

дохнуть от нагрузок, которые указаны в нормах физической культуры. Тем не менее никто не отменял того, что нужно самому дисциплинировать себя, заниматься самовоспитанием, развиваться в физическом плане.

Итак, давайте определимся на том, что мы с вами будем находить время для того, чтобы улучшить себя, будем ложиться спать вовремя, будем гулять на свежем воздухе, будем делать зарядку, будем правильно питаться, а еще мы обязательно будем посещать нашу любимую физическую культуру.

Библиографический список

1. Климова В. И. Человек и его здоровье. - 2-е изд., перераб. И доп., - М.: Знание, 1990. - 224с.
2. Физическое воспитание: Учебник / Под ред. В. А. Головина, В. А. Маслякова, А. В. Коробкова и др. - М.: Высш. школа, 1983, 391с.
3. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2001 - 448 с.
4. Физическая культура: учебник для 10–11 классов общеобразовательных учреждений / Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М.: Русское слово – учебник, 2013. – 176 с.

Колода И. В.

Сибирский государственный университет
физической культуры и спорта, г. Омск, Омская область, Россия

ОЦЕНКА КИНЕСТЕТИЧЕСКИХ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КАРАТИСТОВ 10 – 13 ЛЕТ

Аннотация: В статье представлены тесты собственной разработки для оценки специальных кинестетических координационных способностей каратистов 10-13 лет. Публикация основана на материалах, полученных в ходе анализа научно-методической литературы, в том числе правил соревнований по каратэ WKF, а также собственном спортивном и тренерском опыте. Разработанная программа тестирования может быть использована в тренировочном процессе для оценки уровня развития кинестетических координационных способностей.

Ключевые слова: каратэ, координация, кинестетические способности, критерии оценки, координационные способности.

Koloda I. V.

Siberian state University
physical culture and sports, Omsk, Omsk oblast, Russia

EVALUATION OF KINESTHETIC COORDINATION ABILITIES IN KARATE 10 – 13 YEARS

Abstract: the article presents the tests of its own design to assess the special kinesthetic coordination abilities karate 10-13 years. The publication is based on materials obtained in the course of analysis of scientific and methodical literature, including rules of competitions on karate WKF as well as a private sports and coaching experience. Designed testing program can be used in the training process to assess the level of development of kinesthetic coordination abilities.

Keywords: karate, coordination, kinesthetic able-STI, evaluation criteria, coordination ability.

Критерием успешности спортсмена выступает совокупность функциональных возможностей, технико-тактической, общей физической и координационной подготовки, высокий уровень которой позволяет достигать задуманных результатов. Под двигательно-координационными способностями понимаются возможности человека быстро, точно, биомеханически целесообразно и находчиво решать любые двигательные задачи [2].

Одним из видов координационных способностей являются так называемые кинестетические способности, т.е. группа способностей, основанных на проприоцептивной чувствительности. По мнению исследователей, кинестетическая чувствительность обеспечивает ощущения положения тела и его частей в пространственно-временном поле. С помощью кинестетических ощущений человек может оценивать расстояние и направление движения до определенной цели [1, 3]. Особое значение данная группа способностей имеет в тех видах спорта, где выполнение технических действий связано с необходимостью точного дозирования и дифференцирования собственных усилий, точности передвижений в пространственно-временном поле сообразно ситуации и взаимодействию с противником. К таким видам спорта, безусловно, относятся все единоборства, в том числе каратэ.

Результаты исследования:

В качестве примера, раскрывающего взаимосвязь высокого уровня развития кинестетических способностей и победы в поединке для спортсмена-единоборца, рассмотрим правила проведения соревновательных поединков в каратэ WKF.

Критерии получения оценки спортсменом, прямо прописанные в правилах вида спорта, в каратэ следующие:

1. правильно подобранная дистанция;
2. правильно выбранное время для атаки;
3. хорошая форма удара (то есть правильная техника исполнения: правильность механики движения, удержание равновесия, контроль силы);
4. хороший настрой (боевой, спортивный дух);
5. мощь, концентрация силы в точке удара;
6. готовность продолжать поединок после проведенного приема[4].

Логический анализ критериев получения оценки в каратэ, позволяет отметить тесную связь соревновательной результативности с проявлением таких способностей, как точность дифференцирования пространственных и временных параметров движения, точность отмеривания силовых параметров движения, способность к точному перераспределению усилий в процессе выполнения удара.

Исходя из этого мы хотим предложить ряд специальных тестов для оценки кинестетических способностей каратистов 10 – 13 лет, которые помогут выявить недостатки в развитии того или иного качества.

Тесты для оценки точности пространственно-силовых характеристик спортсмена:

Метание медбола (2 кг) с имитацией прямого удара рукой кидзами-цуки в мишень;

Метание медбола (2 кг) с имитацией прямого удара рукой гяку-цуки в мишень.

Спортсмен стоит в боевой стойке с мячом в руках напротив стены, на которой обозначена мишень, на расстоянии 5 метров. По готовности спортсмен выполняет толчок мяча в мишень, имитирую прямой удар рукой. На мишени обозначены метки «0», «5» и «10» баллов. Спортсмен выполняет по 5 бросков каждой рукой.

Тесты для оценки пространственных характеристик спортсмена:

Оценка точности попадания прямым ударом рукой в голову кидзами-цуки со сменой стойки;

Оценка точности комбинации рука – рука;

Оценка точности попаданий круговым ударом ногой в голову маваши-гери;

Во всех случаях спортсмены находятся в боевой стойке друг на против друга; 2№ стоит неподвижно, 1№ выполняет движение в боевой стойке по готовности выполняет атакующее действие по 2№. Спортсмен выполняет по 5 атак из левосторонней и правосторонней стойки. Атака будет считаться успешно выполненной если будут выполнены все 6 критериев для получения оценки, которые прописаны выше.

Оценка точности попаданий ударом маваши-гери за 15 сек.;

1№ стоит в боевой стойке на против 2№; 2№ держит перед собой лапу на уровне головы 1№, 1№ по готовности выполняет максимальное число ударов в лапу за 15 сек. Спортсмен выполняет работу каждой ногой.

Тесты для оценки пространственно-временных характеристик спортсмена:

Опережение прямым ударом рукой в туловище гяку-цуки;

Спортсмены находятся в боевой стойке друг на против друга; 2№ выполняет имитацию атаки, в это время 1№ выполняет встречное действие по 2№. Спортсмен выполняет по 5 атак из левосторонней и правосторонней стойки. Атака будет считаться успешно выполненной если будут выполнены все 6 критериев для получения оценки, которые прописаны выше.

Оценка точности попаданий в полусвободном поединке за 2 мин;

Спортсмены перемещаются по спортивной площадке в боевой стойке друг на против друга; 2№ произвольно выполняет перемещения по площадке с защитными действиями, имитирует атакующие действия, 1№ своевременно выполняет атакующие либо встречные действия и должен заработать как можно больше оценочных действий за 2 минуты.

В процессе использования разработанной программы тестирования спортсменов оценивают эксперты, выступающие в качестве судей на спортивных соревнованиях, опытные спортсмены и тренеры.

Разработанная программа тестирования может быть использована в тренировочном процессе для оценки уровня развития кинестетических координационных способностей.

Библиографический список

1. Аверьянов, И.В. Оценка уровня развития кинестетических координационных способностей у футболистов на этапе спортивного совершенствования: Учебное пособие / И.В.Аверьянов, И.Ю.Горская, В.А.Блинов. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2005,- 40 с.

2. Бернштейн, Н. А. Биомеханика и физиология движений: избранные психологические труды / Н.А. Бернштейн; под ред. В.П. Зинченко. - 2 - е изд. - Воронеж, Изд - во НПО "Модэк" . - 2004. - 688 с.

3. Лях, В. И. Координационные способности : диагностика и развитие [Текст] / В. И. Лях . – М. : ТВТ Дивизион , 2006. – 290 с.

4. Правила соревнований по каратэ WKF версия 9.0. Утв. ФКР от 01.01.2015г.