

ОСОБЕННОСТИ КООРДИНАЦИОННОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ В ГРУППАХ ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ВОСТОЧНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА)

Баранов Л. Г., Клочков А. В. (Учреждение образования «Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова», кафедра физического воспитания и спорта)

Аннотация. В статье рассматриваются особенности координационной подготовки студентов групп ПСМ специализации «Восточные единоборства». Приводится научное обоснование данных методов подготовки.

Чтобы достичь высоких результатов в двигательной деятельности, необходимо владеть способностью оценивать и точно регулировать динамические, временные и пространственные параметры движений. Как известно, наивысших результатов в двигательной деятельности достигают те, кто имеет высокий уровень сенсорных и перцептивных возможностей.

Двигательная координация – один из наиболее существенных составных элементов двигательной подготовки единоборцев, именно поэтому в нашей работе мы затронули проблему развития координационных способностей спортсмена как фундамента успеха, в котором окончательный результат обуслови-

вается высоким уровнем технической подготовленности, способствует овладению техникой движения. Важное значение имеет возможность ее объективного измерения и оценки. Развитие координационных способностей следует интегрированно осуществлять в ходе технической подготовки.

Воспитание и развитие координационных способностей не сводится ни к одной из сторон подготовки, а составляет стержневую основу всего ее содержания. В современных условиях в поединке любого вида единоборств, будь то: у-шу, таэквондо, или тайский бокс, возникают сложно просчитываемые вероятностные и неожиданно возникающие ситуации, которые требуют проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Все эти качества или способности в теории физического воспитания связывают с понятием ловкость – способность человека быстро, оперативно, целесообразно, т. е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях.

Ловкость – сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстрота перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Учитывая, что в группе ПСМ по восточным единоборствам в условиях нашего вуза спортсменам приходится выступать по различным видам восточных единоборств, развитие координационных способностей является безусловно важнейшим пунктом специальной подготовки спортсменов.

Принято выделять три основных типа координационных способностей:

– способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений;

– способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие;

– способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).

Определив круг необходимых координационных способностей, мы можем определить критерии их тестирования, это могут быть:

– время, затрачиваемое на освоение нового движения или какой-то комбинации. Чем оно короче, тем выше координационные способности;

– время, необходимое для «перестройки» своей двигательной деятельности в соответствии с изменившейся ситуацией. В этих условиях умение выбрать наиболее оптимальный план успешного решения двигательной задачи считается хорошим показателем координационных возможностей;

– координационная сложность выполняемых двигательных заданий (действий) или их комплексы (комбинации). В качестве заданий-тестов рекомендуется применять упражнения с асимметричным согласованием движений руками, ногами, головой, туловищем, как наиболее сложные и реже встречающиеся в двигательном опыте человека;

– точность выполнения двигательных действий по основным характеристикам техники (динамическим, временным, пространственным);

– сохранение устойчивости при нарушении равновесия;

– стабильность выполнения сложного в координационном отношении двигательного задания (по конечному результату и стабильности отдельных характеристик движения).

Зная, каким образом, возможно оценить изменение координационных способностей студентов, мы в своей работе постоянно работаем над их совершенствованием. Для решения этой задачи мы использовали следующие методы:

- увеличения координационной сложности заданий путем увеличения числа вариативности упражнения;

- повышения требований к точности, скорости, целесообразности, экономичности и стабильности выполнения технических приемов в одно и то же время;

- выполнения координационных упражнений в условиях дефицита времени;

- сокращения пауз между упражнениями и, соответственно, между сериями упражнений;

- акцента «на координацию» во время выполнения упражнений, воздействующих на другие физические качества;

- выполнения координационных упражнений после физических нагрузок.

Данный подход предусматривает увеличение уровня развития скоростно-силовых способностей, совершенствование функций, лежащих в основе ориентировки во времени и пространстве, развитие координационных способностей, повышение уровня устойчивости к раздражению (полукружных каналов) вестибулярного анализатора за счет вращательных движений, а также формирование способности точно дозировать мышечные усилия.