

***Рогожников Максим Алексеевич***

канд. пед. наук, преподаватель

***Шакирова Рената Радиковна***

студентка

ФГБОУ ВО «Национальный государственный  
университет физической культуры,  
спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта»  
г. Санкт-Петербург

## **РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ТХЭКВОНДИСТОВ ПРИ ПОМОЩИ «НУНЧАК»**

*Аннотация:* данная статья отражает результаты развития координационных способностей на одном из этапов исследования у юных тхэквондистов с применением средств из каратэ кобудо, с использованием оружия «нунчаки».

*Ключевые слова:* юные тхэквондисты, каратэ, кобудо, координационные способности, оружие, нунчаки.

В тхэквондо координация является одной из значимых составляющей при оценке двигательной подготовленности юных спортсменов. Высокий уровень развития координационных способностей способствует к сокращению времени освоению различным техническим действиям. Во время спортивных поединков позволяет спортсменам бить различные технические действия тхэквондо из нестандартных ситуаций, что дает большое преимущество, на фоне эффекта неожиданности [3; 5].

По мнению многих авторов развитие координационных способностей с юными тхэквондистами (10–12 лет) рекомендуется осуществлять интегрировано в процессе обучения техническим действиям тхэквондо [1]. В нашей работе мы акцентировали внимание на развитие сенсомоторных реакций, которые позволяют юным спортсменам, быстрее реагировать на внешний раздражитель, во время спортивных поединков.

В нашем исследовании в стандартный учебно-тренировочный процесс юных тхэквондистов (10–12 лет) мы включили средства из каратэ кобудо, с использованием оружия «нунчаки».

При работе с нунчаками состояние сознания спортсмена слегка изменяется и в этом состоянии наступает глубокая синхронизация работы коры больших полушарий головного мозга. При работе с оружием у спортсмена начинают активироваться «спящие» участки коры больших полушарий головного мозга в «сверхактивном» режиме. Мозг спортсмена потребляет энергии в десятки раз больше обычного, и вызывает усталость. Но со временем организм юных спортсменов привыкает к нагрузкам [2; 4].

Развитие сенсомоторных реакций при работе с нунчаками позволяет повысить: силу удара при атаке, скорость уклонения от атаки соперника, реакцию для опережения соперника в момент нанесения атаки, тактильный ум, скоростно-силовые качества, смелость, решительность, упорство, целеустремлённость, умение контролировать свои действия и многое другое.

#### *Организация и проведение исследования*

В эксперименте участвовало 10 юных тхэквондистов, возраст занимающихся 10–12 лет, стаж спортивной деятельности 4–5 лет. Исследование проводилось на территории ГБОУ СОШ 340 (Санкт-Петербург, ул. Ольги Берггольц дом 27) в течение апреля 2017 года. Во время выполнения программы изучались и совершенствовались перехваты с оружием «нунчаки». Длительность программы составляет 4 недели, по 3 раза в неделю. В программе выполнялись различные перехваты разной сложности, а также комбинации из изучаемых перехватов в сочетаниях с различными передвижениями.

Для оценки уровня развития сенсомоторных способностей у юных тхэквондистов до и после эксперимента проводилось два теста специальной и общей подготовки.

Общей подготовки («падающей линейки»): Спортсмен вытягивает руку, ладонь поворачивает перпендикулярно полу, пальцы вместе, кроме большого. Помощник берет 30-сантиметровую линейку и держит её вертикально дюймов

выше отверстия между большим и остальными пальцами. Помощник отпускает линейку. Спортсмен должен среагировать и поймать её, зажав между пальцами. Чем меньшее расстояние пролетит линейка, тем выше скорость реакции.

Специальной подготовки: в течение одной минуты спортсмен необходимо выполняет как можно больше различных перехватов, которые он изучал на протяжении всего педагогического эксперимента на занятиях, чем больше перехватов осуществил спортсмен, тем больше уровень сенсомоторных реакций он показал.

### *Результаты исследования и выводы*

Полученные результаты оценки простой и сложной реакции отражены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты сравнительного анализа оценки простой и сложной реакции с юными тхэквондистами 10–12 лет в экспериментальной группе до и после эксперимента (n = 10)

Признак	До эксперимента M ± m	После эксперимента M ± m	Величина прироста, %
Оценка простой реакции (см)	4,9 ± 0,2	3,3 ± 1,4 (*)	67,35
Оценка сложной реакции (кол. раз)	18,7 ± 1,6	30,9 ± 2,9 (*)	60,52
Примечание: (*) – достоверность различий при P < 0,05 между результатами до и после в экспериментальной группе.			

Сравнение результатов оценки уровня развития сенсомоторных реакций до и после эксперимента в первом тесте «падающая линейка» показывают прирост показателя на 65,35% ( $p \leq 0,05$ ; до  $4,9 \pm 0,2$ ; после  $3,3 \pm 1,4$ ), во втором тесте «количество перехватов» прирост показателя составляет 60,52% ( $p \leq 0,05$ ; до  $18,7 \pm 1,6$ ; после  $30,9 \pm 2,9$ ). Повышение уровня развития сенсомоторных реакций у юных спортсменов позволило быстрее реагировать на одиночные технические действия тхэквондо во время наблюдений спортивных поединков. Необходи-

димо отменить, что при работе с оружием у спортсменов повышалась уверенность в себе, а также повышался интерес к нунчакам, взятые из другой спортивной дисциплины – каратэ (кобудо).

### ***Список литературы***

1. Бакулев С.Е. Дифференцированный подход к определению спортивно важных координационных способностей боксера / С.Е. Бакулев, О.А. Двейрина, А.С. Саввина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2006. – Вып. 20. – С. 3–9.

2. Куропаткина, М.В. Нунчаки и боевые ножи: техника реального боя // Боевые искусства / М.В. Куропаткина. – М., 2006. – с.192.

3. Рогожников М.А. Обучение юных тхэквондистов безопорным сложнокоординационным техническим действиям [Текст]: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Рогожников Максим Алексеевич; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2016. – С. 152–168.

4. Сушков Ю.А. Нунчаку и Бо: Практ. пособие / Ю.А. Сушков [и др.]. – М., 1991. – 73 с.

5. Таймазов В.А. Расширение уровня функциональных возможностей юных тхэквондистов во время обучения сложно-координационным техническим действиям / В.А. Таймазов, С.Е. Бакулев, А.М. Симаков, А.В. Павленко, М.А. Рогожников // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – №10 (140). – С. 180–184.