***Развитие координационных способностей у юных акробатов 4-6 лет с помощью “координационной лестницы”***

*Дяговец М.О.*

*студент, Нижегородский государственный педагогический*

*университет им. К.Минина, Нижний Новгород, Россия*

Спортивная акробатика - один из самых сложнокоординационных видов спорта. Отличительная черта акробатических элементов -проявление координационных способностей во всех разделах данного вида спорта (прыжки на акробатической дорожке, групповые упражнения, прыжки на батуте) и др.

В спортивной акробатике без развития координационных способностей невозможно достичь каких -либо результатов, так как они являются фундаментом любой деятельности, связанной не только с данным видом спорта, но и со всей жизнедеятельностью человека

Н.Н. Ефименко, Е.С. Черник, Н.В. Астафьев рассматривают координационные способности как основу успешного развития других двигательных способностей дошкольников. Гармонично развитые двигательнокоординационные способности имеют большое значение для укрепления здоровья, физического совершенствования детей, овладения широким кругом движений, играют решающую роль в играх и разнообразной деятельности детей при меняющихся условиях среды, способствуют проявлению активности, самостоятельности, уверенности, самообладания.

Овладение большим количеством разнообразных движений существенно развивает способность самостоятельно координироватьи корректировать свой двигательный образ.

 Упражнения на согласование работы верхних и нижних конечностей, мышц всего тела помогают развивать ловкость. В 4-6 лет ребенок способен к совершенствованию ориентации в пространстве. У него начинает развиваться образное мышление. К 4-6 годам у ребенка происходит развитие кинестетической функции:совершенствуется развитие кинетической составляющей двигательных процессов (динамики) через развитие ловкости, точности, меткости, выполнения серии движений. Однако у большинства детей сохраняется «зеркальность» при повторении движений. Требуется продолжать развивать межполушарные взаимодействия.

Задачи для развития координационных способностейюных акробатов 4-6 лет:

- развивать умение ориентироваться в окружающем пространстве, избегая столкновений со сверстниками и предметами;

- развивать координационные способности в двигательных действиях с предметами;

- совершенствовать координационные способности детей в играх различной степени подвижности, развивать координационные умения четко и быстро реагировать на сигналы педагога в соответствии с инструкцией;

- формировать навык выполнения двигательных действий в статике и динамике, сохраняя устойчивое равновесие;

- систематическое освоение новых сложнокоординированных действий.

Самый оптимальный способ решения поставленных задач является использование «координационная лестницы» в тренировочном процессе.

Координационная лестница — это своего рода удобный и компактный тренажер для выполнения упражнений на координацию, развитие ловкости, маневренности и выносливости.

Координационная лестница тренирует как мышцы большие и быстрые, так и близко лежащие к костному аппарату, которые образуют каркас опорнодвигательного аппарата. Упражнения на лестнице заставляют неврологическую систему ребёнка посылать дополнительную информацию в его мускулы с огромной скоростью, включая в работу все больше и больше моторных клеток. Это помогает ему быть быстрее, подвижнее и ловчее. Упражнения на координационной лестнице подходят детям любого уровня подготовки

Характерные особенности координационной лестницы: вариативность, доступность, безопасность, мобильность. По сложности выполнения упражнения на координационной лестнице делятся на три уровня: простые движения, упражнения средней сложности, сложно координационные упражнения

Для юных акробатов 4-5 лет упражнения вводятся в основной части тренировки:

– упражнения в ходьбе;

– беговые упражнения;

– прыжки;

– упражнения в упорах.

Также соблюдаются принципы постепенного разучивания. Один комплекс на 8 занятий, в одном комплексе четыре упражнения (3 знакомых+1 новое), в каждом комплексе различные виды движений, замена упражнений по каждому виду движений осуществляется согласно их освоению.

 Также для детей 4-5 лет в заключительной части тренировки поводятся игры. Детям свойственно учиться движениям через игру. Подвижные игры развивают крупную и мелкую моторику, которая влияет на структуру мышления и стимулирует умственные способности. Формируются умения в выполнении основных движений на координационной лестнице, развитие самостоятельности, активности, творчества в движении.  развитие координации движений, умения взаимодействовать в команде, быстроты, реакции на сигнал, ориентировки в пространстве («Пустое место», «Встречные перебежки», «Пингвины», «Кто скорее до флажка», «Покажи что на картинке», «На месте замри» и т.д)

Специально подобранные игры помогают справиться со стрессом и тревожностью и дарят детям радость.

Для юных акробатов 5-6 лет комплекс на координационной лестнице проводится в разминке. Юные акробаты выполняют знакомый комплекс. Упражнения усложняют за счет увеличения скорости и дозировки выполнения, включения в работу рук или применения отягощений. Тем самым формируют навык синхронного выполнения движений, навык согласования работы разных частей тела при решении двигательной задачи.

Использование координационной лестницы на разных этапах тренировочного процесса приводит к тому что юные акробаты:

- значительно быстрее и на более высоком качественном уровне овладевают различными двигательными действиями;

- постоянно пополняют свой двигательный опыт, который затем помогает успешнее справляться с заданиями по овладению более сложными в координационном отношении двигательными навыками (спортивными, трудовыми и др.);

- приобретают умения экономно расходовать свои энергетические ресурсы в процессе двигательной деятельности;

 - испытывают в психологическом отношении чувства радости и удовлетворения от освоения в совершенных формах новых и разнообразных движений.

Таким образом, повышая координационные способности с помощью координационной, мы улучшаем физические качества, умственные возможности ребенка, его эмоциональную стабильность.

Успешное развитие координационных способностей юного акробата 4-6 лет – основа дальнейшего стабильного тренировочного процесса и его результата, достижений в спорте, лучшей адаптации (приспособляемости) к различным жизненным ситуациям и условиям.

**Литертура**

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания [Текст] : Учебник для студентов фак. физ. культ, пед. ин – тов / Б.А. Ашмарин. – М. : физкультура и спорт, 1990. – 287 с
2. В.И. Лях «Развитие координационных способностей у дошкольников» Издательство «Спорт» 2016 г
3. Учебное электронное издание «Технология «лестница» как эффективное средство развития двигательно-координационных качеств. Методические указания» Сост. Чернышева А.В.
4. Развитие координации движения в детском саду и начальной школе. Патрикеев А.Ю.- 18ВК 978-5-4474-6146-1-Создано в интеллектуальной издательской системе Шдего, 2017.
5. Упражнения на скоростной лестнице <https://biblioteka.sibsau.ru/pdf/izdv/izdv_sibgtu/Omelchenko_Uprazhneniya_2019.pdf>
6. Картотека игр на координационной лестнице для детей дошкольного возраста

[https://alt.izh.one/files/content/247/Игры%20на%20координационной%20лестнице%20%20по%20образовательным%20о](https://alt.izh.one/files/content/247/%D0%98%D0%B3%D1%80%D1%8B%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%BA%D0%BE%D0%BE%D1%80%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D0%BB%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%BD%D0%B8%D1%86%D0%B5%20%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%BC%20%D0%BE)