

шенствования практико-ориентированной подготовки студенческой молодежи к дальнейшей профессиональной деятельности.

### **Литература.**

1. *Белорусский олимпийский учебник: учеб. пособие для студентов учреждений высш. образования по специальности физ. культуры, спорта и туризма / М. Е. Кобринский [и др.]. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : РИВШ, 2012. – 226 с.*

2. *Кобринский, М. Е. Олимпийское движение. Олимпизм. Олимпийские игры : пособие для педагогов учреждений общего сред. образования / М. Е. Кобринский, И. И. Гуслистова, Н. В. Апончук. – Минск: Нац. ин-т образования, 2013. – 104 с.*

УДК 796.856.2

## **РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОВ ТАЭКВОНДИСТОВ**

**Тальман В.А., Григоревич И.В.**

УО «Белорусский государственный педагогический университет  
имени Максима Танка»,  
г. Минск, Республика Беларусь

В настоящее время отсутствует единое представления о месте координационных способностей в подготовке спортсменов таэквондистов. Кроме того, методы совершенствования координационных способностей для некоторых возрастных групп спортсменов недостаточно разработаны или вообще отсутствуют.

Существует множество работ, посвященных координационным способностям в целом и развитию координационных способностей в таэквондо в частности, в которых выделяют различные координационные способности. Анализ данной литературы позволил определить перечень наиболее значимых координационных способностей для таэквондистов, а именно: способность к быстрому реагированию на внезапно возникающие ситуации, пространственное ориентирование, устойчивость к раздражению вестибулярного анализатора за счет вращательных движений, способность к равновесию, координированность движений, способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений, сенсорно-перцептивные возможности. Также можно выделить статокINETическую устойчивость, способность к согласованию и перестроению движений, ориентирование в пространстве. [4].

Рассмотрим отдельно некоторые координационные способности. Способность к ориентированию в пространстве можно характеризовать как умение точно определять и в соответствии с этим своевременно изменять положение тела, осуществлять движение в нужном направлении. Для спортсмена таэквондиста эта способность имеет исключительное значение, так как в значительной степени определяет поведение спортсмена в ходе спарринга, влияя как на нахождение спортсмена в границах борцовского ковра, так и на реакцию на действия движущегося объекта - соперника. Основным методическим подходом, специально направленным на совершенствование этой способности, является системное выполнение заданий, содержащих последовательно возрастающие требования к скорости и точности ориентирования в пространстве.

Способность сохранять устойчивость позы (равновесие) в статистических положениях тела или по ходу выполнения движений (динамическое равновесие) имеет ключевое значение для таэквондистов. Основной способ совершенствования способности

сохранять равновесие – выполнение последовательно усложняющихся заданий (упражнений в статическом и динамическом равновесии).

Способность к перестроению - это умение быстро преобразовывать выработанные формы двигательных действий или переключаться от одних к другим соответственно меняющимся условиям. [1]

Эти способности в большинстве своем основаны на мышечной восприимчивости, на точности и тонкости двигательных ощущений и восприятий, выступающих нередко в сочетании со зрительными и слуховыми. В каждом виде спорта и физических упражнениях мышечно-двигательные ощущения и восприятия носят специфический характер. Специализированные восприятия в спортивной деятельности иначе называются чувствами. Для таэквондистов в этом смысле можно выделить чувство ковра и дистанции.

Развитие наиболее значимых для таэквондистов координационных способностей рассмотрим в возрастной группе 10-12 лет.

Выбор данной возрастной группы обусловлен малым количеством исследований, рассматривающих данный возрастной диапазон, встретившихся нам в ходе анализа литературных источников. В работах ряда авторов [2, 3] рассматриваются группы 12-15 лет.

Возрастная группа занимающихся от 10-12 лет стоит на границе периодов сенситивного развития пассивной и активной гибкости. В целом данная возрастная группа характеризуется большой растяжимостью мышечно-связочного аппарата, что можно учитывать в рамках формирования методов развития координационных способностей.

В рассматриваемой возрастной группе наиболее эффективными способами развития координационных способностей является использование в тренировочной деятельности игровых видов спорта (различные подвижные игры, игры с мячом). Это способствует развитию способности к быстрому реагированию на изменяющиеся внешние условия.

Для совершения координационных возможностей можно внедрять комплексные упражнения, содержащие большое количество базовых упражнений, требующих различного сочетания движений. При освоении спортсменом двигательных действий, требующих сложной координации движений, развивается и совершенствуется ловкость.

При формировании таких комплексов упражнений и при подборе упражнений в целом необходимо учитывать все аспекты нагрузки: непосредственную сложность движений, интенсивность работы, продолжительность отдельного упражнения, количество повторений, продолжительность и характер пауз между упражнениями, отсутствие или наличие предварительной нагрузки, характер предварительной нагрузки.

Существуют следующие подходы к постепенному усложнению упражнений, направленных на развитие координационных способностей:

1. Сокращение интервалов между упражнениями; уменьшение времени выполнения упражнения;
2. Выполнение упражнений после предварительной физической нагрузки;
3. Изменение пространственных и динамических параметров; внешних условий;
4. Изменения площади опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие и т.п.;
5. Комбинирования двигательных навыков: сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов;
6. Выполнения упражнения по сигналу или в определенном ритме.

Координационные способности влияют на все аспекты тренировочного процесса, в том числе оказывают положительное влияние на силовые и скоростно-силовые способности человека, составляют основу подготовки спортсменов таэквондистов. Именно поэтому вместо оценки уровней отдельных координационных способностей, можно су-

дять об эффективности применяемых методов на основе более общих мероприятий, охватывающих максимально возможное количество различных тренировочных аспектов. К примеру, на основе результатов турниров по общей физической или специальной физической подготовке, на основе результатов соревновательной деятельности.

### **Литература.**

1. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 145 с.
2. Павлова, В. И. Развитие координационных способностей юных тхэквондистов моделированием соревновательской деятельности/ В. И. Павлова, М. С. Терзи, Д. А. Сарайкин // Вест. Южно-Уральского госуд. гуманитар.-педагог. ун-та, - 2013. -№2. 291-295 с.
3. Пашков, И. Н. Методика совершенствования координационных способностей юных тхэквондистов на этапе предварительной базовой подготовки / И. Н. Пашков // - Харьков -2015. - 32 с.
4. Спиридонов, Е.А. Совершенствование координационных способностей спортсменов при смене вида единоборств: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Е.А. Спиридонов. - Алматы, 2006. - 134 с.

УДК 796.01:612

## **ОСОБЕННОСТИ ПОСТУРАЛЬНОГО БАЛАНСА СПОРТСМЕНОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ**

**Тишутин Н.А.**

УО «Белорусский государственный университет физической культуры»,  
г. Минск, Республика Беларусь.

В настоящее время под постуральным балансом (ПБ) понимается способность по поддержанию и управлению общим центром массы тела относительно опоры с целью недопущения потери равновесия или падения [1]. Его необходимо рассматривать с учётом положения тела или условий, в которых оно находится. В статических условиях постуральный баланс есть способность уменьшения раскачивания тела в обычных позах, а также способность сохранять равновесие тела в сложных статических положениях. В динамических задачах ПБ – это способность по управлению балансом тела во время сложных движений и трудных постуральных условий для предотвращения падения. Например, во время внешних механических воздействий: смещение опоры, толчок в игровых видах спорта, необходимость избегания столкновения [2].

Эффективность поддержания ПБ зависит от афферентной информации, которая поступает к центральной нервной системе от трех основных сенсорных систем: зрительной, вестибулярной, двигательной [1]. Временно ограничивая поступление информации от одной из перечисленных сенсорных систем, можно оценивать в частности эффективность постуральной системы при ограниченном количестве поступающей информации, а в целом уровень адаптивности механизмов системы поддержания ПБ.

В легкой атлетике, как и в любом другом виде спорта, имеются свои особенности, связанные с поддержанием постуральной устойчивости. Несмотря на преимущественно циклический характер упражнений легкоатлетов, при каждом контакте тела с опорой осуществляются коррекционные операции по сохранению оптимального положения тела, которое влияет на эффективность выполняемого двигательного действия. Следовательно, крайне актуальным является изучение специфических особенностей поддержания ПБ легкоатлетами.