

**ПОДХОДЫ К РАЗВИТИЮ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У
ЮНЫХ КАРАТИСТОВ В ВОЗРАСТЕ 10–11 ЛЕТ**

Студентка 1-го курса магистратуры

Худайбердиева Г.

Доцент, доктор философии (PhD) по педагогическим наукам

Ниязова Р.Р.

“Alfraganus university”, г.Ташкент, Узбекистан.

<https://orcid.org/0000-0002-6004-9215>

Проблема исследования: Развитие координационных способностей представляет собой одно из ключевых направлений подготовки спортсменов, особенно в тех видах спорта, где эффективность действий определяется точностью временных, пространственных и силовых характеристик. К числу таких видов относится каратэ, включающее сложную систему перемещений, ударных и защитных техник, тактических перестроений и вариативных действий в условиях противодействия соперника.

Современная спортивная наука подчеркивает, что координация является фундаментом успешного овладения техническими компонентами каратэ, поскольку выполнение большинства движений требует согласованной работы различных мышечных групп, точного распределения внимания, способности быстро реагировать на изменения ситуации и поддерживать устойчивое равновесие. Исследователи Э.А. Григорян, В.И. Лях, К.Д. Ярашев отмечают, что уровень координационных способностей напрямую коррелирует со спортивным мастерством [1,3,5].

Младший школьный возраст (10–11 лет) считается наиболее благоприятным периодом для формирования этих качеств. В этом возрасте нервная система обладает повышенной пластичностью, скорость формирования двигательных навыков максимальна, а способность к адаптации к новым движениям — одна из самых высоких в онтогенезе. Однако одновременно дети имеют склонность к быстрому утомлению при однообразных нагрузках и к снижению устойчивости нервных процессов при чрезмерно сложных раздражителях.

В условиях современного тренировочного процесса тренеры стремятся ускорить рост технических навыков юных каратистов. Это требует использования методик, которые одновременно обеспечивают разнообразие упражнений, игровую направленность, постепенное усложнение двигательных задач и минимизацию риска перегрузки. Всё это определяет необходимость разработки и научного обоснования эффективной технологии развития координационных способностей у юных каратистов [2,4].

Цель исследования. Научно обосновать эффективность разработанной технологии развития координационных способностей у каратистов 10–11 лет.

Задачи исследования. 1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме развития координации у детей младшего школьного возраста. 2. Определить наиболее результативные методы и средства развития координации у юных спортсменов. 3. Разработать технологию развития координационных способностей, адаптированную к специфике каратэ. 4. Экспериментально проверить ее эффективность.

Методы исследования: • анализ научных источников; • педагогическое наблюдение; • педагогический эксперимент; • педагогическое тестирование; • статистическая обработка данных.

Организация исследования. Исследование проводилось в два этапа. На первом этапе анализировались литературные источники, осуществлялось наблюдение за тренировочным процессом каратистов, формировались тестовые задания и разрабатывалась структура технологии. На втором этапе проводилось экспериментальное внедрение технологии.

В исследовании участвовали 34 юных каратиста 10–11 лет: • Контрольная группа (КГ) — 17 спортсменов, занимавшихся по стандартной программе. • Экспериментальная группа (ЭГ) — 17 спортсменов, тренировавшихся по специальной технологии развития координационных способностей.

Тестовый инструментарий:

1. «Три кувырка вперед» — оценка комплексной координации.
2. «Четыре поворота на гимнастической скамейке» — динамическое равновесие.
3. Стойка на одной ноге (с закрытыми глазами) — статическое равновесие.
4. Челночный бег 4×10 м с переноской предметов — двигательная реакция и переключение внимания.

Результаты исследования.

В тренировочный процесс экспериментальной группы были включены:

- акробатические элементы, применяемые в подготовке каратистов (кувырки, перекаты, элементы страховки);
- упражнения на балансирование в боевой стойке;
- технические связки с усложнением пространственной координации;
- удары и защитные действия с различными моторными задачами (смена темпа, направления, уровня атаки);
- упражнения с предметами (мяч, платформа, скакалка);
- подвижные игры, стимулирующие быстроту реакции.

По итогам эксперимента установлено:

- в начале исследования показатели двух групп практически не различались;

“ZAMONAVIY DUNYODA SUN'IIY IDROKNING RIVOJLANISHI: YANGI DAVR MUAMMOLARI VA YANGI YECHIMLAR JURNALI”

30-Iyun, 2026-yil

- к завершению эксперимента во всех тестах ЭГ показала статистически достоверно лучшие результаты ($p \leq 0,05$);
- наиболее выраженный прогресс наблюдался в статическом равновесии (прирост почти в 2 раза) и в комплексных упражнениях, требующих точного пространственного контроля.

Полученные данные свидетельствуют о том, что именно системное использование специально подобранных координационных упражнений в тренировках каратистов обеспечивает более выраженный рост двигательных возможностей по сравнению с традиционной методикой.

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 $0,9 \pm 0,4$ секунды; упражнение для оценки динамического равновесия и балансирования ЭГ выполнила с опережением на 0,7с. 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 $P \leq 0,05$ (табл. №1).

Таблица №1

Уровень развития координационных способностей юных каратистов

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
КГ	В начале экс.	$9,7 \pm 2,1$	$10,1 \pm 1,3$	$5,7 \pm 2,1$	$12,7 \pm 0,14$	$P \geq 0,05$
	В конце экс.	$7,1 \pm 1,3$	$9,3 \pm 0,9$	$6,3 \pm 2,0$	$12,5 \pm 0,11$	$P \leq 0,05$
ЭГ	В начале экс.	$9,7 \pm 1,8$	$10,3 \pm 1,08$	$5,8 \pm 2,2$	$12,8 \pm 0,1$	$P \geq 0,05$
	В конце экс.	$6,2 \pm 0,9$	$8,6 \pm 1,0$	$10,3 \pm 1,8$	$11,9 \pm 0,12$	$P \leq 0,05$

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 каратистов ЭГ.

Выводы: 1. Младший школьный возраст является сенситивным периодом для развития координационных способностей у каратистов. В этом возрасте дети обладают высокой восприимчивостью к новым двигательным стимулам, что позволяет эффективно формировать основы техники.

2. Разработанная технология показала высокую эффективность, что подтверждается достоверным улучшением показателей динамического и статического равновесия, двигательной реакции и общей координации у участников экспериментальной группы.

3. Основой эффективности технологии является её комплексность, включающая:

- элементы техники каратэ,
- акробатику,
- упражнения с предметами,
- игровую деятельность,
- вариативные двигательные задачи,
- задания на переключение внимания и изменение двигательных условий.

4. Методика способствует ускоренному техническому прогрессу, поскольку улучшение координации повышает качество выполнения ударов, перемещений и защитных действий, увеличивает точность движений и сокращает время реакции на смену боевой ситуации.

5. Игровая и вариативная направленность технологии увеличивает мотивацию детей, что особенно важно в 10–11 лет. Повышение интереса к тренировкам способствует более стабильному посещению и улучшению дисциплины.

6. Полученная технология может быть использована в различных стилях каратэ, поскольку включает универсальные элементы координационной подготовки и легко адаптируется к требованиям WKF, WKS и других федераций.

7. Внедрение технологии в практику подготовки юных каратистов может стать эффективным инструментом профилактики технических ошибок, связанных с недостаточной координацией: потеря равновесия, нарушение стойки, снижение точности ударов.

8. Результаты исследования подтверждают необходимость систематического использования координационных упражнений не менее 2–3 раз в неделю, что обеспечивает устойчивый прирост двигательных качеств.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Григорян Э.А. Двигательная координация школьников в зависимости от возраста, пола и занятий спортом. - Киев, 2006. - 134 с.

30-Iyun, 2026-yil

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. -1991. -2002 112сК №11. - С. 17-20.

4. Мандыч, И. Н. Количественные характеристики соревновательной деятельности спортсменов-каратэистов высшей и высокой квалификации – участников выступлений в борьбе за 1-3 места в КАТА / И. Н. Мандыч // ЗНАНИЕ, НАУКА, ПРАКТИКА: актуальные проблемы теории и методики спортивной и профессиональной подготовки в избранном виде деятельности: Материалы I межкафедральной научно-практической конференции молодых учёных, Москва, 30 марта 2022 года. - Москва : Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, 2022. - С. 122-125.

5. Ярашев К.Д., Матякубова Н. Развитие координационных способностей у девочек 7-10 лет, занимающихся художественной гимнастикой. //Ёшлар йилига багишланган талаба, магистрант ва аспирантларнинг илмий-услубий анжумани. Ташкент, 2008.-С.64-65.