

**РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
У ДЕТЕЙ ВОЗРАСТА 14-15 ЛЕТ**

АВТОР: ЖУМАБЕКОВ М.Т.

ВВЕДЕНИЕ

Федерация Танцевального Спорта и Акробатического Рок-н-Ролла на сегодняшний день включает в себя танцевальный спорт, акробатический рок-н-ролл и брейк-данс. Каждый из этих видов соревнований характеризуется высокой степенью зрелищности, насыщен трюками и технически-сложными элементами. Современные тенденции развития танцевального спорта вместе с мотивирующей целью попадания в семью олимпийских видов спорта диктуют необходимость пристального внимания к процессу подготовки спортсменов, которые все больше должны соответствовать современным стандартам всесторонне-развитых атлетов мирового уровня. Очевидно, что база для подобного высокого уровня объективно формируется еще на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования, а значит необходимые предпосылки для высокого уровня развития координационных способностей взрослых спортсменов закладываются и оттачиваются преимущественно в юношеском возрасте. Кроме акцентирования внимания в тренировочном процессе на работе с синхронностью и трюковыми элементами, следует выделить необходимость планирования руководителями, хореографами и тренерами команд формейшн специализированного графика учебно-тренировочного процесса юных спортсменов, который учитывал бы характер соревновательного календаря, а также уровень развитости координационных и технических навыков.

Специалисты и исследователи в области танцевального спорта для успешной танцевальной и соревновательной деятельности выделяют среди первостепенных физических качеств координацию и гибкость, в то время, как сила, быстрота и скоростно-силовые качества признаются второстепенно значимыми.

Данная работа посвящена вопросам развития координационных способностей спортсменов танцевального спорта в возрасте 14-15 лет, на

основе активного использования физических упражнений, что обусловлено остро назревшей необходимостью усиления координационной подготовки спортсменов.

Координационные способности являются важной качественной стороной двигательной деятельности, отражающей уровень физической подготовленности. Целенаправленное формирование координационных способностей позволяет решать целый ряд задач физического, эстетического и интеллектуального совершенствования спортсменов.

Проблема исследования заключается в отсутствии специализированного подхода к формированию графика учебно-тренировочного процесса спортсменов танцевального спорта, на этапе спортивного совершенствования, а также в острой нехватке ориентированных на спортсменов танцевального спорта методик тестирования и систем развития координационных способностей.

1.1 Развитие координационных способностей у юных спортсменов

Под координационными способностями понимается совокупность двигательных способностей, определяющих быстроту освоения новых движений, а также умения адекватно перестраивать двигательную деятельность при неожиданных ситуациях.

Координация - это способность к целесообразной организации мышечной деятельности за счет включения в работу только необходимых мышечных групп с целесообразной скоростью и силой мышечных напряжений.

Ловкость – это способность быстро осваивать новые движения и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

В структуре координационных способностей, прежде всего, следует различать восприятие, анализ собственных движений, наличие визуального представления движений, выполняемых в целом и каждого элемента в отдельности, динамических и пространственно-временных характеристик движений человека, собственное взаимодействие, формирование конкретного плана и способа выполнения движения, понимание двигательной задачи.

В большинстве случаев координационные способности приписываются исключительно физическим качествам. Физические качества - это способность организма выполнять двигательные действия с использованием морфофункциональных возможностей человека. В свою очередь, координационные способности помимо двигательных действий также выполняются с использованием психомоторных качеств организма.

Координационные движения обладают естественной регулирующей способностью, то есть участвуют в управлении двигательными действиями человека. Из этого следует, что координация - это возможность координации, подчинения отдельных движений в процессе формирования единой

двигательной активности. Следовательно, определенные проявления координационных способностей выражаются через такие специфические чувства человека, как «чувство скорости», «чувства такта», «чувства партнера» и т.д.

Согласно анализу литературных источников, мы обнаружили, что координационные способности делятся на два типа: специальные и специфические.

Для решения основных задач развития координационных способностей необходимо:

1. совершенствование координации действий за счет использования новых форм двигательных действий при достижении необходимой точности, работоспособности и эффективности движений;
2. улучшение способности трансформировать существующие формы координации движений в соответствии с меняющимися обстоятельствами;
3. Повышение устойчивости рациональных форм двигательной координации, сформированных в связи с неблагоприятными последствиями усталости и других факторов;

Для решения конкретной задачи необходимо:

1. систематическое обновление «двигательного опыта» спортсмена;
2. улучшение функции анализаторов движения;
3. регуляция мышечного напряжения в определенных пространственно-временных условиях.

В каждом типе упражнений и виде спорта скелетно-мышечные ощущения и восприятие считаются специфическими. В процессе обучения вырабатываются специальные восприятия, которым дано название: «чувство дистанции» - от фехтовальщиков и боксеров; «Ощущение времени» - среди бегунов, пловцов, конькобежцев; «Чувство мяча» - у волейболистов, баскетболистов; «Чувство партнера» - у танцоров и т.д. Из этого следует, что пространственная, временная и силовая точность движений связана с тонкостью специализированных восприятий и их совершенствованием.

Координационные способности можно разделить на пять типов:

1. Способность оценивать и регулировать динамические и пространственно-временные параметры движения.
2. Способность поддерживать устойчивость.
3. Чувство ритма.
4. Умение ориентироваться в космосе.
5. Способность к произвольному расслаблению мышц.

Способность оценивать и регулировать динамические и пространственно-временные параметры движения. Способность регулировать различные движения определяется точностью двигательных ощущений и восприятий. Важным элементом в развитии этого качества является способность оценивать и регулировать динамические и пространственно-временные параметры движений, такие как интенсивность работы, продолжительность работы, режим работы и отдыха. На тренировочных занятиях по танцевальному спорту весьма эффективно можно использовать упражнения для формирования моделей движения, наличие которых во многом определяет координационные способности учащихся. В частности, активация функции одних анализаторов из-за искусственного отключения других.

Способность поддерживать устойчивость. Рационально устойчивое положение тела в воде значительно снижает сопротивляемость движению, способствует эффективности движений, координации рук, ног и дыхания.

Чувство ритма. Чувство ритма - способность точно воспроизводить и направленно изменять параметры движений, является одним из важных элементов развития координации у детей, занимающихся танцами. Взаимосвязь с техникой выполнения движений определяет состав средств и методов улучшения координационных способностей, характерных для танцев. Улучшение чувства ритма способствует использованию различных видов световых и звуковых сигналов. В то же время необходимо сосредоточить внимание ученика на точном умственном воспроизведении

основных действий, а также на выполнении наиболее значимых элементов движений, их последовательности и взаимосвязи [35].

Способность ориентироваться в пространстве. Способность ориентироваться в пространстве - это способность оценивать положение вашего тела в пространстве и реагировать рациональными действиями, которые обеспечивают эффективное выполнение упражнений, основанных на комплексных действиях различных анализаторов. Ведущую роль играют задействованные зрительные и соматосенсорные системы. В качестве специальных упражнений можно применять различные технических упражнений и танцевальные движения с закрытыми глазами.

Способность произвольно расслаблять мышцы. Произвольное расслабление мышц является одним из важных факторов при выполнении упражнений для детей, занимающихся танцами. Когда дети занимаются спортом, у них происходит постоянное изменение напряжений и расслабления мышц и групп мышц. Одной из основных проблем на занятиях для юных танцоров является невозможность своевременного и эффективного расслабления определенных групп мышц, что приводит к снижению и значительному ухудшению координации движений, уменьшению их амплитуды, избыточной энергии расходу и снижению технической эффективности.

Для целенаправленного расслабления мышц используются:

1. Упражнения, которые требуют постепенного или резкого перехода от напряжения к расслаблению.
2. Упражнения, при которых напряжение одних мышц сопровождается максимальным расслаблением других.
3. Упражнения, в которых требуется поддерживать инерционное движение расслабленной части тела за счет движения других частей.

Танцор должен уметь объективно воспринимать и анализировать свои собственные движения, формировать в своем сознании образы динамических, временных и пространственных характеристик движений

всего тела и его отдельных частей, планировать конкретные способы выполнения движений в строгом соответствии с поставленной двигательной задачей. Координационные способности проявляются в целесообразном выборе двигательных действий из объема освоенных навыков, их оптимальном увязывании между собой, ритмичности и синхронности. Поэтому чем большим объемом двигательных навыков владеет танцор, тем быстрее и эффективнее он решает задачи, возникающие в тренировочной и соревновательной деятельности, тем адекватнее его реакции на возникающие ситуации.

Как известно, танцы - это сложно-координационный вид спорта, в связи с чем основными физическими качествами танцора можно считать координационные и скоростно-силовые способности. Остальные физические качества спортсмена считаются второстепенными (скорость, сила, гибкость, выносливость и т.д.).

Развитие физических качеств должно соответствовать возрастному развитию тела спортсмена. Сенситивным периодом развития считается определенный период в жизни человека, в котором создаются наиболее оптимальные условия для развития определенных физических и психологических качеств.

Данным периодом развития координационных способностей у детей считается возраст от 10 до 14 лет, этот возраст соответствует этапу начальной подготовки танцоров. По данным исследования автора Ляха В.И. существуют различные предпосылки для быстрого улучшения развития координационных способностей. Эти предпосылки включают благоприятные условия для социального, умственного и интеллектуального, а также анатомического и физиологического развития ребенка. В своих исследованиях автор обнаружил, что со второй половины среднего школьного возраста координационные способности изменились особенно дифференцированным и противоречивым образом.

1.2 Особенности развития координационных способностей в танцевальном спорте

Танцевальный спорт является наиболее доступным видом спорта, направленным на развитие двигательных действий и развитие основных физических качеств. При применении определенных упражнений развивают силу, ловкость, выносливость, скорость, гибкость.

Танцевальный спорт очень своеобразен. Сочетание танцевальных движений в танцевальном спорте с музыкой, танцевальный характер движений и применение танцевальных элементов способствуют эстетическому воспитанию тех, кто занимается.

Танцевальный спорт привлекает внимание своей красотой и легкостью движения, танцевальной программой, сочетанием движений с музыкой и, что самое важное, является основным задействованным средством физического развития.

В танцевальном спорте, на первом месте, занимают выразительные движения, проявления которых можно увидеть в хорошей осанке, красивых поворотах и навыках, позволяющих занять желаемое положение тела.

Сложная координационная направленность в танце заключается в демонстрации и оценке сложных двигательных действий. Обязательное наличие выразительных движений, которые отражают характер композиции наряду с ее музыкальным сопровождением. А в правилах конкурса присутствуют типовые характеристики оценки.

Часто встречающиеся простые движения связываются в вариации. Сложные движения включают элементы, которые непосредственно связаны с обучением в результате формирования сложного двигательного навыка. К ним относятся такие упражнения, как волны, баланс, повороты, прыжки, акробатические элементы. Они являются одними из самых сложных видов физической активности и требуют хорошей физической и технической готовности от участников.

Выполняя прыжки, танцор отображает запоминающееся изображение. Вращения означают вращательные движения вокруг вертикальной оси тела, выполняемые в стойках на одной или обеих ногах. Равновесие - относится к числу упражнений, выполняемых в условиях, которые требуют развитого навыка для поддержания баланса.

В трюковых элементах есть 2 группы физической активности: силовая и фазная. Главными критериями обучения в танцевальном спорте являются: хореография, музыкальность, партнерство. Определение «хореография» включает в себя искусство сочинения и сценической постановки танца. А под термином хореографическая подготовка понимается вся система упражнений и приемов, влияющих на развитие выразительной культуры движения танцоров.

В процессе музыкально-ритмических занятий решаются задачи эстетического воспитания обучаемых. Музыка помогает слушателям, благодаря мышечным усилиям и слуху, запоминать движения, постепенно развивая музыкальную память и развивая привычку двигаться ритмично и красиво.

В процессе обучения повышается уровень сложности движений согласно правилам танцевального спорта. Во время движений под музыку, они выполняют различные движения в сочетании с различными двигательными действиями, что требует четких двигательных навыков и точности при выполнении каждого движения.

Период обучения в танцевальном спорте, как и в других видах спорта, проходит в 3 этапа. Начальная стадия обучения проходит в первые годы обучения. Он включает в себя типичные методологические приемы: правильное объяснение движений, правильное отображение движений, изучение движений и тестирование целостного движения в общих чертах. После первого этапа наступает второй - углубленное обучение, которое изучает отдельные детали технологии и устраняет грубые ошибки. Наконец, начинается этап совершенствования изучаемого материала.

В процессе обучения танцевальному спорту используются различные методические приемы. Например, оперативный комментарий необходим для подсказок или для исправления различных недостатков в технике.

Музыка также является важным компонентом в обучении. Танцоры изучают не только основы музыкальной грамотности, но и осваивают красоту и выразительность музыкальных движений. В танцевальном спорте методы взаимопомощи часто используются, когда тренер помогает тем, кто вовлечен в правильное выполнение элементов в зависимости от ситуации. Другой методологический прием - это самоконтроль самих спортсменов, который происходит в результате работы перед зеркалом или при выполнении элементов с закрытыми глазами.

Основой для развития координационных способностей является систематическое и последовательное обучение новым двигательным навыкам и создание более сложных координационных движений.

При развитии координационных движений применяют метод строго регламентированных упражнений в различных вариантах. Даже среди методов развития координационных способностей можно выделить метод выборочных упражнений, направленных на воздействие сходных координационных способностей.

1.3 Способы, приемы развития координации подросткового возраста.

Тест «Бег к пронумерованным набивным мячам». Условия выполнения. Испытуемый занимает и.п. - спиной к направлению движения перед набивным мячом. Позади него на расстоянии 3 м и в 1,5 м друг от друга лежат 5 мячей с произвольными цифрами от 1 до 5. Задача испытуемого после указания цифры добежать до соответствующего мяча и вернуться обратно (5 раз). Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Тест «Три кувырка вперед». Условия выполнения. Из и.п. - о.с. по команде испытуемый принимает положение упор присев и максимально быстро выполняет три кувырка вперед. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с. от команды «Марш» до принятия испытуемым и.п.

Тест «Перешагивание через гимнастическую палку». Условия выполнения. Из и.п. - стоя, гимнастическая палка в опущенных руках. По сигналу испытуемый последовательно перешагивает через палку, по пять раз правой и левой ногой. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Тест Бондаревского. Условия выполнения. Удержание позы с закрытыми глазами в стойке на одной ноге, другая согнута и её пятка касается коленного сустава опорной ноги, руки на поясе. Результат фиксируется в момент потери равновесия с точностью до 0,1 с.

Тест «Прыжок на месте с поворотом на максимальное количество градусов». Условия выполнения. Испытуемый стоя обеими ногами на линию прыжка по команде совершает прыжок на месте с поворотом на максимальное число градусов в одну, а затем в другую сторону (по 3 раза в каждую). Результат измеряется в градусах до места приземления после прыжка.

Вывод.

В результате подробного рассмотрения понятие «координационные способности», как одного из видов двигательной деятельности, сделаны рациональные выводы о необходимости планирования систематического воздействия на учебно-тренировочный процесс спортсменов, основываясь на передовых методиках тестирования и системах развития координационных способностей с учетом возрастных особенностей спортсменов.

Поскольку под общими координационными способностями понимаются возможности индивида, определяющие его готовность к наилучшему управлению различными двигательными способностями, сделаны выводы о том, что сенситивный период в развитии координационных способностей при обучении танцоров сложно координационным элементам наступает уже в детском возрасте, однако наиболее эффективно уровень развития координационных способностей повышается в возрасте 13-16 лет.

Установлено, что основными методами оценки координационных способностей являются метод наблюдения, метод экспертных оценок, аппаратные методы и метод тестирования. Для развития координации движений в танцевальном спорте используются танцевальные движения и акробатические упражнения.

Применение новых методик способствует благоприятному развитию координационных движений, а значит содействует повышению уровня двигательной подготовленности спортсменов танцевального спорта, а также обеспечивает наивысшую результативность тренировочного процесса.