

социальной природы средствами и формами физкультурной деятельности, способных удовлетворить определенную физкультурную потребность, реализовать конкретный физкультурный интерес.

Исследования показывают, что среди целей физкультурной активности различных социальных групп присутствуют, в основном, цели-объекты (40.2% – 15.5%). Среди целей-средств называют проверку своих сил и способностей, выполнение спортивного разряда, стремление попасть в спортивную команду, выиграть престижные соревнования. В целом среди молодежи ставят цели физкультурно-спортивной активности 56.7%, взрослого населения – 32.5%.

Заключение. Нашими исследованиями выявлены следующие закономерности связи мотивов и физкультурной активности: чем больше физкультурная деятельность удовлетворяет потребности личности, тем выше удовлетворенность этой деятельностью; чем выше удовлетворенность ею, тем полнее раскрывается для индивидуального сознания смысл видов и форм физкультурной деятельности; чем ближе совпадает их объективное значение и личностный смысл, тем чаще они будут выбираться в качестве средств удовлетворения потребностей; чем ближе совпадают физкультурные потребности, интересы и цели по содержанию и направленности, тем выше физкультурная активность личности.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ ДЕТЕЙ 10–14 ЛЕТ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

*В.А. Лосев
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Координационные способности школьников 10–14 лет являются важной качественной стороной двигательной деятельности, отражающей уровень физической подготовленности. Их целенаправленное формирование позволяет решить целый ряд задач физического, эстетического, интеллектуального, совершенствования человека.

Двигательные действия в спортивных единоборствах сложно-координационные выражающиеся в атакующих, защитных действиях, которые носят ациклический характер, и требуют специальной подготовки.

Цель работы – выявление ведущих двигательных качеств при выполнении ударов ногами и определении уровня их развития. Определение эффективности развития координационных способностей (КС) в спортивных единоборствах у детей 10–14 лет.

Задачи исследования: развитие специальных (КС), ритм, ориентирование в пространстве, равновесие, способность согласовывать движения различными частями тела; воспитание специализированных психофизиологических функций, специализированных восприятий, чувство дистанции, сенсомоторных реакций, быстрота реагирования интеллектуальных процессов, оперативная двигательная память, быстрота и рациональность мышления; развитие координации движений дальних конечностей.

Материал и методы. Наблюдение, предварительный педагогический эксперимент, тестирование, метод контрольных испытаний.

Результаты и их обсуждение. Наблюдение за подростками на учебно-тренировочных занятиях и анализ видеоматериалов по содержанию тренировочных занятий по спортивным единоборствам, особенно единоборствами с ударной техникой ног, мы обратили внимание на то, что у детей, 10–14 лет, двигательная

координация ног значительно отстает в своем развитии от двигательной координации рук. В результате нами были выделены следующие двигательные качества, характерные для выполнения ударов ногами:

- равновесие: сохранение равновесия после вращательных движений, устойчивость после прыжковых упражнений, которые являются неотъемлемыми компонентами комбинаций в спортивных единоборствах, что предъявляет особые требования к устойчивости тела;
- точность: движения в спортивных единоборствах несут определенную смысловую нагрузку. Без четко выверенных параметров движения нельзя правильно выполнить и усвоить различные технические действия в комбинациях;
- ловкость: знакомые движения выполняются в новых, необычных для детей условиях, которые складываются в связки, в определенные комбинации, происходит взаимодействие детей в парах, при перемещениях в различных направлениях;
- способность к дифференцированию различных параметров движения, ориентированию в пространстве, перестроению, соединению движений, приспособлению к изменяющейся ситуации;
- гибкость и подвижность: тренировочные занятия обязательно включают упражнения на растягивание мышечных групп, участвующих в основной работе;
- ритм: при выполнении упражнения под музыку занимающимся необходимо соотносить свои движения с музыкальным ритмом произведения, точно воспринимать и отражать в движениях тела длительность музыкальных звуков и их соотношений, соразмерять усилия во времени и в пространстве, согласовывать длительность каждого движения с музыкой, что способствует так же эмоциональному подъему, интересу к занятиям, значительно развивает и совершенствует природные данные ребенка.

Для ребенка, который занимается достаточно долго (несколько лет) техника в спортивных единоборствах становится естественной, кроме того, вырабатывается очень важный навык – быстрого и осмысленного усвоения новых движений, что указывает на хорошую координацию, он обучается правильному дыханию, что также очень важно, а также быстро переходит от напряжения мышц к их расслаблению.

Таким образом, техника ударов ногами требует более высокой степени равновесия и управления дальними конечностями, заставляя ребенка управлять более детально своим телом, постановкой ударной части стопы для более глубокого проникновения удара. Для этих целей применяется ряд специальных упражнений по укреплению стопы, развитию гибкости тазобедренного сустава, взрывной скорости. Для определения уровня развития координации детей нами проведен предварительный педагогический эксперимент. В двух группах по 10 человек в контрольной и 10 человек в экспериментальной предложена программа тестовых упражнений (бег 10 м., челночный бег 10м, прыжки с добавками, три кувырка вперед, прямые удары ногой по открывающейся боксёрской лапе (на точность)). Контрольная группа занималась с использованием традиционных методов тренировки, а экспериментальная группа занималась с акцентом на развитие координационных способностей, включая подвижные игры, прыжки, ОРУ с акцентом на развитие дальних конечностей.

Результаты тестирования в контрольной группе до и после проведенного эксперимента приведены в таблице № 1.

Таблица 1

Тесты	До эксперимента	После эксперимента	Сдвиг	P
Бег 10 м, с	2,29±0,07	2,20±0,06	-0,09	<0,001
Челночный бег 10м (сек)	3,37±1,10	3,27±1,03	-0,11	<0,02
Три кувырка вперед	6,15±0,34	6,04±0,27	-0,11	>0,05
Прыжки с добавками	19,85±4,83	19,22±4,69	0,37	>0,05
Прямые удары ногой по открывающейся боксёрской лапе (из 10 ударов) на точность	3,65±1,38	4,22±1,26	0,57	>0,05

Результаты тестирования в экспериментальной группе до и после проведенного эксперимента приведены в таблице № 2.

Таблица 2

Тесты	До эксперимента	После эксперимента	Сдвиг	P
Бег 10 м (сек)	2,29±0,05	2,00±0,03	-0,29	<0,001
Челночный бег 10м (сек)	3,38±1,10	3,15±1,00	-0,24	<0,001
Три кувырка вперед	6,17±0,35	5,83±0,24	-0,34	<0,05
Прыжки с добавками (кол-во)	19,22±4,68	23,20±6,14	3,55	<0,02
Прямые удары ногой по открывающейся боксёрской лапе (из 10 ударов) на точность	3,55±1,38	9,00±1,56	5,45	<0,001

Проведенный предварительный педагогический эксперимент указывает на положительное влияние занятий кикбоксингом с детьми, благодаря большому количеству разнообразных двигательных действий, у детей стимулируется, умственное развитие, внимание, воображение, формируются когнитивные процессы, развивают память, учат детей использовать особенности и компенсировать недостатки свойственной им системы репрезентации (способа восприятия информации), уходят от стереотипного мышления, развивая как логическое, так и образное мышление.

Заключение. В спортивных единоборствах стоит заострить внимание на умелое использование в двигательном развитии детей сенситивных периодов, т е периодов самой большой восприимчивости к влиянию раздражителей (упражнений). Использование большого количества новых и незнакомых упражнений дает возможность более интенсивно развивать различные координационные способности.

Благодаря высокой работоспособности детей в возрасте 10-14, можно добиться самых больших сдвигов во всестороннем двигательном развитии ребенка. Накопленный в этот период двигательный потенциал будет способствовать и помогать человеку в выполнении им различных обязанностей в любой деятельности не обязательно спортивной. Поэтому умелое использование этого периода может стать основой для формирования здорового образа жизни.

Список литература

1. Лях В.И. Координационные способности школьников. Минск. Полымя 1989. – 159 с
2. Ковтик А. Бокс. ООО «Питер Пресс», 2008. -220 с
3. Ковтик А.Н. Учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. Минск 2004.
4. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. Минск. Полымя 2006. - 290 с.