

КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО КОСИКИ - КАРАТЭ

Хохлов А.А.
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ

Ключевые слова. *Координационные способности, физические упражнения, координация, тренировочные занятия, косики – каратэ.*

В статье приведена классификация координационных способностей, разработаны методы исследования и специальные упражнения для развития координационных способностей у детей младшего возраста на тренировочных занятиях по косики – каратэ. Представлены результаты проведенного педагогического эксперимента, которые подтверждают эффективность предлагаемых специальных упражнений на развитие координационных способностей на тренировочных занятиях по косики-каратэ.

Актуальность. Формирование координационных способностей является важным элементом формирования здорового человека, т.к. координационные способности напрямую связаны с работой центральной нервной системы. Важным периодом формирования координационных способностей является возраст детей от 7 до 9 лет, формирование координационных способностей может осуществляться только при занятиях физическими упражнениями. Раньше дети такого возраста много времени проводили на улице, участвуя в коллективных играх (футбол, лапта, игры с мячом и т.д.). Сейчас основным занятием в свободное время стал компьютер. Дворовые игры ушли в прошлое. Таким образом, физическое развитие ребенка, в частности развитие координационных способностей, может осуществляться только в спортивных секциях. В настоящее время очень популярны восточные боевые искусства и много детей посещают соответствующие секции, поэтому в работе рассматриваются методы формирования координационных способностей на занятиях косики - каратэ у детей 7 - 9 лет [1,2].

Цель исследования. Разработать и апробировать методику специализированных занятий для развития координационных способностей

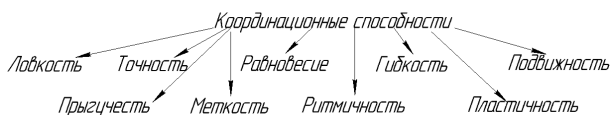


Рисунок 1 – Классификация координационных способностей

стей у детей младшего школьного возраста на занятиях косики-каратэ.

Для достижения спортсменом высоких показателей необходимо с детства развивать координационные способности, основные из которых представлены на (рис. 1) [3].

Л.Д. Назаренко [4,5] указывает на необходимость выявлять базовые двигательные координации в совокупности с физическими качествами, что будет способствовать решению важных задач по совершенствованию физиологических систем организма.

Достижение необходимого уровня двигательно-координационных качеств является одним из важных компонентов здоровья, а показатели развития базовых двигательных координаций могут быть ориентиром при оценке физического состояния человека [6,7].

Задачи исследования.

1. Проанализировать специальную литературу по особенностям развития координационных способностей.
2. Разработать специальные упражнения, направленные на развитие координационных способностей.
3. Провести педагогический эксперимент и обработать результаты исследования.

Методы исследования. На первом этапе была проанализирована специальная литература, где изучались возрастные интервалы индивидуального развития у детей и их координационных способностей, так же изучалась и разрабатывалась методика развития координационных способностей посредством специальных упражнений.

Теоретический анализ и обобщение литературных данных проводился с целью изучения накопленного в исследовании опыта по интересующей проблеме, а именно: методика развития координационных способностей у детей в возрасте от 7 до 9 лет с применением специальных упражнений.

На втором этапе разрабатывалась методика подготовки к педагогическому эксперименту.

На третьем этапе исследования был проведен педагогический эксперимент, сделаны выводы об эффективности использования методики развития координационных способностей посредством специальных упражнений для спортсменов 7-9 лет занимающихся косики-каратэ [7].

Материалы исследования. Исследование проводилось в 2017-2018 учебном году на базе Ульяновского ГАУ спортивного клуба «Храм» в секции Косики – Каратэ .

В группе начальной подготовки тренировались мальчики 2008-2010 года рождения (7-9 лет). Занятия проводились 3 раза в неделю: понедельник, среда, пятница, продолжительностью 1 час 30 минут. Всех испытуемых разделили на две группы: экспериментальную (№1 10 спортсменов) и контрольную (№2 10 спортсменов).

Тренировки в данной группе были направлены на развитие координационных способностей посредством включения в тренировочный процесс специальных упражнений. Контрольную группу составили другие 10 спортсменов, у которых тренировочный процесс проходил в обычном режиме.

Для выявления динамики уровня развития координационных способностей были разработаны следующие специальные упражнения (табл. 1):

Результаты исследования. За критерии оценки координационных способностей были приняты следующие показатели: челночный бег (3×10), три кувырка вперед, стойка на одной ноге (тест Бондаревского). Результаты исследования представлены в таблице 2.

В экспериментальной группе №1, где была использована методика развития координационных способностей периодичностью 3 раза в неделю, результаты улучшились у 100 % испытуемых (табл. 1).

Анализ результатов исследования показывает, что развитие координационных способностей у мальчиков экспериментальной группы №1 выше, чем у контрольной группы №2 (рис. 2).

Как видно из сопоставления приведенных результатов, до начала педагогического эксперимента значимых различий между спортсменами контрольной и экспериментальной групп по результатам не было.

После проведения педагогического эксперимента в экспериментальной группе №1 заметно выросли показатели координационных способностей. Расчеты показали, что среднее время челночного бега (3×10) сократилось на 9,4%, трех кувырков вперед на 8,9%, а среднее время стойки на одной ноге увеличилось на 37% по сравнению с аналогичными показателями контрольной группы №2.

Таблица 1 - Специальные упражнения (тесты), направленные на развитие координационных способностей

Название теста	Содержание теста
1. Бег с прыжками вверх и одно-временными поворотами вокруг своей оси (тест №1)	Упражнение выполняется во время одного из видов разминки-лёгкого бега. Во время бега, по команде тренера, спортсмен должен сделать несколько прыжков вверх (от 2 до 10), с одновременным разворотом вокруг своей оси на 360 градусов, в разные стороны. После приземления бег продолжается до следующей команды. Количество выполнений: 10-15 раз.
2. Бег с кувыркиками вперёд/назад/ через плечо со страховкой (тест №2)	Упражнение так же делается во время бега. Спортсмен, по команде тренера выполняет несколько быстрых кувырков вперёд (затем назад и через плечо со страховкой) в количестве 10-15 раз. После выполнения кувырков продолжает бег до следующей команды. Выполнять упражнение по 5 - 7 подходов
3. Упражнение «Каракавица» (тест №3)	Сесть на пол, опереться ногами и руками об пол, затем оторваться от пола, оставаясь на четырех точках опоры. После этого начать перемещение по площадке вперед. Упражнение выполняется 3-8 минут.
4. Повороты в полуприседе с последующим выполнением ударов ногами (тест №4)	Упражнение выполняется в паре. Первый спортсмен вытягивает вперёд руку с ладонью на уровне плеча. Второй, немного присев, встаёт под вытянутую ладонь, так чтобы голова не касалась ладони. Затем, в течении 10-20 секунд, в полуприседе, совершает быстрые вращения вокруг своей оси в правую сторону. По команде тренера, первый спортсмен меняет положение руки и выставляет ладонь на удар маваша-гери (либо мае-гери) на уровне чуждан или джодан. Второй при этом сразу же начинает выполнять удары ногами маваша-гери (либо мае-гери) по ладони с максимальной частотой и скоростью, так же в течение 10-20 секунд.
5. Имитация ударов ногами в замедленном темпе (тест №5)	Упражнение можно выполнять как в паре, так и по одиночке. Если упражнение выполняется в паре, то первый спортсмен вытягивает в сторону руку с ладонью на уровне плеча. Второй, из исходного положения камаэтэ-дэчи, выполняет удар ногой мае-гери (либо ёко-гери, маваша-гери) в замедленном темпе. Во время удара нога проходит над ладонью, по возможности не задевая её. После нанесения удара нога фиксируется в крайнем положении (положении удара) от 10 секунд до одной минуты. Упражнение выполняется по 10-15 раз (на каждую ногу).

Название теста	Содержание теста
6. Удары ногами без возврата ноги на пол (тест №6)	Первый спортсмен держит в руке лапу в положении на удар маваша, на высоту удара чудан или джодан. Второй, из исходного положения фудо-дачи, поднимает одну ногу, согнутую в колене, до уровня чудан, руки при этом находятся в положении защиты. Затем, максимально быстро, выполняются удары маваша-гери по лапе. Упражнение выполняется 1-2 минуты, после чего происходит смена ног, и удары наносятся с другой ноги.
7.Перепрыжка с ноги на ногу, с одновременным нанесением ударов (тест №7)	Исходное положение фудо-дачи, руки в боевом положении, правая нога, согнутая в колене, поднята на уровень чудан. По команде спортсмен делает перепрыжку с одной ноги на другую, смещаясь влево, как бы перепрыгивая через воображаемое препятствие. После приземления на правую ногу, сразу же делается быстрый удар маваша-гери-чудан или джодан левой ногой. После удара нога не возвращается на пол, а остаётся навису на уровне чудан, согнутая в колене. Упражнение повторить 20-30 раз.
8.Одновременное разведение ног из положения дзадзен (тест №8)	Сесть на пол в положение дзадзен. Взять правой рукой наружный край правой стопы, левой рукой - наружный край левой стопы и, удерживая равновесие, сидя на ягодицах, разводить ноги в стороны, стараясь полностью разогнуть ноги в коленных суставах. Затем ноги опятьгибаются в коленных суставах, но пола не касаются. При выполнении упражнения необходимо стараться не заваливаться назад или в сторону. Упражнение выполняется от 3 до 10 раз, удерживая равновесие от 10 до 30 секунд.

Таблица 2 - Результаты педагогического эксперимента

Испытуемый	Челночный бег (3×10), с		Три кувырка вперед, с		Стойка на одной ноге, с	
	до эксперимента	после эксперимента	до эксперимента	после эксперимента	до эксперимента	после эксперимента
1.Егоркин Ф.С.	8,35	8,1	4,8	4,1	26	45
2.Николаев В.П.	8,33	8,15	4,3	3,9	28	48
3.Хабаров М.С.	9,02	8,33	5,6	5	51	56
4.Платонов Р.Р.	8,75	8,2	4,9	4,3	25	37
5.Яшин Я.П.	9,03	8,15	4,3	4,2	23	39
6.Эйрих А.В.	9,26	8,45	5,2	5	20	38
7.Хайбулаев А.А.	10,53	9,86	5,4	5,2	44	56
8.Мигунов Р.О.	9,25	9,14	4,8	4,3	49	58
9.Салахутдинов А.И.	10,36	9,84	4,7	4,1	31	41
10.ТимофеевН.С.	9,54	9,27	5,7	5,2	36	39

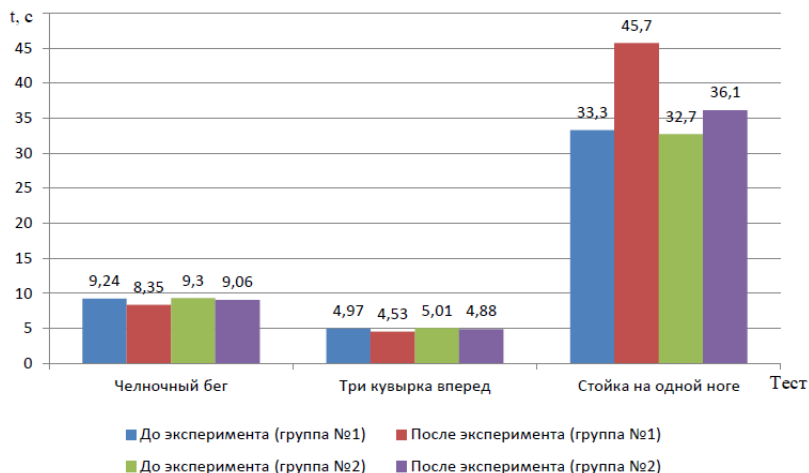


Рисунок 2 – Динамика развития координационной способности спортсменов

Таким образом, предлагаемые специальные упражнения на развитие координационных способностей на тренировочных занятиях по косики-каратэ, благоприятно повлияли на развитие координации. Об этом свидетельствуют результаты проведенных тестов и различия координационных способностей между спортсменами экспериментальной и контрольной групп.

Библиографический список:

1. Никитушкин, В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.
2. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть, С.С. Егоров, И.А. Мацур. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 432 с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573&sr=1>
3. Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 208 с. <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=416123>
4. Костюнина, Л.И. Новый взгляд на систему спортивной подготовки / Л.И. Костюнина // Теория и практика физической культуры. -

2010. - № 2. - С. 60.
5. Костюнина, Л.И. Концептуальные положения модели согласованной двигательной и интеллектуальной деятельности спортсменов / Л.И. Костюнина // Гуманизация и гуманитаризация образования 21 века: проблемы современного образования: Материалы 11-ой Международной научно-методической конференции памяти И.Н.Ульянова (16-17 октября, 2010 г.). - Ульяновск: УлГПУ, 2010. - С. 190-193.
 6. Хохлов, А.А. Косики – каратэ как перспективный вид единоборств / А.А. Хохлов, Л.И.Костюнина // Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2017. – С. 308 – 312.
 7. Хохлов, А.А. Повышение эффективности тренировочного процесса юных каратистов в годичном цикле подготовки / А.А. Хохлов, Л.И. Костюнина, Л.В., Чекудаева // Социально - педагогические аспекты физического воспитания молодежи: материалы XVI международной научно-практической конференции «социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи». Ульяновск: Ульяновский государственный технический университет, 2018. – С. 479-483.