

Тальман, В. А. Развитие координационных способностей у спортсменов таэквондистов / В.А. Тальман, И.В. Григоревич // Физическая культура как базовый компонент жизненной стратегии личности: материалы Международной научно-практической конференции, Витебск, 19–20 мая 2021 г. [Электронный ресурс] / УО ВГАВМ; редкол. : Н. И. Гавриченко (гл. ред.) [и др.]. — Витебск : ВГАВМ, 2021. С.78-80

УДК 796.856.2

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОВ ТАЭКВОНДИСТОВ

Тальман В.А., Григоревич И.В.

УО «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», г. Минск, Республика Беларусь

В настоящее время отсутствует единое представления о месте координационных способностей в подготовке спортсменов таэквондистов. Кроме того, методы совершенствования координационных способностей для некоторых возрастных групп спортсменов недостаточно разработаны или вообще отсутствуют.

Существует множество работ, посвященных координационным способностям в целом и развитию координационных способностей в таэквондо в частности, в которых выделяют различные координационные способности. Анализ данной литературы позволил определить перечень наиболее значимых координационных способностей для таэквондистов, а именно: способность к быстрому реагированию на внезапно возникающие ситуации, пространственное ориентирование, устойчивость к раздражению вестибулярного анализатора за счет вращательных движений, способность к равновесию, координированность движений, способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений, сенсорно-перцептивные возможности. Также можно выделить статокINETическую устойчивость, способность к согласованию и перестроению движений, ориентирование в пространстве. [4].

Рассмотрим отдельно некоторые координационные способности. Способность к ориентированию в пространстве можно характеризовать как умение точно определять и в соответствии с этим своевременно изменять положение тела, осуществлять движение в нужном направлении. Для спортсмена таэквондиста эта способность имеет исключительное значение, так как в значительной степени определяет поведение спортсмена в ходе спарринга, влияя как на нахождение спортсмена в границах борцовского ковра, так и на реакцию на действия движущегося объекта - соперника. Основным методическим подходом, специально направленным на совершенствование этой способности, является системное выполнение заданий, содержащих последовательно возрастающие требования к скорости и точности ориентирования в пространстве.

Способность сохранять устойчивость позы (равновесие) в статистических положениях тела или по ходу выполнения движений (динамическое равновесие) имеет ключевое значение для таэквондистов. Основной способ совершенствования способности сохранять равновесие – выполнение последовательно усложняющихся заданий (упражнений в статическом и динамическом равновесии).

Способность к перестроению - это умение быстро преобразовывать выработанные формы двигательных действий или переключаться от одних к другим соответственно меняющимся условиям. [1]

Эти способности в большинстве своем основаны на мышечной восприимчивости, на точности и тонкости двигательных ощущений и восприятий, выступающих нередко в

сочетании со зрительными и слуховыми. В каждом виде спорта и физических упражнений мышечно-двигательные ощущения и восприятия носят специфический характер. Специализированные восприятия в спортивной деятельности иначе называются чувствами. Для таэквондистов в этом смысле можно выделить чувство ковра и дистанции.

Развитие наиболее значимых для таэквондистов координационных способностей рассмотрим в возрастной группе 10-12 лет.

Выбор данной возрастной группы обусловлен малым количеством исследований, рассматривающих данный возрастной диапазон, встретившихся нам в ходе анализа литературных источников. В работах ряда авторов [2, 3] рассматриваются группы 12-15 лет.

Возрастная группа занимающихся от 10-12 лет стоит на границе периодов сенситивного развития пассивной и активной гибкости. В целом данная возрастная группа характеризуется большой растяжимостью мышечно-связочного аппарата, что можно учитывать в рамках формирования методов развития координационных способностей.

В рассматриваемой возрастной группе наиболее эффективными способами развития координационных способностей является использование в тренировочной деятельности игровых видов спорта (различные подвижные игры, игры с мячом). Это способствует развитию способности к быстрому реагированию на изменяющиеся внешние условия.

Для совершения координационных возможностей можно внедрять комплексные упражнения, содержащие большое количество базовых упражнений, требующих разнообразного сочетания движений. При освоении спортсменом двигательных действий, требующих сложной координации движений, развивается и совершенствуется ловкость.

При формировании таких комплексов упражнений и при подборе упражнений в целом необходимо учитывать все аспекты нагрузки: непосредственную сложность движений, интенсивность работы, продолжительность отдельного упражнения, количество повторений, продолжительность и характер пауз между упражнениями, отсутствие или наличие предварительной нагрузки, характер предварительной нагрузки.

Существуют следующие подходы к постепенному усложнению упражнений, направленных на развитие координационных способностей:

1. Сокращение интервалов между упражнениями; уменьшение времени выполнения упражнения;
2. Выполнение упражнений после предварительной физической нагрузки;
3. Изменение пространственных и динамических параметров; внешних условий;
4. Изменения площади опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие и т.п.;
5. Комбинирования двигательных навыков: сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов;
6. Выполнения упражнения по сигналу или в определенном ритме.

Координационные способности влияют на все аспекты тренировочного процесса, в том числе оказывают положительное влияние на силовые и скоростно-силовые способности человека, составляют основу подготовки спортсменов таэквондистов. Именно поэтому вместо оценки уровней отдельных координационных способностей, можно судить об эффективности применяемых методов на основе более общих мероприятий, охватывающих максимально возможное количество различных тренировочных аспектов. К примеру, на основе результатов турниров по общей физической или специальной физической подготовке, на основе результатов соревновательной деятельности.

Литература.

1. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 145 с.

2. Павлова, В. И. Развитие координационных способностей юных тхэквондистов моделированием соревновательской деятельности / В. И. Павлова, М. С. Терзи, Д. А. Сарайкин // Вест. Южно-Уральского госуд. гуманит.-педагог. ун-та, - 2013. - №2. 291-295 с.

3. Пашков, И. Н. Методика совершенствования координационных способностей юных тхэквондистов на этапе предварительной базовой подготовки / И. Н. Пашков // - Харьков -2015. - 32 с.

4. Спиридонов, Е.А. Совершенствование координационных способностей спортсменов при смене вида единоборств: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Е.А. Спиридонов. - Алматы, 2006. - 134 с.