

Исходя из полученных результатов, можно констатировать, что скоростно-силовые качества у студентов в процессе занятий по физической культуре развивались значительно лучше, чем силы и особенно выносливости.

Заключение. Анализ показателей физической подготовленности студентов третьих курсов Белорусского государственного технологического университета выявил следующую закономерность. Показатели физической подготовленности студентов улучшаются к концу учебного года. В процессе учебы в вузе прослеживается общая тенденция ухудшения показателей физической подготовленности студентов. Тестирование также показало, что различные формы организации физического воспитания, применяемые для развития физических качеств, в полной мере, не дают желаемого результата и требуется дальнейший поиск путей совершенствования учебного процесса по физической культуре в период обучения в вузе для выполнения учебной программы и сдачи контрольных нормативов Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса.

ЛИТЕРАТУРА

1. Физическая культура. Типовая учебная программа для высших учебных заведений. Под ред. В. А. Коледы. – Минск: РИВШ, 2017. – 33 с.

УДК 796.012.2:796.853.26

Г.А. Остапенко, канд. пед. наук, доц.,
А.И. Усацкий, асп., А.А. Шилова, студ.
(БГПУ, г. Минск)

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ В РАЗВИТИИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ 9-11 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЭ WKF НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация: в данной статье рассматривается роль координационных способностей в системе подготовки юных каратистов 9-11 лет с целью их дальнейшего технического совершенствования в спортивном каратэ

Ключевые слова: координационные способности, каратэ WKF, развитие, спорт, результат.

Координационные способности являются общей базой для формирования всех двигательных качеств юных спортсменов. В самом общем виде под координационными способностями понимаются возможности человека, определяющие его готовность к управлению и ре-

гулированию двигательного действия [1, с. 103]. В целом, координационные способности являются предпосылками и лежат в основе обучения физическим упражнениям и специальным двигательным действиям в спорте. Они обеспечивают согласование, упорядочение разнообразных двигательных действий в единое целое согласно поставленной цели.

Координационные способности играют важную роль в занятиях каратэ для юных спортсменов. Она влияет не только на эффективность выполнения техники, но и способствует развитию общей физической подготовки молодых каратистов.

Л.П. Матвеев в вопросах, касающихся координации движений, подразумевал под координационными способностями способность целесообразно координировать движения, так и умение быстро переоборудовать уже имеющиеся освоенные двигательные действия, изменяя параметры или переключаясь согласно меняющимся условиям [2, с. 279]. В каратэ это крайне важно, поскольку в спортивном поединке вариативность в исполнении техники непосредственно влияет на эффективность спортивной борьбы. Каратисты должны быть способными контролировать свое тело и выполнять сложные движения с высокой точностью.

Теоретическое исследование вопроса развития координационных способностей в спортивном каратэ (WKF), а также практический опыт работы авторов статьи показывает, что в тренировочном процессе юных каратистов недостаточно внимания уделяется формированию умений управлять сложными техническими приемами в условиях соревновательной деятельности. Данный факт обосновывает актуальность нашего научного исследования.

Изучение и исследование координационных способностей является актуальной и важной темой в различных видах спорта, в том числе и в спортивном каратэ. Координация играет ключевую роль в успешном выполнении технических элементов, улучшении спортивных результатов и снижении риска травм

Соревновательная деятельность вызывает необходимость высокого уровня владения специальными произвольными движениями, которые выполняются с высокой точностью в условиях дефицита времени на фоне высокого нервно-эмоционального напряжения [3]. В видах спорта, где требуется точное и согласованное движение различных частей тела, таких как удары, блоки, уклоны и т.д., высокий уровень координации необходим для оптимальной эффективности выполнения этих действий. Например, в каратэ координация рук, ног, туловища, а также лабильность нервной системы играет важную роль при проведении технических приемов.

Развитие координационных способностей у юных спортсменов, занимающихся каратэ WKF, является одной из ключевых задач в тренировочном процессе. В возрасте 9-11 лет дети находятся на этапе активного физического и психоэмоционального развития, что делает это время особенно благоприятным для формирования базовых двигательных навыков и координации. Данные способности не только необходимы для успешного выполнения технических элементов каратэ, но и способствуют общему физическому развитию, улучшению здоровья и формированию дисциплины.

Установлено, что в возрастном периоде 9–13 лет, соответствующем этапу начальной подготовки юных каратистов, происходит активное формирование двигательного анализатора, что обуславливает более быстрое освоение двигательных умений и навыков и эффективное совершенствование всех физических качеств. В этом плане сопряженное развитие двигательных способностей юного каратиста может дать наилучший результат лишь при оптимальных воздействиях на организм занимающихся разнонаправленных средств тренировки [4].

Отсутствие системы подготовки в таком сложном в техническом отношении виде спорта, как каратэ WKF, может привести к хаотичному формированию навыков и снижению разностороннего развития спортсмена [4].

Координационные способности являются исключительно сложным двигательным качеством, зависящим от множества факторов психоэмоционального характера, двигательного опыта и моторной памяти, уровня технико-тактического мастерства, скоростного и силового потенциала спортсмена [5, с. 361].

Исследования в области координации в спорте позволяют тренерам и спортсменам лучше понять механизмы движения и сосредоточиться на улучшении техники, что в итоге приводит к повышению спортивного мастерства. Также изучение координационных способностей помогает выявить слабые стороны в координации и разработать индивидуальные программы тренировок для их улучшения.

Важно отметить, что развитие координации положительно влияет не только на спортивные результаты, но и на общее физическое состояние спортсмена. Улучшение координации способствует улучшению равновесия, гибкости, реакции и общей физической подготовки.

Для развития координационных способностей у детей 9-11 лет требуется использование разнообразных тренировочных методов. Но при этом для детей, занимающихся в группах начальной подготовки, вполне достаточно использовать средства координационной направленности, применяемые при общефизической подготовки. Тем не ме-

нее, важно подбирать упражнения, которые будут не только эффективными, но и увлекательными. Вот некоторые из них:

1. Игра с мячом. Упражнения с мячом помогают развить ловкость рук, научиться ориентироваться в пространстве, а также улучшить внимание и сосредоточенность. Например, можно использовать теннисные мячики – бросать их и ловить, выполнять различные комбинации и упражнения.

2. Стандартные навыки гимнастики. Переходы из одного элемента в другой, такие как прыжки, приседы и вращения, помогают развивать общую координацию.

3. Комбинированные упражнения. Например, выполнение ударов каратэ с добавлением поворотов и движений в разных направлениях. Это даст ребенку возможность сочетать технику с координацией движений.

4. Подвижные игры и эстафеты. Добавление в подвижные игры соревновательного момента не только делает тренировки интереснее, но и развивает координацию, так как дети должны быстро реагировать и адаптироваться к изменениям.

Развитие координационных способностей у каратистов в возрасте 9-11 лет является важным аспектом их тренировочного процесса. Это умение формирует не только физическую основу для успешного выполнения технических приемов, но и способствует психологическому развитию, уверенности в своих силах и мотивации. Используя разнообразные методы и подходы в тренировках, тренеры могут обеспечить юным каратистам всестороннее развитие, которое будет способствовать их успехам не только в каратэ, но и в жизни.

Таким образом, исследование координационных способностей в различных видах спорта является актуальным и важным направлением, которое способствует повышению спортивных результатов, улучшению техники выполнения движений и общему физическому развитию спортсменов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. - М. : ТВТ Дивизион, 2006. - 290 с.
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
3. Ровный А. С. Оптимизация развития координационных способностей юных каратистов на этапе предварительной базовой подготовки / А. С. Ровный, О. А. Ровная, В. А. Галимский // Слобожанський

науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2015. – № 3(47). – С. 93–98.

4. Вишняков С. А. Техническая подготовка юных каратистов на этапе начальной подготовки / С. А. Вишняков, Н. Л. Язынина // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития. – Красноярск: Сиб. гос. аэрокосмич. ун–т., 2015. – С. 24–27.

5. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник (для тренеров) : в 2 кн. Кн. 2 / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – 980 с.

УДК: 379.8

Н.С. Барановская, учитель
(ГУО СШ № 42, г. Минск)

НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА ПО СОЗДАНИЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ

Создание здоровьесберегающей образовательной среды и организация физкультурно-оздоровительной деятельности во всех учреждениях образования обусловлены объективными факторами, отражающими социальные изменения в жизни современного общества. Высокий уровень урбанизации, бурный рост промышленности делают необходимым формирование сознательной установки на здоровый образ жизни. Это требует поиска новых, эффективных организационных форм, средств и методов информационного, педагогического воздействия. Несмотря на создание в стране условий для поддержания и укрепления здоровья, данные статистики неумолимо свидетельствуют об ухудшении здоровья у детей и подростков. Подростковый возраст, процесс изменений в организме, вследствие которых человек становится взрослым и способным к продолжению рода – это период жизни между детством и взрослой жизнью, с 11–12 лет у девочек и с 10–11 у мальчиков, до 16–17 лет у девушек и 19–20 лет у юношей [1]. Это уникальный этап развития человека и важное время для закладывания основ хорошего здоровья. Этот период имеет решающее значение для будущего здоровья, поскольку привычки, приобретенные в этот период, могут сохраниться и во взрослой жизни.

Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как некий жизненный уклад, который является совокупностью условий жизни в широком смысле и индивидуальными моделями поведе-