

## ТЕХНОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ХАПКИДИСТОВ

Ниязова Р.Р

Д.ф.н.п.н. (PhD), профессор "Alfraganus university", г.Ташкент, Узбекистан.  
Кафедра «Спортивной деятельности» <https://orcid.org/0000-0002-6004-9215>

**Аннотация:** В статье анализируются вопросы поиска инновационных подходов и технологий, связанных с развитием координационных способностей. Обсуждается проблема повышения и совершенствования данного двигательного качества в тренировочном процессе юных спортсменов, специализирующихся в хapkидo. В работе представлен анализ традиционных средств и методов, а также современных подходов к воздействию на координационные способности. Рассматриваются современные двигательные системы и нетрадиционные методы их совершенствования.

**Abstract:** The article analyzes the issues of searching for innovative approaches and technologies related to the development of coordination abilities. The problem of increasing and improving this motor quality in the training process of young athletes specializing in hapkido is discussed. The paper presents an analysis of traditional tools and methods, as well as modern approaches to influencing coordination abilities. Modern motor systems and non-traditional methods of their improvement are considered.

**Xulosa:** Maqolada muvofiqlashtirish qobiliyatini rivojlantirish bilan bog'liq innovatsion yondashuvlar va texnologiyalarni izlash masalalari tahlil qilinadi. Hapkidoga ixtisoslashgan yosh sportchilarning mashg'ulot jarayonida ushbu vosita sifatini oshirish va takomillashtirish muammosi muhokama qilinadi. Ish an'anaviy vositalar va usullarni, shuningdek muvofiqlashtirish qobiliyatiga ta'sir qilishning zamonaviy yondashuvlarini tahlil qiladi. Zamonaviy motor tizimlari va ularni takomillashtirishning noan'anaviy usullari ko'rib chiqiladi.

**Ключевые слова:** координационные способности, физическое воспитание, спорт, хapkидo, нетрадиционные методы.

**Keywords:** coordination abilities, physical education, sports, hapkido, non-traditional methods.

**Kalit so'zlar:** muvofiqlashtirish qobiliyati, jismoniy tarbiya, sport, Hapkido, noan'anaviy usullar.

Актуальность. В современной специальной литературе под двигательно-координационными способностями следует понимать, способность целесообразно координировать движения (согласовывать, соподчинять, организовывать их в единое целое) при построении и воспроизведении новых двигательных действий, а также способность перестраивать координацию движений, при необходимости изменить параметры освоенного действия или

переключиться на иное действие в соответствии с требованиями меняющихся условий [1,3,5].

Координационная способность, рассматривается также как основа ловкости. Опираясь на понятие «ловкость», мы можем говорить о способностях, от которых в решающей мере зависит успешность разучивания новых двигательных действий и совершенствование их усвоенных форм. Как показывает опыт и педагогические наблюдения, эти две стороны координационных способностей взаимосвязаны и в то же время имеют свою специфику. Во всех случаях они проявляются в преодолении координационных трудностей, возникающих при решении разнообразных двигательных задач. Однако, в зависимости от конкретного характера этих трудностей для преодоления их в различных случаях требуется не одно и то же сочетание факторов.

Координация – один из наиболее существенных составных элементов двигательной подготовки. Высокий уровень ее развития является фундаментом успехов в различных видах спорта, особенно в тех, в которых окончательный результат обуславливается высоким уровнем технической подготовленности, примером которого служит Хапкидо. По мнению ряда авторов (Григорян Э.А., Лях В.И., Ярашев К.Д.) координационные способности являются критерием высокого спортивного мастерства [1,3,5].

Именно младший школьный возраст является наиболее ответственным периодом в формировании двигательной координации. В этом возрасте закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются новые, ранее не известные упражнения и действия. Современные условия спортивной практики демонстрируют усердное стремление тренеров ускорить процесс освоения технических основ Хапкидо, что позволит интенсифицировать процесс спортивного становления и даст возможность достигать успеха в соревновательной деятельности уже со 2-3 года обучения. Непременным фактом предъявляет высокие требования к проявлению координационных способностей юных спортсменов, что обуславливает необходимость поиска эффективных методик их развития, позволяющих достичь желаемых целей без ущерба для здоровья занимающихся [2,4].

Цель исследования. Обосновать эффективность разработанной технологии развития координационных способностей у детей 10-11 лет, занимающихся Хапкидо.

В ходе исследования проанализированы и выявлены особенности проявления и развития координационных способностей у детей 10-11 лет, изучены методы и средства развития координации у детей младшего школьного возраста, разработана технология развития координационных способностей юных хапкидистов.

Методы исследования: анализ литературных источников и научно-методического материала, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Результаты исследования. Педагогический эксперимент проводился с хапкидистами 10-11 лет в два этапа. Основной целью первого этапа исследований было изучение средств и методов развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста, проведение педагогических наблюдений, разработка технологии развития координационных способностей и отбор тестов для проведения педагогического тестирования. Второй этап предусматривал проведение педагогического эксперимента. Для решения поставленных задач были изучены 2 группы юных спортсменов 10-11 лет. Под наблюдением находились 34 человека. Из них 17 человек составили контрольную группу, 17 – экспериментальную группу. Контрольная группа занималась по общепринятой программе. Экспериментальная группа занималась с использованием специальной технологии развития координационных способностей.

В эксперименте были использованы следующие контрольные нормативы: 1) Для оценки комплексного проявления координационных способностей юных спортсменов использовался тест «Три кувырка вперед». 2) Для оценки динамического равновесия и балансирования использовался тест «Четыре поворота на гимнастической скамейке». Измерялось время выполнения четырех поворотов (с точностью до 0,1 секунд). 3) Для оценки статического равновесия мы использовали тест «Стойка на одной ноге». 4) Для выявления реагирующей способности использовался челночный бег 4х10м с последовательной переноской двух кубиков за линию старта.

Результаты исследования. В процессе педагогического эксперимента занятия в экспериментальной группе строились по разработанной технологии развития координационных способностей (см.рис.1).



Рис.1. Модель технологии развития координационных способностей у детей 10-11 лет, занимающихся хапкидо.

Содержание инновационной технологии представлено взаимосвязанными организационным и методическим компонентами, которые рассматриваются

нами как педагогические условия эффективного использования данного нововведения.

На учебно-тренировочных занятиях по хапкидо в подготовительной части давались комплексы ОРУ с координационной направленностью, упражнения на развитие координации мы включали в начале основной части тренировки, в виде специально разработанного комплекса упражнений, в заключительной части использовались игры на развитие двигательной координации.

Сравнительный анализ исходных и конечных результатов показал, что в начале эксперимента спортсмены КГ и ЭГ продемонстрировали приблизительно одинаковый уровень координационных возможностей без выявления достоверных различий в исследуемых показателях. В конце исследования по итогам тестирования зафиксировано общее межгрупповое улучшение показателей уровня двигательной координации, тем не менее наилучшие результаты по развитию координационных способностей получены в ЭГ. Так в тесте «три кувырка вперед» отставание во времени у представителей КГ составило  $0,9+0,4$  секунды; упражнение для оценки динамического равновесия и балансирования ЭГ выполнила с опережением на  $0,7$  секунд представителей КГ; упражнение для оценки статического равновесия показатель в ЭГ превысил показатель КГ на  $4$  секунды; в упражнении для выявления реагирующей способности показатель КГ составил  $12,5\pm 0,11$ , а ЭГ –  $11,9\pm 0,12$  при уровне значимости  $P \leq 0,05$  (см.табл.№1).

Таблица №1

Показатели сравнительного анализа уровня развития координационных способностей юных хапкидистов

Группы	Время обследования	Три кувырка вперед (с)	Четыре поворота на гимнастической скамейке (с)	Стойка на одной ноге с закрытыми глазами (с)	Челночный бег 4x10 м с последовательной переноской двух кубиков за линию старта (с)	Уровень значимости
Г	В начале эксперимента	$9,7 \pm 2,1$	$10,1 \pm 1,3$	$5,7 \pm 2,1$	$12,7 \pm 0,14$	$P \geq 0,05$
	В конце эксперимента	$7,1 \pm 1,3$	$9,3 \pm 0,9$	$6,3 \pm 2,0$	$12,5 \pm 0,11$	$P \leq 0,05$
Э	В начале эксперимента	$9,7 \pm 1,8$	$10,3 \pm 1,08$	$5,8 \pm 2,2$	$12,8 \pm 0,1$	$P \geq 0,05$
	В конце эксперимента	$6,2 \pm 0,9$	$8,6 \pm 1,0$	$10,3 \pm 1,8$	$11,9 \pm 0,12$	$P \leq 0,05$

Различия в исследуемых показателях у представителей ЭГ и КГ, по нашему мнению, объясняются именно положительным эффектом воздействия разработанной технологии развития координационных способностей, внедренной в учебно-тренировочные занятия хапкидистов ЭГ (см.рис.2).

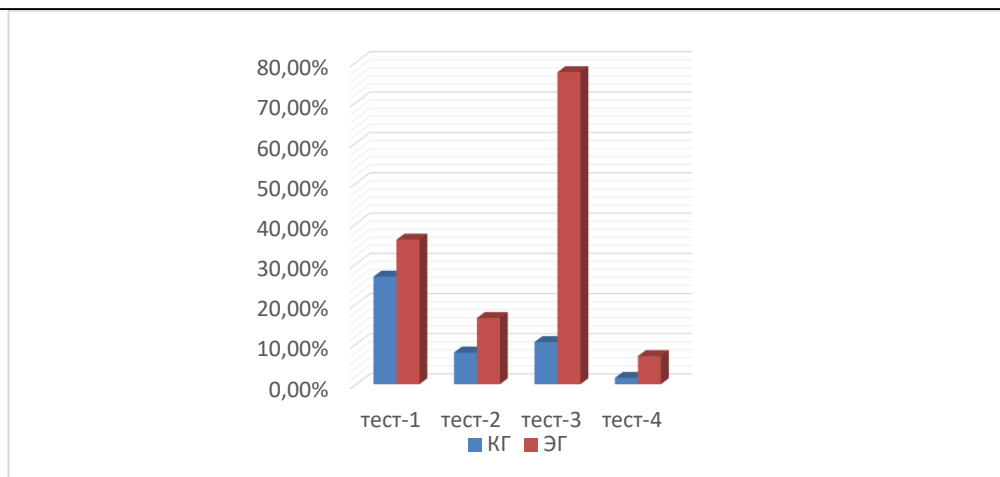


Рис.2. Сравнительный анализ абсолютного прироста показателей уровня развития координационных способностей хапкидистов 10-11 лет

Выводы:

Анализируя результаты КГ и ЭГ, можно говорить о том, что морфофункциональные особенности организма детей 10-11 лет позволяют легко осваивать новые, довольно сложные двигательные действия, но нервная система все еще недостаточно уравновешенна и имеет высокую возбудимость.

При сильных раздражителях или монотонной работе наступает состояние запредельного торможения, поэтому, при развитии координации у детей 10-11 лет, следует использовать многочисленное разнообразие физических упражнений и игр координационной направленности, носящих элементы новизны.

Это позволяет тренеру достичь желаемой цели и полностью отвечать физиологическим требованиям данного возраста.

Проведенный эксперимент подтверждает высокую эффективность предлагаемой технологии, которая проявляется достоверным улучшением основных показателей координационных способностей у представителей ЭГ, что говорит о необходимости ее широкого внедрения в практику.

Кроме того усовершенствованная нами технология развития КС может применяться и в других единоборствах.

В нее вошли разновидность специфичных хапкидо физических упражнений, дополненных беговыми упражнениями, различными видами равновесия, отдельными видами прыжков, сложно-координационные упражнения, выполняемые с предметами (мячом, скакалкой) и с соперником в условиях противоборства, акробатические упражнения и различные игры для развития координации.

Исследования также показали, что применение вариативного компонента технологии развития координационных способностей способствовали формированию у детей устойчивого интереса к занятиям хапкидо.

---

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Григорян Э.А. Двигательная координация школьников в зависимости от возраста, пола и занятий спортом. – Киев. - 2006. - 134 с.
2. Еганов В.А., Миронов А.О. Обоснование направленности педагогических воздействий и подбора средств тренировки при развитии координационных способностей в спортивных видах единоборств //Современные проблемы науки и образования. - 2011. № 4. - С. 18-22.
3. Лях В.И. Критерии определения координационных способностей //Теория и практика физической культуры. – 2002. №11. - С. 17-20.
4. Хван Дже Юн. Хапкидо - практика формальных упражнений. Книга первая. Харьков: Дудукчан. – 2003. -136 с.
5. Niyazova R.R. Application of the hardware and software complex functional preparedness of triathletes. Euroasian Journal of sport Science (EAJSS). P.17-20. Vol 1 No 2, 2023 ISSN:2181-127C.