

РОЛЬ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ПОДГОТОВКЕ ТАЭКВОНДИСТОВ

К наиболее значимым координационным способностям для таэквондистов относят способность к адекватному реагированию на внезапно возникающие ситуации, пространственное ориентирование, устойчивость к раздражению вестибулярного анализатора за счет вращательных движений, координированность движений, способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений [1].

Специфически проявляющиеся координационные способности разнообразны, как и виды предметнопрактической и спортивной деятельности человека. Среди них выделяют важнейшие: способности к кинестезическому дифференцированию, ориентированию, равновесию, реакции и ритму. Для таэквондистов наиболее важными являются способности к дифференцированию, ориентированию, равновесию, реакции, связи и перестроению.

Способности к воспроизведению, оценке, отмериванию и дифференцированию параметров основаны преимущественно 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. Это зависит от своеобразия координации условий окружающей среды; используемых снарядов. Специализированные восприятия в спортивной деятельности иначе называются чувствами. Для таэквондистов в этом смысле можно выделить чувство ковра и дистанции.

Под способностью к ориентированию в пространстве понимают умение точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движение в нужном направлении. Эту способность человек проявляет в соответствующих условиях какой-либо конкретной деятельности (например, на борцовском ковре) и по отношению к движущемуся объекту (например, сопернику). Основным методическим подходом, специально направленным на совершенствование этой способности, является системное выполнение заданий, содержащих последовательно возрастающие требования к скорости и точности ориентирования в пространстве. Под способностью к реакции понимается умение быстро и точно реагировать в сложных условиях двигательной деятельности. В настоящее время эту способность однозначно не относят ни к

скоростным, ни к координационным способностям. Специалисты в области физической культуры и спорта традиционно рассматривают показатели простой и сложной реакций как одну из основных форм проявления скоростных способностей спортсмена. Однако все больше ученых утверждают во мнении, что показатели быстроты и точности реагирования в условиях, вынуждающих человека преодолевать координационные трудности, являются критериями оценки координационных способностей.

В спортивной практике под чувством ритма обычно понимают способность точно воспроизводить заданный ритм двигательного действия или адекватно варьировать его в связи с изменившимися условиями. Чувство ритма выражается в точном воспроизведении направления, скорости, ускорения, частоты и других характеристик движений. Ритм отражает степень точности прилагаемых усилий, чередование фаз напряжения и расслабления.

Способность сохранять устойчивость позы (равновесие) в тех либо иных положениях тела или по ходу выполнения движений имеет жизненно важное значение, так как выполнение даже относительно простых движений требует достаточно высокого уровня развития органов равновесия. Проявления равновесия разнообразны. В одних случаях нужно сохранять его в статических положениях (статическое равновесие), в других - по ходу выполнения движений (динамическое равновесие). Основной путь 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, в теории и методике физического воспитания эта способность рассматривалась как одна из двух основных способностей, характеризующих ловкость [2].

По уровню значимости физических качеств, определяющих успешность овладения техническими действиями, 66,6% респондентов считают координационные способности, 16,6% - выносливость и силу, остальные различные виды физических качеств.

По уровню значимости физических качеств, определяющих координационные способности, названы следующие: скорость – 27,7%, точность – 25,7%, равновесие – 25,7%, согласование – 20,7%. [3]

Координационные способности в боевых единоборствах основываются на проявлении двигательных реакций в неожиданных и быстро-

изменяющихся ситуациях [4]. Все эти способности развиваются в процессе отработки технико-тактических действий в различных ситуациях, с различными партнерами, различной степенью сопротивления.

Наиболее значимыми для спортивных единоборств являются – сохранение устойчивости равновесия, статокINETическая устойчивость, способность к согласованию и перестроению движений, ориентирование в пространстве. Повышение координационных возможностей будет более эффективным, если учитывать следующие компоненты нагрузки: сложность движений, интенсивность работы, продолжительность отдельного упражнения, количество повторений, продолжительность и характер пауз между упражнениями. Совершенствование работы различных анализаторов осуществляется общеразвивающими и специальными упражнениями. Совершенствование способности координировать движения развивается путем усвоения большого количества навыков, требующих разнообразного сочетания движений. При этом, если спортсмен осваивает новые двигательные действия, требующие сложной координации движений, развивается и совершенствуется ловкость. Координационные способности совершенствуются путем изучения новых действий и видоизменения уже изученных [3].

Экспериментально установлено, что составляющие координационных способностей – скорость, точность, равновесие не оказывают влияния на повышение эффективности технико-тактических действий в соревновательных поединках, но оказывают положительное влияние на качество выполнения технических действий. Составляющая координационных способностей - согласование-перестроение оказывает положительное влияние на выполнение технико-тактических действий в соревновательных поединках и качество выполнения технических действий [3].

ЛИТЕРАТУРА

1. 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. - № 5. - С. 27-32.
2. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 145 с.
3. Спиридонов, Е.А. Совершенствование координационных способностей спортсменов при смене вида единоборств: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Е.А. Спиридонов. - Алматы, 2006. – 184 с.
4. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов // - М.: ФиС, 1986. - 348 с.