузок: Из центра круга диаметром 0,5 м проведена прямая линия длинною 5 метров. Исходное положение - в центре круга упор присев лицом прямой, подбородок прижат к груди. По команде «начинай». Три вращения влево переступанием в приседе (за 5 секунд). После вращения выпрямиться лицом прямой линии и начинать движение по ней в следующем режиме:

а) шаг левой ногой, правую руку за голову, левую в сторону ладонью вверх, голову влево;

б) шаг правой ногой, левую руку за голову, правую в сторону ладонью вверх, голову повернуть вправо и т.д.

повторять по счету «раз-два» при продвижении до конца прямой линии, закончить выполнение упражнения равновесием по одной ноге - другая назад, руки в стороны - держать 3 секунды.

Требования к оценке выполнения упражнения

Положение рук:

Точное положение рук по записи 10,0 баллов

Рука в сторону ниже или выше горизонта 9,5 баллов

Ладонь опущена вниз 9,0 баллов