

## **ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНОШЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КОМПЛЕКСНЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ**

**Юсупов Рафаэль Фаритович**

студент, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, РФ, г. Краснодар

**Коротких Игорь Анатольевич**

научный руководитель, доцент, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, РФ, г. Краснодар

**Аннотация.** Координационные способности играют одну из ключевых ролей в тхэквондо, поскольку позволяют рационально проводить технические действия и определяют спортивный результат. Для спортсменов практически во всех видах прикладных единоборств, необходимо регулярно повышать свой уровень координации. В данной работе рассмотрены особенности и наиболее рациональные способы развития координационных способностей у юношей занимающихся тхэквондо.

**Ключевые слова:** Комплексные единоборства, координационная способность, юноши, физическое воспитание, спортсмены- единоборцы.

Тема общей характеристики особенностей координационных способностей — одна из интереснейших и сложнейших проблем теории и методики физического воспитания, психологии спортивной тренировки. Понятие «координационные способности» выделяется из общего и менее определённого понятия «ловкость», широко распространённого в обиходе и в литературе по физическому воспитанию. Под координационными способностями следует понимать, во-первых, - способность целесообразно строить целостные двигательные акты, во-вторых, способность преобразовывать выработанные формы действий или переключаться от одних к другим, соответственно, требованиям меняющихся условий. Эти особенности в значительной мере совпадают, но имеют свою специфику.

Для эффективного формирования координационных способностей их необходимо классифицировать:

- способность к реагированию;
- способность к равновесию;
- ориентационная способность;
- дифференцированная способность

В практике физического воспитания есть основной арсенал средств, которые применяются для развития координационных способностей. Основное средство - физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличивать за счет изменения пространственных,

временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения средств, их вес, высоту.

В периоды среднего и старшего школьного возраста есть свои особенности развития, и они затрагивают изменения самого организма юношей. Изменяются все структуры ЦНС, продолжается активное развитие промежуточного мозга, мозжечка, коры больших полушарий, улучшается скорость и точность восприятия речи и тд. Способность спортсменов к развитию координационных способностей многократно возрастает, они быстрее осваивают новые сложные приемы и могут эффективно применять их на практике, например на соревнованиях.

Способы развития данных способностей различны:

Первый из них: Обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности. Этот способ довольно распространенный, изначально движения даются в базовом виде, разобранный на части, затем по мере развития, движения собираются воедино, и финальной частью будет выполнение этих движений в определенных условиях, например: в движении; с взаимодействием с партнером; в ускоренном темпе и тд.

Второй способ: Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки. Данный способ является очень эффективным на соревнованиях, так как спортсмену необходимо подстраиваться под каждого соперника, чтобы победить его. Данная способность хорошо развивается в имитационных упражнениях.

Третий способ: Повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий.

Четвертый способ: Преодоление нерациональной мышечной напряженности. Дело в том, что излишняя напряженность мышц (неполное расслабление в нужные моменты выполнения упражнений) вызывает определенную дискоординацию движений, что приводит к снижению проявления силы и быстроты, искажению техники и преждевременному утомлению.

Таким образом, мы рассмотрели и классифицировали все имеющиеся особенности и способы развития координационных способностей у юношей занимающихся тхэквондо.

### **Список литературы:**

1. Ашмарин Б.А., Теория и методика физического воспитания. - М.: Физкультура и спорт, 2010. - 235с.
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: Физическая культура и спорт, 2011. - 234 с.
3. Шулика Ю. А., Ключников Е. Ю. - Тхэквондо. Теория и методика. Том.1. Спортивное единоборство, Феникс, 2007 г.-800с.