**Развитие координационных способностей у кикбоксеров на этапе начальной подготовки с использованием координационной лестницы**

**Копылов Игорь Иванович,**

**педагог дополнительного образования,**

**МБУ ДО ЦДТ №1, г. Ульяновск**

В настоящее время при подготовке юных спортсменов, а в частности кикбоксеров, многие тренера на начальных этапах подготовки большое влияние уделяют воспитанию и развитию силовых, функциональных, скоростных способностей, и за счет этого уделяют меньше внимания координационным способностям. Не стоит забывать о том, что самый лучший возврат для развития координационных способностей - 7-12 лет. По этому, на этапе начальной подготовке, необходимо активно развивать координационные способности, чем координирование будут спортсмены, тем проще им будет овладевать техническими действиями, и их движения во время боя будут более разнообразны и техничны.

Двигательно-координационные способности - это сложное комплексное качество, которое характеризуется, во-первых, способностью быстро осваивать двигательные действия, и во-вторых, способностью быстро и точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Координационные способности кикбоксера проявляются, прежде всего, в действиях в бою постоянно меняющихся ситуациях в ринге, передвижения связанные с ведением поединка, ударами руками и ногами, защитными действиями, требуют от бойцов самого широкого проявления ловкости, то есть целесообразно координировать движения при построении и воспроизведении новых двигательных действий или изменять параметры освоенного действия в соответствии с требованиями меняющихся условий. Организация, программирование и управление любым двигательным действием происходит на разных этажах ЦНС по принципу динамической субординации. Это означает, что высшие (ведущие) уровни построения движений всегда регулируют смысловые и программирующие стороны движений, а низшие («фоновые») уровни, находящиеся под контролем высших, обслуживающих исполнительские, или моторные, стороны движений [2, 3, 4].

Известно, что у детей зоны интенсивного психомоторного развития наблюдаются в разные возрастные сроки, то есть каждый возраст имеет свои особенности, свой уровень сенситивности. Последний является существенной предпосылкой для более эффективного развития тех или иных форм двигательно-координационных способностей. В частности, В.К. Бальсевич считает возрастной интервал от 7-12 лет в разные его периоды, сенситивным для развития практически всего спектра двигательных и координационных способностей.

Координационные способности представляют собой свойства организма воспроизвести двигательные действия в единое смысловое целое для решения конкретной двигательной задачи. Координационные способности направлены на способность целесообразно координировать движения при построении и воспроизведении новых двигательных действий; во-вторых, способность перестраивать координацию движений при необходимости изменить параметры освоенного движения или переключении на иное действие в соответствии с требованиями меняющихся условий. С точки зрения физиологии сущность координации заключается в согласовании деятельности отдельных органов и систем в целостном, физиологическом акте [5, 6].

В качестве средств воспитания координационных способностей могут быть использованы в принципе самые разные физические упражнения, если выполнение их объективно связано с преодолением более или менее значительных координационных трудностей. Такие трудности приходится преодолевать в процессе освоения техники любого нового двигательного действия. Однако по мере того, как действия становится привычным и всё больше закрепляется связанными с ним навык, оно становится все менее трудным в координационном отношении и поэтому всё меньше стимулирует развитие координационных способностей.

При воспитании координационных способностей, как считает Л.П. Матвеев (1998) целесообразно использовать методические приемы, предъявляющие повышение требования к координации движений.

1. Внесение строго регламентированного изменения в отдельные параметры привычного действия или смена способа его выполнения.

а) введение необычных исходных положений;

б) изменение скорости или темпа движений;

в) зеркальное выполнение упражнений,

г) смена выполнения действия, конструирование нового способа его выполнения.

2. Комбинаторное варьирование движений, действий.

а) усложнение привычного действия добавочными движениями;

б) комбинирование привычных действий в непривычных сочетаниях.

3. Изменение внешних условий, вынуждающее варьировать привычно формы координации движений.

а) введение дополнительных объектов действия, и сигнальных раздражителей, требующих срочной перемены действий;

б) направленное варьирование внешних предметов отягощений;

в) изменение пространных границ, в которых выполняется действие;

г) использование различного оборудования и естественных средовых

условий для решения диапазона вариативности двигательных навыков.

Специфическое проявление координационных способностей разнообразны, и их необходимо целенаправленно развивать и совершенствовать [7, 9, 10].

Координационные способности - ведущее качество для спортсменов. Они проявляются в особой легкости, координированности, точности и пластичности движений. Именно ловкость является отличительной чертой высокого спортивного мастерства. Они тем выше, чем большим количеством двигательных навыков владеет спортсмен: он меньше контролирует свои движения и варьирует их.

Под ловкостью принято понимать способность быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией во время боя. Это самое общее определение, поскольку ловкость - комплексное качество, в котором сочетаются проявлении быстроты, координации, чувства равновесия, пластичности, гибкости, а также овладение различными приемами [1, 8, 9].

Если же попытаться дать более узкое, специальное определение, то можно сказать, что ловкость - это умение быстро и точно выполнять сложные по координации движения.

Для развития координационных способностей хорошо подходит, так называемая - координационная лестница: ее можно использовать для тренировок на всех этапах подготовки спортсменов, она проста в использовании, низкая цена и возможность сделать ее своими руками.

Так же при выполнении прыжковых упражнений, она способствует развитию взрывной силы ног, укреплению голеностопного сустава (что очень важно при занятиях кикбоксингом). Упражнений и вариаций выполнений на координационной лестнице очень разнообразны, они не будут скучны для детей.

Как и во многих упражнениях на технику, здесь больше важна правильность выполнения, а не скорость выполнения. Сначала нужно научиться делать правильно, а потом уже выполнять на скорость.

При выполнении упражнений на скорость работы ног, позволяющих увеличить частоту шага при беге, работа руками так же важна, как и работа ногами. Невозможно бежать, двигая ногами с одной скоростью, а руками – с другой. Скорость должна быть одинаковой, соответственно, руки нужно тренировать одновременно с ногами и желательно с необходимой амплитудой.

В более сложных упражнениях, где движения направлены в разные стороны, но ноги работают поочередно, как при беге, более активная работа руками помогает «поймать» ритм и делает выполнение упражнений проще. В отдельных упражнениях руки являются балансиром, позволяющим выполнять упражнения более резко и активно. С «висящими» или зажатыми в кулаки на уровне груди никакого балансира не будет.

Предоставляю Вам простой комплекс упражнений на координационной лестнице, для занимающихся на этапе начальной подготовке.

Упражнение №1 – «классики».

Начните выполнять упражнение, заняв исходную позицию внизу лестницы, ноги на ширине плеч.

• Прыгните вперед, оттолкнувшись двумя ногами, и приземлитесь в первый сектор лестницы на левую ногу.

• Далее, оттолкнувшись левой ногой, снова прыгайте вперед, но приземляйтесь уже на две ноги.

• Снова отталкиваемся двумя ногами, прыгаем вперед и приземляемся на правую ногу.

• Отталкиваясь только правой ногой, прыгаем вперед и приземляемся на две ноги. Это – 1 цикл. Повторяйте этот цикл, пока лестница не закончится.

Упражнение №2 – «внутрь-наружу».

• Начните упражнение, поставив ноги на ширине плеч перед началом лестницы.

• Шагните (не прыгните, а именно шагайте) в первую секцию лестницы сначала левой, а затем правой ногой.

• После того, как правая нога стала в первую секцию, немедленно поставьте левую ногу слева от следующей секции лестницы, затем – правую ногу – справа от лестницы.

• Снова, шагните левой ногой вовнутрь лестницы, а затем также шагните правой (как-бы вернитесь в предыдущее положение).

• Повторяйте эту схему перемещение до тех пор, пока лестница не закончится.

Упражнение №3 – «шаг в сторону».

• Начните упражнение, расположившись возле левого нижнего угла лестницы (раньше мы начинали упражнение, находясь по центру, а теперь нужно немного сместиться влево).

• Шагните на первую секцию левой ногой, и не останавливаясь сразу шагайте туда правой (как будто выполняете напрыжку, или остановку прыжком; в оригинале это движение называется «1-2 motion», минимизируйте время между каждым шагом).

• Теперь нужно переместиться вправо от текущей секции, снова поставив сначала левую, а затем правую ногу.

• Теперь шагните по диагонали влево-вверх, опять используя сначала левую, а затем и правую ногу.

• Перемещайтесь влево, выходя за пределы лестницы, сначала левой, а затем правой ногой. Вот мы и оказались в исходном положении.

• Продолжайте двигаться аналогичным образом до конца лестницы. Если Вы решили выполнить это упражнение несколько раз, то каждый раз начинайте движение с противоположной стороны лестницы, таким образом, ваша ведущая нога (в примере это левая нога) будет регулярно меняться.

Упражнение №4 – «Танго».

• Начните это упражнение став слева-внизу от лестницы (как и предыдущее упражнение).

• Переступите левой ногой через свою правую ногу, и станьте в середину первой секции.

• Дальше, не останавливаясь, поставьте правую ногу на уровне поперечной планки между первой и второй секцией, и сразу поставьте левую ногу возле правой.

• Это упражнение выполняется на счет 1-2-3, как в танце.

• Из этого положения, правая нога переступает через левую, и становится в центр второй секции лестницы, затем левая нога.

Упражнение №5 – «Пять шагов».

Это самое сложное упражнение, из всех представленных здесь, для его выполнения понадобится очень высокий уровень подготовки и врожденная ловкость. Но если Вы научитесь выполнять это упражнение плавно, не сбиваясь и на высокой скорости – большинство Ваших соперников просто не сможет успевать за Вашими перемещениями.

• Стартовая позиция – ноги на ширине плеч, стоим перед лестницей по центру.

• Правой ногой становимся справа от первой секции лестницы, практически одновременно с этим поставьте левую ногу в первую секцию лестницы.

• Правая нога перемещается к левой, после чего левая переходит во вторую секцию (т.е. шагает вперед), а за ней отправляется правая.

• Движение состоит из 5 шагов – это первая фаза. Вторая практически аналогичная этой, но движение начинается в левой ноги. Упражнение необходимо повторять на всей длине лестницы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Бурцева М.Е. Упражнения в равновесии / М.Е. Бурцева // Физическая культура в школе. - 1991. - № П. - С. 23-26.

Кузнецова, З.И. Когда и чему?: Критические периоды развития двигательных качеств / З.И. Кузнецова // Физическая культура в школе. - 1975. - № 1. - С. 7-10.

Курманаевская, Т.Н. Формирование статокинетической устойчивости у старших школьников / Т.Н. Курманаевская, Ю.А. Чернов // Физическая культура в школе. – 1981. - №7. - С. 11-14.

Любомирский, Л.Е. Управление движениями у детей и подростков /Л.Е. Любомирский. - М., 1984. - 180 с.

Лях, В.И. Координационные способности школьников / В.И. Лях // Физическая культура в школе. – 2001. №4. – С. 6-10.

Лях, В.И. Развитие и совершенствование координационных способностей школьников / В.И. Лях // Физическая культура в школе. - 1986. - №42. - С. 12-17.

Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки \Л.П. Матвеев. - М., 1997. - 360 с.

Пьянков, Ю.П. Обучать управлению длиной бегового шага / Ю.П. Пьянков // Физическая культура в школе. - 1991. - № 9. - С. 11-12.

Сагалаков, Л.Н. Комплексное развитие силы мышц и точности движений / Л.Н. Сагалаков // Физическая культура в школе. - 1989. - № 3. - С. 6-8.

Филиппов, В.К. Ясно представить, прочувствовать, понять / В.К. Филиппов // Физическая культура в школе. - 1998. - № 1. - С. 5-7.