

Судаков Денис Алексеевич

преподаватель

ФГБОУ ВО «Российский университет

спорта «ГЦОЛИФК»

г. Москва

Махалин Аду Васильевич

канд. биол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Российский государственный

социальный университет»

г. Москва

DOI 10.31483/r-150696

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

***Аннотация:** в статье рассматриваются вопросы теоретических аспектов развития координационных способностей у спортсменов, занимающихся восточными единоборствами. Актуальность темы обусловлена растущим интересом к этим видам спорта, а также проблемой недостаточной осведомлённости тренеров и спортсменов о методах улучшения координации. Цель исследования – проанализировать теоретические аспекты развития координации движений у спортсменов, занимающихся восточными единоборствами. В работе используются методы литературного обзора и наблюдения. В результате исследования установлено, что координация включает в себя сенсорный, мышечный и центральный компоненты. Развитие этих компонентов является важным аспектом подготовки в восточных единоборствах, позволяющим спортсмену эффективно использовать свои движения и успешно противостоять сопернику.*

***Ключевые слова:** координация, восточные единоборства, сенсорный компонент, мышечный компонент, центральный компонент, теоретические аспекты.*

***Введение.** В последние годы наблюдается осязаемый рост интереса к восточным единоборствам как среди спортсменов, так и среди тренеров. Однако,*

несмотря на это, недостаточная осведомленность о специфике развития координации в данной области остается значительной проблемой. Многие тренеры и практикующие спортсмены не имеют четкого представления о том, как именно можно улучшить координацию движений, что может негативно сказаться на результатах тренировочной и соревновательной деятельности.

Координация движений является важным аспектом физической подготовки в восточных единоборствах, таких как карате, тхэквондо, киокусиндай и др. Она позволяет бойцу эффективно выполнять технические элементы, быстро реагировать на действия противника и сохранять равновесие в различных ситуациях [3, 4].

Цель работы – проанализировать теоретические аспекты развития координационных способностей у спортсменов, занимающихся восточными единоборствами.

Материалы и методы исследования. В рамках исследования нами использованы следующие методы исследования, включая аналитический обзор существующей научной литературы и наблюдение. Литературный обзор позволит проанализировать существующие подходы к развитию координации, а наблюдения помогут оценить эффективность предложенных методик на практике.

Результаты исследования и их обсуждение. Рассматривая теоретические аспекты координации в спорте данный вид качества представляет собой сложный и многогранный процесс, который включает в себя согласование движений различных частей тела, а также их взаимодействие с окружающей средой. Это понятие охватывает не только физические аспекты, но и психологические, поскольку требует от спортсмена высокой степени концентрации, быстроты реакции и способности к адаптации. Координация является одним из ключевых компонентов физической подготовки, который влияет на эффективность выполнения спортивных упражнений и достижение высоких результатов.

В работах А.А. Головнина и соавторов (2022) исследуется взаимосвязь между физическими и специальными упражнениями из боевых искусств, таких как кёкусинкай каратэ и ушу, и умственным и духовным развитием подростков в возрасте 14–16 лет. Рассматриваются теоретические и практические аспекты

построения тренировочного процесса, который включает элементы вольной и греко-римской борьбы с интеграцией восточных единоборств. Упражнения, направленные на развитие координации, способствуют не только улучшению физических показателей, но и формированию психоэмоционального состояния подростков, что является важным для их общего развития. Важно отметить, что координация движений в контексте боевых искусств не только повышает эффективность выполнения техник, но и способствует развитию таких качеств, как концентрация, дисциплина и самоконтроль, что в свою очередь положительно влияет на умственное и духовное воспитание молодежи [5].

Восточные единоборства, например, требуют особого внимания к координации, поскольку они включают в себя множество техник, которые необходимо выполнять с высокой точностью и скоростью. Здесь координация движений становится неотъемлемой частью стратегии боя, где каждый элемент, от удара до уклонения, требует точного согласования. Специфика восточных единоборств также заключается в необходимости быстрой адаптации к действиям противника, что требует от спортсмена не только физической подготовки, но и умения быстро принимать решения.

Одним из основных аспектов координации является моторная согласованность, которая позволяет спортсмену выполнять сложные комбинации движений без потери контроля. В восточных единоборствах, таких как карате, дзюдо или тайский бокс, спортсмены сталкиваются с необходимостью быстро реагировать на действия противника, что требует от них не только физической подготовки, но и высокой степени координации. Умение быстро адаптироваться к изменяющимся условиям боя и точно выполнять техники в ответ на действия соперника может существенно повлиять на исход поединка.

Развитие координации способствует улучшению общей физической подготовки спортсмена. Высокий уровень координации позволяет лучше контролировать свое тело, что, в свою очередь, снижает риск травм. Спортсмены с развитой координацией способны избегать неестественных позиций и падений, которые могут привести к повреждениям. Кроме того, координация влияет на такие

физические качества, как сила, выносливость и гибкость. Способность точно и быстро выполнять движения помогает спортсменам не только в тренировочном процессе, но и в соревнованиях, где каждая секунда и каждое движение имеют значение [8].

Восточные единоборства требуют от спортсменов не только физической силы, но и умения быстро принимать решения. Координация движений тесно связана с реакцией и вниманием, что позволяет спортсменам эффективно анализировать ситуацию на ринге во время выступления и выбирать оптимальные действия. Это особенно важно в условиях соревновательной деятельности, где необходимо быстро оценивать действия противника и реагировать на них. Спортсмены, обладающие высокой координацией, могут лучше предугадывать движения соперника и эффективно использовать свои техники [2].

Для достижения высоких спортивных результатов в восточных единоборствах необходимо систематически развивать координацию. Это включает в себя использование разнообразных тренировочных методик, направленных на улучшение моторных навыков и согласованности движений. Индивидуальный подход к каждому спортсмену также играет важную роль, поскольку уровень координации может варьироваться в зависимости от возраста, физической подготовки и опыта.

В исследовании Д.В. Баранова (2008) анализировались проблемы организации и проведения спортивно ориентированного физического воспитания в высших учебных заведениях на основе единоборств. Были выявлены недостатки и факторы, мешающие студентам-единоборцам эффективно достигать спортивных результатов и повышать своё техническое и тактическое мастерство. Среди них – недостаточная координация движений, отсутствие системного подхода к тренировочному процессу и нехватка индивидуальных программ для спортсменов.

Автор исследования предложил рекомендации и методы улучшения, направленные на оптимизацию тренировок и развитие координации. Это, в свою очередь, может способствовать повышению уровня мастерства студентов и улучшению их спортивных результатов в восточных единоборствах [1].

Таким образом, координация – это способность спортсмена согласовывать свои движения, точно и быстро выполнять сложные двигательные действия, и она включает в себя три основных компонента.

1. *Сенсорный компонент* – это способность получать информацию о положении тела в пространстве, о скорости и направлении движения, о взаимодействии с предметами и соперниками. Сенсорный компонент в координации единоборств включает в себя ряд способностей, таких как: кинестетическая чувствительность, которая обеспечивает ощущение положения тела во времени и пространстве, с её помощью человек оценивает расстояние и направление движения.

Реагирование на различные силы. Например, на ускорение, влияние центростремительной и центробежной силы, изменение направления силы тяжести, воздействие статической и динамической силы.

Вестибулярная устойчивость. При изменении положения тела рецепторы вестибулярного аппарата раздражаются, что позволяет сохранять и поддерживать определенную позу тела.

Различение звуков. Спортсмен может определять высоту, силу, тембр, направление и расстояние до их источника.

Следовательно, для развития сенсорного компонента координационных способностей в единоборствах используются упражнения, которые предъявляют повышенные требования к мышечному чувству, например, за счёт ограничения или исключения зрительного и слухового контроля за двигательными действиями [6].

2. *Мышечный компонент* – это способность точно и быстро сокращать мышцы, регулировать силу и направление движения, то есть это согласованность работы мышц при выполнении сложных движений. Для выполнения эффективного броска или нанесения удара в единоборствах важна правильная последовательность включения в работу конечностей и туловища. Напряжение мышечной системы тем больше, чем более неустойчиво положение спортсмена. Сохранение необходимого положения тела и отдельных его частей осуществляется благодаря статическому напряжению мышц. К числу основных координационных способностей в единоборствах также относятся: способность к дифференцированию

временных, пространственных, силовых параметров движения; способность к ориентации в пространстве; способность к перестраиванию движений; способность приспосабливаться к изменяющейся ситуации и к необычной постановке задач; способность предугадывать ход изменения ситуации; способность сохранять и поддерживать равновесие [7].

3. *Центральный компонент* – это способность мозга обрабатывать информацию, поступающую от сенсорных систем, и формировать точные и быстрые двигательные реакции. В условиях поединка центральный компонент позволяет мгновенно реагировать на действия противника: защищаться, уходить от удара или захвата, быстро перемещаться на выгодную позицию, наносить ответные удары [3].

Развитие координации, таким образом, требует комплексного подхода, который включает в себя тренировку всех трех компонентов.

Заключение. Из вышесказанного следует, что развитие координации в восточных единоборствах требует комплексного подхода, который включает разнообразие методов, акцент на психологическую подготовку, развитие тактического мышления, работу над общей физической подготовкой, социальное взаимодействие и регулярную оценку прогресса. Следуя этим рекомендациям, тренеры и спортсмены смогут значительно повысить эффективность тренировок и достичь высоких результатов в своих выступлениях.

Развитие координации является важным аспектом подготовки в восточных единоборствах, что позволяет спортсмену эффективно использовать свои движения, быстро реагировать на изменения в ходе боя и успешно противостоять сопернику. Для развития координации можно использовать различные методы, включая тренировку сенсорного, мышечного и центрального компонентов.

Список литературы

1. Баранов Д.В. Единоборства в системе физического воспитания студентов / Д.В. Баранов // Вестник Мозырского государственного педагогического университета им. И.П. Шамякина. – 2008. – Т. 4. №21. – С. 97–103.

2. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с. EDN QXOQWD

3. Никитенко А.В. Ловкость и координация в системе физической подготовки занимающихся, специализирующихся в спортивной борьбе и боевых искусствах / А.В. Никитенко // Наука в олимпийском спорте. – 2017. – №4. – С.4–16. EDN YSLFOQ

4. Оценка результативности выполнения «зачётного удара» на соревнованиях по тхэквондо ИТФ высшего уровня / А.В. Зюкин, А.М. Фокин, С.А. Барченко [и др.] // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – СПб.: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена. – 2021. – С. 75–79. EDN OPUPBD

5. Повышение уровня физической подготовленности подростков 14–16 лет средствами боевых искусств востока / А.А. Головнин, А.Н. Савчук, М. Гуань // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. – 2022. – №2(60). – С. 77–88. DOI 10.25146/1995-0861-2022-60-2-334. EDN IWOIME

6. Проявление вестибулярной устойчивости в структуре отдельных параметров двигательного-координационных способностей занимающихся спортивными видами единоборств / А.В. Еганов, Ю.Е. Чибичик, В.С. Быков [и др.] // Наука и спорт: современные тенденции. – 2022. – Т. 10. №1. – С. 79–88. DOI 10.36028/2308-8826-2022-10-1-79-88. EDN PFUJVR

7. Солодков А.С. Физиология человека: общ., спортив., возраст.: учеб. для высш. учеб. заведений физ. культуры / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – 10-е изд. – М.: Спорт, 2022. – 619 с.

8. Калашников Ю.Б. Тхэквондо ИТФ. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю.Б. Калашников, О.Б. Малков. – М.: Физкультура и Спорт, 2009. – 96 с.