

**Заключение.** Результаты наблюдений показывают, что наиболее стабильными величинами и высоким темпом прироста в году отличаются изученные показатели силовых способностей юных гребцов, но не скоростно-силовых и общей выносливости. При этом слабым звеном выступает выносливость, на что указывают абсолютные результаты и низкий темп её прироста с учетом модельных требований, предъявляемых к гребцам этого возраста и квалификации, что необходимо учесть при построении следующего годового цикла тренировки.

#### Список использованной литературы

1. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы построения тренировки. – М.: Спорт, 2016. – 464 с.
2. Иссурин В.Б. Основы общей теории водных спортивных локомоций // Теория и практика физической культуры. 1998. - № 8 - С. 44-47.
3. Давыдов В.Ю. Теоретические основы спортивного отбора и специализации в олимпийских водных видах спорта дистанционного характера: Автореф. дис. . докт. биол. наук. -М., 2002. 40 с.
4. Орлова В.В. Особенности современной системы подготовки спортсменов в академической гребле: журнал. / В.В. Орлова, О.Е. Халалеева // Гуманитарium. – 2016. – № 1.
5. Корнилов Ю.П. Основы физической подготовки гребцов на байдарках и каноэ: Учебное пособие. Волгоград: ВГАФК, 2000. - 39 с.
6. Андреева Л.Я. Исследование системы физической подготовки юношей-новичков (13–15 лет) в академической гребле в годовом цикле подготовки / Л.Я. Андреева, Л.А. Егоренко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – №20. – 2006.
7. Андрианова Е.И. Воспитание специальной выносливости в академической гребле: методический аспект тренировочного процесса: сборник трудов конференции //Общество, педагогика, психология: актуальные исследования: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с международным участием – Чебоксары: ИД «Среда», 2021.
8. Черкасов Г.М. Построение тренировочных нагрузок юных гребцов-академистов 13-14 лет с учетом их индивидуальных особенностей: Автореф. дис. . канд. пед. наук. — М., 2001. -22 с.
9. Федоров А.И. Комплексный контроль в спорте: теоретико-методические и информационные аспекты: учебное пособие/ А.И.Федоров, И.П.Сивохин, В.Н.Авсиевич. –Костанай: КГПУ им. У. Султангазина, 2019. – 140с.
10. Программа предпрофессионального образования по гребному спорту / ГБОУДО «СДЮСШОР по гребному спорту». – 2015. 5. Программа предпрофессионального образования по гребному спорту / ГБОУДО «СДЮСШОР по гребному спорту». – 2015.
11. Железняк Ю.Ю., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. Учебное пособие. – М., Издательский центр «Академия», 2009.
12. Гребля на байдарках и каноэ: Учебное пособие /Под общ. ред. А.К. Чупруна. Волгоград: ВГАФК, 2007. - 128 с.

**Кусаинов Д.А.**, зав. кафедрой физвоспитания

**Плешакова Ю.М.**, ст.преподаватель

**Карынбаева М.Ж.**, ст.преподаватель

Карагандинский университет Букетова, Караганда

**Овсов А.С.**, преподаватель физической культуры,

КГУ общеобразовательная школа № 9 Абайский р-он Карагандинская обл.

#### **ПОДБОР КЛАССИФИЦИРОВАННЫХ СРЕДСТВ КООРДИНАЦИОННОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТЕ**

**Аннотация:** В данной статье рассматриваются аспекты классифицированных средств координационной подготовки в спорте. А также классификацию видов координационных способностей. Особенности обеспечения механизмов формирования разных видов координационных способностей.

**Ключевые слова:** координационная подготовка, классификация средств, совершенствование, развитие, координационные способности.

**Kusainov D.A.**, head of the department of physical education  
**Pleshakova Yu.M.**, Senior Lecture  
**Karynbaeva M.Zh.**, Senior Lecture  
Karaganda Buketov University, Karaganda  
**Ovsov A.S.**, physical culture teacher,  
Secondary school N9 Abai district Karaganda region

## SELECTION OF CLASSIFIED MEANS OF COORDINATION TRAINING IN SPORTS

**Annotation:** This article discusses aspects of classified means of coordination training in sports. As well as the classification of the types of coordination abilities. Features of providing mechanisms for the formation of different types of coordination abilities.

**Keywords:** coordination training, classification of funds, improvement, development, coordination abilities.

Вопросы координационной подготовки в спорте неоднократно становились предметом исследования многочисленных авторов, однако не теряют своей актуальности в настоящее время ввиду сложного состава этой группы психофизических способностей, различий в механизмах обеспечения и формирования разных видов координационных способностей (КС), специфичности координационных проявлений в разных видах спорта. На современном этапе отсутствует единство мнений относительно классификации видов КС, а также относительно классификации средств координационной подготовки. В частности, недостаточно унифицирована система оценки общих и специальных координационных способностей на разных этапах спортивной подготовки; недостаточно систематизированы средства, используемые для развития и совершенствования разных видов координационных и психомоторных способностей [1].

Подробный анализ научно-методической литературы, опубликованной за последние годы, а также собственный многолетний опыт научных исследований, направленных на изучение закономерностей формирования, развития и совершенствования координационных способностей в спорте, позволил обосновать классификацию средств, применяемых для развития и совершенствования КС спортсменов. Основным средством развития и совершенствования координационных способностей, независимо от этапа многолетней спортивной подготовки, являются упражнения разной координационной сложности и психомоторные упражнения. Характерной особенностью таких упражнений является необходимость осуществления непрерывного самоконтроля во время выполнения ввиду специфики поставленной задачи. При этом совсем не обязательно использовать в качестве координационных упражнений сложные двигательные акты. Могут быть использованы простейшие локомоции человека. Однако задание поставлено таким образом, что в течение выполнения упражнения необходимо контролировать величину прилагаемых силовых усилий, пространственно-временных характеристик, ориентироваться в системе «человек-среда», своевременно перестраивать действия, добиваться не просто решения двигательной задачи, а решения ее именно тем способом, который оговаривается в задании, при этом выполнив действия своевременно и точно. Все координационные и психомоторные упражнения требуют повышенного функционирования сенсорных систем. Как правило, наибольшая нагрузка приходится на зрительный и двигательный анализатор (кинестетическое чувство). Деление координационных упражнений по уровням сложности достаточно условно и зависит от возраста, уровня квалификации и уровня подготовленности занимающихся. Также просматривается зависимость от вида спорта. Например, те упражнения, которые являются сложными для представителей циклических видов спорта, у гимнастов скорее всего не вызовут трудностей при их выполнении и, следовательно, не будут нести нужной координационной нагрузки [2].

Наряду с координационными и имитационными упражнениями целесообразно использовать игры с повышенной психомоторной, сенсомоторной и координационной нагрузкой. При применении таких игр происходит комплексное проявление всего спектра координационных способностей, осуществляется повышенная нагрузка на зрительный, двигательный и слуховой анализатор. Применяемые игры должны требовать точности и быстроты выполнения различных заданий, связанных с реакцией на изменение внешней ситуации, в связи с чем осуществлялось формирование умения применять координационные способности в различных двигательных условиях, то есть обеспечивается прикладность «координационного арсенала» каждого спортсмена [3].

Следующим средством, используемым для развития и совершенствования координационных и психомоторных способностей, являются ситуационные комбинации. В процессе применения таких комбинаций происходит имитация ситуаций, типичных для конкретного вида спорта, а также экстремальных ситуаций, требующих выбора верного и эффективного решения. Чаще всего применяется имитация экстремальных ситуаций, связанных с падением, близким контактом с соперником, потерей снаряда, потерей равновесия и др. Целью применения таких экстремальных ситуаций является совершенствование координационного арсенала до уровня, необходимого для предупреждения травматизма, а также для выработки умения сохранения эффективности и результативности действий в сложных нетипичных ситуациях спортивной борьбы. Сложность ситуационных комбинаций должна зависеть от уровня спортивной квалификации и от уровня развития координационных способностей. Применение этого средства кроме развития координационных способностей позволяет совершенствовать технический арсенал спортсмена, формируя гибкий алгоритм двигательного поведения, позволяющий успешно применять его в различных типовых и сложных ситуациях, варьируя способами возможных выходов из этих ситуаций в соответствии с создавшимися условиями.

В процессе развития и совершенствования координационных и психомоторных способностей спортсменов обосновано применение следующих методических приемов, позволяющих повысить эффективность используемых средств: - облегчение и утяжеление условий в процессе применения специфических упражнений (например, использование мячей разной массы, использование утяжелителей для рук и ног, использование подкидного мостика при выполнении прыжков, использование езды по нисходящей и восходящей траекториям на велосипеде при выполнении координационных упражнений; облегчение и усложнение условий выполнения одного и того же упражнения посредством варьирования пространственно-временными характеристиками движения и др.); - использование упражнений для развития психомоторной и сенсомоторной выносливости (например, выполнение заданий на точность в конце тренировки, выполнение упражнений на фоне отвлекающих факторов, увеличение количества внешних сигналов, увеличение количества снарядов (мячей), увеличение упражнений на точность с применением разных целей и др.); - развитие устойчивости к сбивающим факторам (например, задания с необходимостью выборочной реакции на определенный сигнал, задания, требующие разного двигательного ответа в соответствии с сигналами, использование шумового сбивающего фактора (музыка, посторонние команды), зрительного сбивающего фактора, в том числе выполнение разных двигательных заданий в непосредственной близости спортсменов друг от друга и др.); - активное использование психомоторного контроля в процессе выполнения заданий (например, самоанализ и взаимонализ ошибок, движения на зрительный или звуковой ориентир, задания с необходимостью контроля временных, силовых и пространственных параметров движения, задания с изменением условий выполнения непосредственно во время выполнения, задания с заранее неизвестными условиями и др.); - использование информационных технологий мониторинга и анализа качества выполнения заданий (например, демонстрация видеомоделей выполнения, разбор и анализ выполнения по видеозаписи, использование музыкальной модели для запоминания временных интервалов выполнения комбинаций и др.); - использование методов моделирования и ситуационных методов в процессе реализации специфической части технологии (мо-

делирование условий, лимитирующих выполнение задания, моделирование типовых соревновательных ситуаций, моделирование нетипичных соревновательных ситуаций, моделирование экстремальных ситуаций).

Предложенная классификация является попыткой структурирования средств, используемых для развития и совершенствования координационных способностей в спорте. Объем, направленность, последовательность и сочетание этих средств в структуре координационной подготовки в значительной мере зависит от вида спорта, этапа многолетней спортивной подготовки, задач этапа годового цикла подготовки, уровня координационной подготовленности спортсмена.

#### Список использованной литературы

1. Ботяев В.Л. Исследование вариативности развития координационных способностей у спортсменов различных специализаций, возраста и квалификации // Наука в Олимпийском спорте. 2012. № 1. С. 68–73.
2. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991. - 288 с.
3. Лях В.И., Витковски З., Жмуда В. Специфические координационные способности как критерий прогнозирования спортивных достижений футболистов // Теория и практика физической культуры. 2002. № 4. - С. 21–26.

**Магун Т.Я.**, кандидат педагогических наук, доцент

**Чаплыгина Е.В.**, ст. преподаватель

**Иванова Е.И.**, студентка

Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова Тянь-Шанского, г. Липецк

**Карынбаева М.Ж.**, ст. преподаватель кафедры физвоспитания

Карагандинский университет Букетова, Караганда

### **ФИТНЕС-АЭРОБИКА В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ УЧАЩИХСЯ СЕЛЬСКИХ ШКОЛ**

**Аннотация:** в статье рассматриваются проблемы спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в сельских школах. Решение проблемы авторы видят в пропаганде спорта и во внеурочной деятельности в системе дополнительного образования, в частности в развитии фитнес-аэробики в сельских школах.

В статье представлен процесс развития спорта фитнес-аэробики в селе и обозначены наиболее значимые победы школьных команд.

Статья может быть полезна педагогам дополнительного образования.

**Ключевые слова:** спорт, фитнес-аэробика, физкультурно-оздоровительная работа, дополнительное образование, внеурочная деятельность, сельская школа, команда.

**Magun T.Ya.**, candidate of pedagogical sciences, associate professor

**Chaplygina E.V.**, Senior Lecture

**Ivanova E.I.**, student

Lipetsk State Pedagogical University named after P.P. Semenov-Tyan-Shansky, Lipetsk

**Karynbaeva M.Zh.**, Senior Lecture

Karaganda Buketov University, Karaganda

### **FITNESS AEROBICS IN THE SYSTEM OF ADDITIONAL EDUCATION FOR STUDENTS IN RURAL SCHOOLS**

**Annotation:** the article deals with the problems of mass sports and physical culture and health-improving work in rural schools. The authors see the solution to the problem in the promo-