

ВОЗМОЖНОСТИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ПРЫЖКАМИ НА БАТУТЕ

А.Н. Снитко

Полесский государственный университет, г. Пинск, Республика Беларусь

Статья рассматривает важность координационных способностей в физической активности и спорте, подчеркивая их влияние на эффективность движений и общую физическую подготовленность, различные методы тренировки, а также акцентируется внимание на индивидуальном подходе, учитывающем возрастные и физиологические особенности.

Ключевые слова: прыжки на батуте, координационные способности, тренировочный процесс, дети среднего школьного возраста.

POSSIBILITIES FOR DEVELOPING COORDINATION ABILITIES DURING TRAMPOLINE JUMPING

A.N. Snitko

Polesie State University, Pinsk, Republic of Belarus

The article examines the importance of coordination abilities in physical activity and sports, emphasizing their impact on the effectiveness of movements and general physical fitness, various training methods, and also focuses on an individual approach that takes into account age and physiological characteristics.

Keywords: trampoline, coordination abilities, training process, children of secondary school age.

В последние десятилетия отмечается снижение численности населения и ухудшение состояния здоровья. В связи с этим, задача формирования полноценного, жизнеспособного поколения становится одной из важнейших. Давно известно, что физическое воспита-

ние детей является одним из профилактических методов сохранения здоровья, обеспечения нормального физического развития, что, в свою очередь, оказывает положительное влияние на всю последующую жизнь.

По данным многих авторов [1, 6,] в современном обществе дети, и особенно это проявляется в период среднего школьного возраста, страдают от гиподинамии и имеют недостаточный уровень физического развития для своего возраста. Если говорить об особенностях современного уклада жизни, то стоит отметить увеличение информационно-психической нагрузки на детей. В повседневной жизни возрастает уровень неопределенности, обусловленный ситуациями, в которых от человека требуются: быстрая находчивость, мгновенная реакция, пристальная концентрация, своевременное переключение внимания, достаточная точность движений и действий.

Цель работы: изучить развитие координационных способностей у занимающихся прыжками на батуте.

Понятие координационные способности является собирательным. Так, координация обозначает способность человека ориентироваться в пространстве и времени, а способность является неким умением или возможностью воспроизведения определенного действия [3, с. 65]. Таким образом, координационные способности мы можем охарактеризовать как способности человека согласовывать и организовывать свои движения в соответствии с окружающими его изменениями в среде. Важно отметить, что эти способности можно и нужно развивать, особенно в период среднего школьного возраста, так как управление телом, поддержание равновесия и контролирование движений являются полезными навыками не только в спорте, но и в повседневной жизни.

Координационные способности играют важную роль в спортивной деятельности, а также в повседневной жизни, например, при ходьбе, беге, езде на велосипеде и т.д. Они могут быть улучшены через тренировку и практику.

Для того чтобы в дальнейшем более подробно разобрать то, каким образом можно сформировать и развить координационные способности у учащихся средней школы, необходимо понимание, какие координационные способности существуют.

Любой тренировочный процесс должен базироваться на определенных методологических принципах. Так, в исследованиях А.А. Ахметзяновой [4, с. 54] отмечаются такие методы педагогического воздействия для развития координационных способностей как:

- выполнение физических упражнений и их производных, то есть выполнение стандартных упражнений, которые имеют дополнительное усложнение элементами или уровнем сложности;
- выполнение физических упражнений в изменяющихся условиях, то есть выполнение стандартных упражнений, которые реализуются с разных позиций;
- комбинирование стандартных физических упражнений с новыми, то есть на базе уже сформировавшихся умений осуществлять развитие новых.

Описанные выше рекомендации невозможно реализовать без воздействия качественных методов физического воспитания. Методы, актуальные для развития координационных способностей, при использовании описанных выше методов педагогического воздействия, описаны в таблице.

На основе многочисленных исследований были разработаны дидактические методы, оказывающие существенное влияние на процесс обучения двигательным действиям. Этот период является наиболее важным в обучении детей среднего школьного возраста, так как он наиболее благоприятен для стимулирования развития основных координационных способностей.

Таблица – Методы развития координационных способностей [2]

Метод	Описание метода
Аналитический метод	Данный метод позволяет развивать точность и скорость выполнения упражнений или отдельных движений за счет детального разбора каждого движения на составные части и оттачивании их отдельно и в совокупности. Данный метод рекомендуется для использования на тренировках у начинающих спортсменов.
Метод повтора	Метод нацелен на оттачивание уже разобранных упражнений и движений. Ключевым моментом является выполнение упражнения на более лучший показатель, чем ранее. Данный метод используется на всех уровнях подготовки спортсменов, так как является прогрессивным.
Метод контраста	Данный метод заключается в том, чтобы сравнивать и тренировать движения, которые имеют различные характеристики. Это помогает улучшить координацию и ускорить процесс обучения новым движениям.
	Основное влияние оказывается на развитие скорости и баланса, как ведущих составляющих координационных способностей. Данный метод используется для разнообразия тренировки и рекомендуется использовать как на начальном уровне подготовки, так и на продвинутом.
Метод чередования	Иными словами, метод характеризуется как система тренировок, которая базируется на чередовании определенных упражнений и комплексов, чем-то напоминающий систему «круговых тренировок».

В работах Писаренковой Е.П., [5, с. 54] анализируются общие и специальные средства развития координационных способностей. К числу общих средств развития можно отнести:

1. Подвижные и спортивные игры. Игры с мелкими движениями играют значительную роль в развитии координационных способностей у учащихся средней школы, главным образом потому что они обеспечивают сложную структуру условий, и затем они позволяют контролируемо сосредоточиться на определенных компонентах действий, и таким образом исключает проблемные ситуации. Спортивные игры развивают общую физическую форму за счет широкого диапазона движений. На этапе приобретения новых двигательных навыков происходит формирование новых комбинаций движений, которые позволяют автоматизировать приобретаемые координационные способности.

2. Полевые спортивные дисциплины. Полевые спортивные дисциплины - это виды спорта, которые проводятся на открытом воздухе и требуют физической подготовки, координации движений и силы. К ним относятся: футбол, регби, американский футбол, хоккей на траве, крикет, гольф, легкая атлетика, бейсбол, пляжный волейбол и т.д. Данные спортивные дисциплины позволяют активно развивать навыки координации.

3. Гимнастика, прыжки на батуте, прыжки в воду. Эти физические упражнения обеспечивают большую дозировку единиц сложности структуры движений и их комбинации.

Координационные способности (КС) – это понятие, которое стало часто использоваться в последние десятилетия для обозначения явления, которое раньше называлось ловкостью. Ловкость – это способность быстро обучаться новым двигательным действиям, точно и адекватно применять их согласно возникающей и изменчивой ситуации [6, с. 59].

Ловкость обеспечивает выраженность координационных способностей. Слово «координация» происходит от латинского слова *coordinatio*– взаимоупорядочение и означает в контексте двигательной активности человека согласованность, объединение. Согласно определениям [6, с. 54], координация – это качество человека эффективно согласовывать движение разных отделов тела; координационные же способности – это способности человека эффективно перемещаться в пространстве при изменяющихся условиях внешней

среды; возможность быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво решать двигательные задачи.

По мнению специалистов, возраст детей среднего школьного возраста является наиболее благоприятным для развития координационных способностей у детей вследствие того, что в этот период:

1. Организм и психика детей пластично отзывается на воздействия извне;
2. Активно формируется мышечная система, скорость нарастания мышечной массы максимальна по сравнению с другими возрастными периодами;
3. Отмечается высокая психофизиологическая потребность в двигательной активности, которая обеспечивает своевременное и полноценное развитие систем организма, адаптацию к неблагоприятным условиям и устойчивость к инфекционным болезням. Двигательные нагрузки создают оптимальный темп созревания всех органов и систем и развитие физических качеств;
4. Наблюдается быстрый темп усвоения новых навыков. В этот период ребенок усваивает примерно 90% общего объема приобретаемых в жизни движений;
5. Активно формируется новый тип мышления, возрастает интерес к освоению нового [6, с. 14].

Таким образом, исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что для более эффективного развития координационных способностей прыгунов (на батуте) среднего школьного возраста целесообразно введение в стандартный тренировочный процесс комплексов упражнений, содержащий элементов новизны и имеющий сложный координационный характер. При этом, исходя из характеристик и задач этапов подготовки, самым действенным средством развития координационных способностей будут упражнения общеподготовительной (общефизической) направленности, имеющие определенные особенности в соответствии с сутью выбранного вида спорта – прыжков на батуте.

Список использованных источников

1. Баландин, В.А. Динамика показателей уровня развития координационных способностей мальчиков 11-15 лет / В. А. Баландин. Физическая культура, спорт - наука и практика. – 2016. – №1. – 112-120.
2. Горская, И.Ю. Базовые координационные способности школьников с различным уровнем здоровья: монография / И.Ю. Горская. – Омск: СибГАФК, 2000. – 212.
3. Координационная тренировка спортсменов с использованием прыжковых упражнений на батуте / Болобан В., Терещенко И., Оцупок А., Крупеня С., Левчук Т., Коваленко Я. Наука в олимпийском спорте. 2016. № 4. С. 85-94.
4. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 235с.
5. Платонов, В.Н. Закономерности и принципы системы спортивной подготовки / В.Н. Платонов. – М.: СААМ. – 2015. – С. 20-23.
6. Горская, И.Ю. Базовые координационные способности школьников с различным уровнем здоровья: монография / И.Ю. Горская. – Омск: СибГАФК, 2000. – 212.