

УДК 796.015.12

Грищенко Я.Э.

Королев П.В.

Ивлев В.В.

Миронова Т.А., к.п.н.

доцент кафедры теории и методики физической культуры

Кадуцкая Л.А., к.п.н., доцент

заведующий кафедрой теории и методики физической культуры

ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный

исследовательский университет» Россия, Белгород

## РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ КАРАТИСТОВ В УСЛОВИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Аннотация:* В данной статье рассмотрены вопросы влияния методики, основанной на сочетании освоения новых двигательных действий и введение фактора новизны и необычности в ранее изученные движения, на показатели координационных способностей у юных каратистов.

*Ключевые слова:* занятия карате, координационные способности, юные спортсмены, юные каратисты.

Grishenko Ya.E.

Korolev P.V.

Ivlev V.V.

Mironova T.A., PhD

Department of Theory and Methods of Physical Culture

Kadutskaya L.A., PhD, Associate Professor

Head of the Department of Theory and Methods of Physical Culture

Belgorod State National Research University

Russia, Belgorod

## DEVELOPMENT OF COORDINATING ABILITIES IN YOUNG KARATISTS IN CONDITIONS OF ADDITIONAL EDUCATION

*Annotation:* This article discusses the issues of the influence of a methodology based on a combination of mastering new motor actions and the introduction of a factor of novelty and unusualness in previously studied movements, on the indicators of coordination abilities in young karatekas.

*Keywords:* karate classes, coordination abilities, young athletes, young karatekas.

Современный спорт характеризуется поиском новых путей и резервов совершенствования процесса физической подготовки юных и

квалифицированных спортсменов. В последнее время одним из важнейших направлений является повышение уровня развития координационных способностей спортсменов. Это связано с тем, что проблема управления движениями требующих быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности, неразрывно связана с проявлениями координационных способностей.

Тренировка координации - это формирование совершенных связей в нервной системе посредством практики работы на точность. Каждое выполненное действие усиливает установленные связи и делает следующее выполнение более лёгким, более определённым и более подготовленным. Проведенный анализ работ таких авторов, как В.И. Лях, Л.П. Матвеев, В.С. Фарфель, позволяет проследить взаимосвязь нарушений технических параметров движения, особенно пространственно-временных, с недостаточным развитием необходимых координационных способностей [1, 2, 3].

Основополагающими задачами для начального этапа в каратэ является приобретение необходимого фонда двигательных умений и навыков, формирование техники движений, всестороннее развитие физических качеств. Таким образом, развитие координационных способностей, на которых основана как начальная, так и специальная подготовка, также должна осуществляться на данном этапе.

В нашем исследовании предполагалось, что методика развития координационных способностей, основанная на сочетании освоения новых двигательных действий и введение фактора новизны и необычности в ранее изученные движения, позволит эффективно повысить координационные способности у юных каратистов.

Для исследования координационной подготовленности юных каратистов в процессе педагогического эксперимента проводилось тестирование и экспертная оценка координационных способностей.

Воспитание координационных способностей в экспериментальной группе проходило по двум основным направлениям. Первое направление реализовывалось непосредственно в процессе обучения новым двигательным действиям, когда спортсмены сталкиваются с определенной координационной сложностью. Отводимое время на это направление в одном тренировочном занятии составляло – 15%. Второе направление характеризуется привнесением фактора новизны и необычности в исполнение ранее изученного движения. Отводимое время на это направление в одном тренировочном занятии составляло – 20%.

На итоговом этапе педагогического эксперимента по данным тестирований были составлены сводные таблицы результатов, которые показали спортсмены в процессе педагогического эксперимента (табл. 1, 2, 3). Полученные результаты по окончанию педагогического эксперимента, были обработаны методами математической статистики.

Таблица 1

Динамика показателей разницы между высотой выпрыгивания вверх толчком двух ног вместе с хлопком руками и без него, см

Спортсмены	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	до	после	до	после
1.	4	3	5,5	4,5
2.	4	3	5,5	4,5
3.	4	3	5	4
4.	5	3,5	4	3,5
5.	6	4	4	3,5
6.	5,5	4	4	3,5
7.	4	3	5,5	4
X±m	4,6±0,32	3,3±0,18	4,7±0,29	3,9±0,17
p	<0,05		<0,05	

Таблица 2

Динамика показателей разницы прыжков в длину из положения стоя по направлению прыжка и стоя спиной, см

Спортсмены	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	до	после	до	после
1.	8	6	11	10
2.	8	6	10,5	9,5
3.	6	4,5	8,5	8
4.	11	9	9	8
5.	12	9	9	8
6.	10	7	8	7
7.	10,5	7	10,5	9,5
$X \pm m$	$9,3 \pm 0,79$	$6,9 \pm 0,6$	$9,5 \pm 0,44$	$8,5 \pm 0,41$
p	<0,05		<0,05	

Таблица 3

Динамика показателей разницы времени выполнения и экспертной оценки ката «Хиян шодан»

Спортсмены	Экспериментальная группа				Контрольная группа			
	Время		Оценка		Время		Оценка	
	до	после	до	после	до	после	до	после
1.	120	105	3	5	125	111	3	4
2.	125	111	5	5	125	113	3	4
3.	118	100	4	5	120	109	4	5
4.	130	112	4	5	125	111	3	5
5.	123	102	3	5	122	108	3	4
6.	120	103	3	5	120	110	5	5
7.	120	105	3	5	120	108	4	5
$X \pm m$	$122,2 \pm 1,5$	$105,4 \pm 1,7$	$3,6 \pm 0,3$	5	$122,4 \pm 0,9$	$110 \pm 0,7$	$3,6 \pm 0,3$	$4,6 \pm 0,2$
p	<0,05		<0,05		<0,05		<0,05	

Статистическая обработка контрольных измерений до и после эксперимента при использовании разработанной методики развития координационных способностей у юных каратистов показала, что во всех группах произошло улучшение результатов. Однако наилучшие показатели выявлены у спортсменов экспериментальной группы.

Разница высоты выпрыгивания вверх двумя ногами вместе с хлопком руками и без него – в экспериментальной группе улучшилось на – 1,3 см и составило прирост 27%; в контрольной группе улучшение со-

ставило - 0,8 см и составило прирост – 17%. Разница прыжков в длину из положения стоя по направлению прыжка и стоя спиной – в экспериментальной группе улучшилось на – 2,4 см и составило прирост 25%; в контрольной группе улучшение составило – 1 см. и составило прирост – 16%. Время выполнения ката «Хиян шодан» – в экспериментальной группе улучшилось на – 16,8 сек. составило прирост 13,7%; в контрольной группе улучшение составило – 12,4 сек. и составило прирост – 10,1%.

Экспертная оценка выполнения ката «Хиян шодан» – у спортсменов экспериментальной группы оценку на «отлично» получили 7 спортсменов, в контрольной группе оценку «отлично» получили 4 спортсмена, «хорошо» – 3 спортсмена.

Таким образом, исследовав результаты эксперимента, можем с уверенностью сказать, что темпы прироста показателей координационных способностей у юных каратистов экспериментальной группы более высоки, чем темпы прироста данных показателей в контрольной группе. Изменения статистически достоверны ( $p<0,05$ ).

### **Список использованных источников**

1. Лях В.И. Координационные способности школьников [Текст] / В.И. Лях. - Минск: Полымя, 2001. - 152 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст] / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - С. 158-180.
3. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте [Текст] / В.С. Фарфель. – М: Советский спорт, 2011. - 202 с.