

УДК 796

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ КАРАТИСТОВ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ

Петренко Е.А.

Тольяттинский государственный университет,

г. Тольятти, Российская Федерация

E-mail: elena_petrenko@mail.ru

Аннотация. В настоящее время новые современные методики имеют важное значение в учебно-тренировочном процессе при обучении детей основам карате. Средства карате способствуют физическому развитию детей, повышают уровень их физической подготовки, обеспечивают умственное и нравственное развитие в контексте занятий в спортивной секции. В то же время важна позиция тренера, который при организации учебно-тренировочного процесса должен с первых тренировок формировать у детей интерес к спортивной тренировке, выбирать различные формы и методы, использовать основные принципы и приемы.

Ключевые слова: этап начальной подготовки, учебно-тренировочный процесс, координационные способности.

DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF YOUNG KARATE PLAYERS BY MEANS OF FITNESS TECHNOLOGIES

Petrenko E.A.

Tolyatti State University

Togliatti, Russian Federation

E-mail: elena_petrenko@mail.ru

Annotation. Currently, new modern techniques are important in the educational and training process when teaching children, the basics of karate. Karate

means contribute to the physical development of children, increase their level of physical fitness, provide mental and moral development in the context of classes in the sports section. At the same time, the position of the coach is important, who, when organizing the training process, should form children's interest in sports training from the first training sessions, choose various forms and methods, use basic principles and techniques.

Keywords: initial training stage, educational and training process, coordination abilities.

Занятия карате оказывают эффективное воздействие на организм юных спортсменов. В процессе спортивных тренировок формируются двигательные навыки и умения, совершенствуются физические способности, развиваются такие качества личности ребенка, как целеустремленность, справедливость и находчивость. В школьные годы важно определить склонность ребенка к тому или иному виду спорта с точки зрения плановой подготовки и укрепления здоровья. На начальных этапах обучения важно развивать у детей интерес к тренировкам и участию в соревнованиях и сборах.

Назаренко Л.Д., Тимошина И.Н., Мингалишева И.А. в своих работах отмечают: «Одним из широко распространенных видов физкультурной и спортивной деятельности является фитнес-аэробика, популярность которой постоянно растет благодаря ее доступности, зрелищности, эмоциональности; положительному воздействию на психоэмоциональную, волевую, мотивационную сферы; направленности на разностороннее и гармоничное развитие, повышение собственного имиджа» [2].

Рябчиков А.И. обращает внимание: «Границы термина фитнес до настоящего времени точно не определены и расплывчаты, а содержание весьма и весьма обширно. Определим область охвата этого термина:

- разнообразие видов и средств – включает в себя не только различные виды аэробики, но и плавание, бег для здоровья, атлетическую гимнастику на современных тренажёрах и др.;
- отсутствие соревновательного момента в виде турниров, не исключая соревновательного метода в процессе тренировочной деятельности» [3].

Используя средства фитнес-технологий в тренировочном процессе юных каратистов, важно помнить, что тренировочные занятия относятся к урочной форме и состоят из трех частей: подготовительной, основной, и заключительной. Разминка играет важную роль в подготовительном этапе тренировки и решает функциональные, двигательные и психологические задачи. Функциональные задачи необходимы для разогрева, усиления кровообращения, дыхания и координации различных систем организма во время разминки. Разминка должна подготовить организм к основной части тренировочного занятия, поэтому важно повысить гибкость мышц и связок и разогреть организм для дальнейшей работы с помощью различных упражнений.

Основная часть тренировки ориентирована на выполнение основных целей и задач, развитие функциональных систем организма и выполнение специфических двигательных движений в карате. В основной части тренировки важно чередовать упражнения, направленные на повышение гибкости и ловкости, и упражнения, направленные на повышение быстроты и выносливости. Продолжительность тренировки может варьироваться в зависимости от физического состояния, нагрузки и утомляемости занимающихся детей.

В педагогическом эксперименте в основной части спортивной подготовки использовались различные средства для разучивания технических комбинаций, парная работа для отработки технических элементов и фитнес-методик. В основу обучения были положены оздоровительные и спортивно-ориентированные упражнения.

В экспериментальной методике мальчикам были предложены для изучения разработанные комбинации на развитие координационных способностей. Также использовались командные игры из других видов спорта (футбол, баскетбол, волейбол), подвижные игры и занятия фитнес-аэробикой. При работе с мальчиками на начальном этапе обучения важно укрепить их здоровье, повысить физическую и функциональную подготовленность, а также развить координационные способности.

Иванов А.Д. обращает внимание: «Главное условие развития координации - новизна и многообразие используемых средств. Для этого педагогу необходимо уметь применять нестандартные методы физического воспитания, сочетать разнообразные упражнения, использовать новые виды спортивного оборудования и инвентаря» [1].

После проведения педагогического эксперимента были проанализированы результаты серии комбинаций, направленных на улучшение координационных способностей мальчиков. Первая комбинация включала бег через препятствия с выполнением технических элементов карате, результаты составили 44,3 с для мальчиков экспериментальной группы и 50,8 с для мальчиков контрольной группы. Вторая комбинация включала ловлю и передачу мяча, встречая сопротивление защитника. Так мальчики экспериментальной группы справились с заданием за 24,3 с, мальчики контрольной группы за 25,8 с. Третья комбинация, ведения мяча в движении по дуге и восьмерке с передачей, мальчики контрольной группы выполнили задание за 21,6 с а мальчики экспериментальной группы за 19,8 с.

В ходе педагогического эксперимента было замечено, что результаты мальчиков экспериментальной группы, где основная часть спортивной подготовки состояла из фитнес-аэробики, игр и упражнений, направленных на развитие координационных способностей, превосходили результаты мальчиков контрольной группы. Экспериментальное сочетание методик фитнеса способствовало развитию координационных способностей у мальчиков

экспериментальной группы. Спортивные игры и упражнения базовой техники карате и эстафеты значительно улучшили показатели исследования координационных способностей у мальчиков экспериментальной группы по сравнению с результатами мальчиков контрольной группы.

Список использованной литературы

1. Иванов А. Д. Методика развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста / А. Д. Иванов, С. С. Иванова // Вопросы педагогики. – 2021. – № 6-1. – С. 135-138.
 2. Назаренко Л. Д., Тимошина И. Н., Мингалишева И. А. Совершенствование исполнительского мастерства занимающихся фитнес-аэробикой // Теория и практика физической культуры. – 2019. – №. 2. – С. 81-83.
 3. Рябчиков А. И. Фитнес и его место в физической культуре // Теория и практика физической культуры. – 2017. – №. 5. – С. 103-104.
-

Информация об авторе

Петренко Елена Александровна, магистрант института физической культуры и спорта, Тольяттинский государственный университет.

Российская Федерация, 445667, г. Тольятти, ул. Белорусская 14.

Information about the author

Elena A. Petrenko, master student of the Institute of Physical Culture and Sports, Togliatti State University.

Russian Federation, 445667, Togliatti, st. Belarusian 14.

Поступила в редакцию / Received 24/04/2023.

Принята к публикации / Accepted 25/04/2023.

Опубликована / Published 30/04/2023.