

Тальман, В. А. Развитие координационных способностей у спортсменов-таэквондистов 12-13 лет в ходе тренировочного процесса / В. А. Тальман, И. В. Григоревич // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: инновационные технологии и здоровьесбережение личности. Педагогические чтения: сб. науч. ст. /редкол.: А.Р. Борисевич (отв. ред.) [и др]. – Минск: РИВШ, 2021. С. 184-186

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОВ-ТАЭКВОНДИСТОВ 12-13 ЛЕТ В ХОДЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Тальман В. А., магистрант, Григоревич И.В., доцент, учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», г. Минск, Республика Беларусь

The article considers the method of developing the coordination abilities of taekwondo athletes aged 12-13 years based on anatomical and physiological peculiarities. The article also contains the list of the possibilities of varying physical exercises aimed to develop coordination abilities.

Координация – один из наиболее существенных составных элементов двигательной подготовки таэквондиста. Высокий уровень проявления координационных способностей является фундаментом успеха, в котором окончательный результат обуславливается высоким уровнем технической подготовленности, способствует овладению техникой движения [5]. Именно это и определяет важность развития координационных способностей у спортсменов-таэквондистов.

В таэквондо проявление координации связано со следующими способностями:

- ориентация в пространстве, включающая несколько связанных компонентов движения: адекватное оценивание, своевременное, целесообразное и правильное восприятие динамической ситуации боя;
- выполнение двигательного действия в нужном направлении, предполагающее точное определение взаимоположения в соответствии с положением своего тела;
- выбор момента начала атаки или защиты для успешного противодействия сопернику;
- адекватное определение своих динамических характеристик и учёт особенностей действий соперника;
- выполнение двигательных действий обеими ногами в равной степени;
- адекватное преобразование своих движений и приспособление координационных способностей, в соответствии соревновательной обстановки боя.

Развитие вышеперечисленных координационных способностей у таэквондистов 12-13 лет регулируется, в первую очередь, анатомо-

физиологическими особенностями детей данной возрастной группы. У юношей 12-13 лет происходит усиленный рост диаметра волокна мышц, скачками увеличивается масса тела [4]. При этом данный возраст характеризуется слабым костно-мышечным аппаратом, что ограничивает приемлемую длительность физической нагрузки.

В тренировке, направленной на повышение координационных возможностей, необходимо в равной степени учитывать следующие компоненты физической нагрузки: сложность движений; интенсивность работы; продолжительность отдельного тренировочного задания; количество повторений одного упражнения или тренировочного задания; продолжительность и характер пауз отдыха между упражнениями, подходами, тренировочными заданиями.

Ниже приводится перечень специфических координационных способностей и специальных физических упражнений, направленных на их развитие, для таэквондистов 12-13 лет [1]:

1. **Способность сохранять устойчивое равновесие.** Стойки на одной ноге в разном исходном положении, удержание равновесия на балансе, проведения комбинации ударов после вращения вокруг своей оси, проба Ромберга с открытыми и закрытыми глазами [2].

2. **Способность к пространственной ориентации и пространственно-временным параметрам.** Различные эстафеты, подвижные игры, угадывание промежутков времени по секундомеру, бег с положения упора лежа по сигналу, акробатические упражнения, выполнение различных поз, кувырки, стойки на голове, на плечах и др.

3. **Ловкость ног.** Передвижение по указанным или намеченным точкам, в положении стоя касание стопами ног предметов или меток на стене на разном уровне и разном расстоянии, удары по футбольному мячу в ворота на точность, жонглирование футбольным мячом, прыжки со скакалкой и др.

4. **Ловкость рук.** Перебрасывание небольших предметов от партнера к партнеру, броски теннисного мяча в мишень на точность, жонглирование руками с теннисными мячами, броски на точность баскетбольных мячей в корзину, игры подвижные и спортивные с мячами, передвижение с теннисным мячом в боевой стойке и др.

5. **Способность к согласованию.** Подвижные игры, спортивные игры, «пятнашки», эстафеты с предметами и без предметов и др.

6. **Способность к ритму.** Ритмичные удары по лапам, макиварам, бой с тенью, прыжки со скакалкой, ритмичное сочетание согласованных движений руками и ногами, танцевальные движения и др.

7. **Способность к реагированию.** Бег на месте за 10 секунд, нанесение ударов с максимальной скоростью на месте, то же самое упражнение в движении, теппинг-тест, ускорения в беге на 20-30 метров и др. [2].

8. **Способность к ориентированию.** Работа на координационной лестнице, передвижения по фигурам (квадрат, треугольник, круг) в боевой стойке с выполнением ударов и др.

Основным принципом развития координационных способностей является выполнение физических упражнений повышенной координационной сложности и упражнений, содержащих элементы новизны. При изучении техники упражнений действия целесообразно осваивать по восходящей траектории – сначала стандартную двигательную основу, а затем – вариативную. При этом можно использовать как методы строго регламентированного (в привычные действия или упражнения вносятся изменения), так и методы не строго регламентированного варьирования (использовать необычные условия естественной среды, необычный инвентарь и оборудование, осуществлять индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические двигательные действия в условиях не строго регламентируемых взаимодействий противников или партнеров).

По мнению исследователей, выполнение упражнений, направленных на создание новых или преобразование уже сложившихся форм координации движений, представляет для нервной системы непростую задачу, поэтому целесообразно делать упор на развитие координационных способностей в начале основной части занятия, когда уровень оперативной работоспособности повышен и имеются благоприятные предпосылки для концентрации внимания на преодолении координационных трудностей [3].

При развитии координационных качеств у спортсменов 12-13 лет целесообразно использовать соревновательный метод. Сущность метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся. Соревновательный метод позволяет стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития, выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями, обеспечивать максимальную физическую нагрузку, содействовать воспитанию волевых качеств.

Таким образом, существует широкий спектр возможностей развития координационных способностей в рамках тренировочного процесса спортсменов-таэквондистов. Эффективная методика развития координационных способностей на занятиях по таэквондо должна сочетать в себе традиционные методы проведения занятий, большой объем имитационных упражнений, применение соревновательных и игровых методов, использование необычного инвентаря и оборудования, а также частое варьирование привычных упражнений.

Литература

1. Ботяев, В.Л. Специфика проявления и контроль координационных способностей в сложнокоординационных видах спорта / В.Л. Ботяев // Теория и практика физ. культуры: тренер: журнал в журнале. - 2010. - № 2. - С. 73-74.

2. Иссурин, В.Б. Координационные способности спортсменов. / В. Б. Иссурин, В. И. Лях; пер. с англ. И. В. Шаробайко. - М.: Спорт, 2019,- 208 с.

3. Корольков, А.Н. Педагогическая важность и статистическая значимость различий результатов педагогических экспериментов в спорте /

А.Н. Корольков, В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2016. - № 1 (131). - С.111-116.

4.Лысова, Н. Ф. Возрастная анатомия и физиология: учеб. пособие / Н.Ф. Лысова, Р.И. Айзман. - Москва: ИНФРА-М, 2017. - 352 с.

5. Пашков, И.Н. Методика совершенствования координационных способностей юных тхеквондистов на этапе предварительной базовой подготовки / И.Н. Пашков // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2015. - N 5. - С. 27-31.