

МГПУ ИМ. И.П.ШАМЯКИНА

## **ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 12–13 ЛЕТ**

*В.А. Конопацкий, В.И. Метлушко*

*Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина*

Изучение особенностей развития физических качеств в возрастном аспекте имеет важное значение, так как в юношеском возрасте закладывается фундамент спортивного мастерства и формируются основные двигательные способности. Важность решения этой задачи очевидна, поскольку в детском возрасте создаётся основа будущих высоких и стабильных результатов. При этом проблема физической подготовки является одной из важнейших в системе общей подготовки спортсменов от новичков до мастеров международного уровня.

В детском возрасте, когда происходит формирование важнейших систем и функций организма, очень важно учитывать периоды, наиболее благоприятные для развития определенных физических качеств. Выявление закономерностей их развития необходимо для правильной организации физического воспитания детей, подростков и юношей.

Эффективность обучения основным движениям, т.е. формирование необходимых двигательных умений и навыков, обеспечивают, прежде всего, двигательно-координационные способности, которые одновременно оказывают существенное влияние и на умственное развитие ребенка.

Поэтому невозможно воспитать гармонично развитую, здоровую личность без решения проблемы развития двигательно-координационных способностей еще в дошкольном возрасте.

Под координационными способностями понимаются возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулированию двигательного действия.

Возраст 12 – 13 лет является благоприятным для развития ловкости, координации движений. Подростки готовы к развитию более сложных проявлений ловкости: ориентированию в пространстве, ритму и темпу движения, повышению мышечного чувства, оценке временных параметров двигательных действий. К 13–15 годам почти завершается формирование двигательного анализатора. Повышается роль зрения в ориентировании в пространстве. К 15 годам улучшается способность учащихся поддерживать постоянную скорость в сложнокоординированных упражнениях.

Применительно к школьному возрасту группа авторов (П. Хиртц, Г. Людвиг, Ж. Вельниц, 1981) выделяют следующие способности к координации: способность к равновесию, ориентировке в пространстве, воспроизведению ритма, реакциям и дифференцированиям.

Основными упражнениями развития координации движений являются: ходьба и бег; простейшие сочетания изученных упражнений; прыжки (в длину с разбега, в высоту); выполнения на память упражнений; лазанья; метания теннисных мячей; ловля и передача мяча в движении; ведение мяча с обводкой препятствия; полушпагат на скамейке [4].

По мнению Ляха В.И. для становления координационных способностей (КС) очень важен период с 10 до 12 лет, когда еще можно исправить недостатки, допущенные при развитии КС в младшем школьном возрасте. Позже это сделать непросто.

С 12 лет развитие КС протекает дифференцированно и противоречиво. У мальчиков некоторые показатели КС продолжают заметно улучшаться, особенно с 13 до 14 лет (КС в циклических и ациклических локомоциях, акробатических упражнениях, баллистических движениях с акцентом на дальность). Это связано с параллельным ростом силовых и скоростно-силовых способностей.

В данный период жизни детей развитие КС необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых, силовых способностей, а также выносливости и гибкости. Для этого на уроках и внеклассных занятиях учителя физической культуры должны постоянно применять общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, циклические упражнения (ходьба, бег, лазанье, перелезание и подлезание), ациклические упражнения (прыжки в длину с места и разбега, в высоту), упражнения в равновесии, акробатические и гимнастические упражнения на снарядах, подвижные и спортивные игры, элементы единоборств [3].

Платонов В.Н. отмечает, что в структуре координационных способностей следует выделять восприятие и анализ собственных движений, наличие образов, временных и пространственных характеристик движений собственного тела и различных его частей в их сложном взаимодействии, понимание стоящей двигательной задачи, формирование плана и конкретного способа выполнения движения. Он выделяет следующие относительно самостоятельные виды координационных способностей: оценка и регуляция динамических и пространственно-временных параметров движений; сохранение устойчивости; чувство ритма; ориентирование в пространстве; произвольное расслабление мышц; координированность движений.

При планировании работы, направленной на повышение координационных возможностей, необходимо учитывать следующие компоненты нагрузки: сложность движений, интенсивность работы, продолжительность отдельного упражнения (подхода, задания), количество повторений одного упражнения (подхода, задания), продолжительность и характер пауз между упражнениями (подходами, заданиями).

При совершенствовании координационных возможностей применяются упражнения различной степени сложности: от относительно простых, стимулирующих деятельность анализаторов, нервно-мышечного аппарата и готовящих организм к более сложным движениям, — до сложнейших упражнений, требующих полной мобилизации функциональных возможностей спортсменов.

Для подготовки юных спортсменов достаточно эффективны задания относительно невысокой (40–60% максимального уровня) и умеренной (60–75% максимального уровня) координационной сложности [5].

По мнению Волкова Л.В., младший школьный возраст является основным периодом активного формирования ловкости у представителей всех уровней физического развития. Значительный,

достоверный прирост в развитии ловкости наблюдается с 8 до 9 и с 11 до 12 лет, что и является предпосылкой для увеличения объема нагрузки в данных возрастах [1].

Эффективным средством воспитания ловкости служат подвижные и спортивные игры, гимнастика, акробатика, легкоатлетические прыжки, метания. Основной задачей при развитии ловкости является овладение новыми многообразными двигательными навыками и их компонентами [2].

Таким образом экспериментальные исследования свидетельствуют, что целенаправленное развитие и совершенствование координационных способностей с раннего возраста, приводит к тому, что дети и спортсмены

- значительно быстрее и рациональнее овладевают различными двигательными действиями;
- на более высоком уровне усваивают новые и легче перестраивают старые тренировочные программы;
- быстрее продвигаются к высотам спортивного мастерства и дольше остаются в большом спорте;
- успешнее совершенствуют технику и тактику;
- постоянно пополняют двигательный опыт.

#### Литература

1. Волков, Л.В. Физические способности детей и подростков / Л.В. Волков. – К.: Здоров'я, 1981. – 120 с.
2. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта подростков / Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 295 с.
3. Лях, В.И. Координационные способности школьников / В.И. Лях. – Минск: Полымя, 1989. – 159 с.
4. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов / В.Г. Никитушкин. – М.: Методическое пособие, 2009. – 112 с.
5. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте/ В.Н. Платонов – К.: Олимпийская литература, 2004. – 804с.