

**Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**Средства и методы развития двигательного-координационных  
способностей у юных дзюдоистов**

**АВТОРЕФЕРАТ**

студентки 4 курса 414 группы

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
Профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Давидян Алены Владиславовны

Научный руководитель

доцент, кандидат педагогических наук

\_\_\_\_\_ В.Н. Мишагин

**Актуальность.** Спортивные единоборства, – это не только зрелище и боевое искусство, но и эффективное средство физического воспитания. В методических пособиях и специальных исследованиях по борьбе дзюдо обосновывается положение о ведущей роли координационных способностей в становлении спортивного мастерства борцов (Г.П. Пархомович, 1992; А.В. Кукис, 1999; М.А. Рахлин, С.В. Николаев, 2006,2007).[25,16,26,27]

Юные дзюдоисты только за первый год занятий в спортивно-оздоровительной группе должны освоить достаточно большой арсенал технических приемов:

- 6 КЮ – белый пояс

REI – приветствие (поклон). Tachi-rei – приветствие стоя. Zarei – приветствие на коленях. OBI – пояс (завязывание). SHISEI – стойки. SHINTAI – передвижения: Aumi-ashi – передвижение обычными шагами, Tsugi-ashi – передвижение приставными шагами: вперед-назад; влево-вправо; по диагонали. TAI-SABAKI- повороты (перемещения тела): на 90° шагом вперед; на 90° шагом назад; на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали); 180° скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали); на 180° круговым шагом вперед; на 180° круговым шагом назад. KUMI-KATA – захваты (основной захват-рукав – отворот).

KUZUSHI – выведение из равновесия.

Mae-kuzushi	Вперед
Ushiro-kuzushi	Назад
Migi- kuzushi	Вправо
Hidari- kuzushi	Влево
Mae-migi- kuzushi	Вперед-вправо
Mae-hidari- kuzushi	Вперед-влево
Ushiro-migi- kuzushi	Назад-вправо
Ushiro-hidari- kuzushi	Назад-влево

Ukemi – падения.

Yoko (Sokuho) - ukemi	На бок
Ushiro (Koho) – ukemi	На спину
Mae (Zenpo) – ukemi	На живот
Zenpo – tenkai - ukemi	Кувырком

- Связки технических элементов 6 КЮ:

Тори: основной захват (Kumi-kata) – выведение из равновесия вперед (Mae-kuzushi); Тори: основной захват (Kumi-kata) – выведение из равновесия назад (Ushiro-kuzushi); Тори: основной захват (Kumi-kata) – передвижение обычными шагами ( Aumi-ashi); Тори: основной захват (Kumi-kata) – выведение из равновесия назад вправо (Ushiro-migi-kuzushi); Тори:

основной захват (Kumi-kata) – выведение из равновесия назад влево (Ushiro-hidari- kuzushi); Уке: падение на бок (Yoko); Уке: падение на спину (Ushiro) [5].

Как видим, в основе большинства приемов лежат упражнения координационной направленности.

Данные обстоятельства определили **проблему** нашего педагогического исследования, связанную с выявлением таких средств и методов, которые обеспечивали бы воспитание координационных способностей у учащихся младшего школьного возраста, занимающихся дзюдо.

Необходимость решения данной проблемы обусловила выбор **темы исследования** «Средства и методы развития двигательного-координационных способностей у юных дзюдоистов».

**Объект исследования** – процесс воспитания координационных способностей у юных борцов.

**Предмет исследования** – средства и методы, способствующие воспитанию координационных способностей у учащихся младшего школьного возраста.

**Цель исследования** – представить методику воспитания координационных способностей у юных дзюдоистов и экспериментально проверить ее эффективность в ходе учебно-тренировочных занятий.

**Гипотеза исследования** – координационные способности юных спортсменов повысятся, если систематически:

1. организовать процесс обучения с учетом их возрастного-половых и психолого-педагогических особенностей развития,
2. включать в занятия упражнения не только общеразвивающие, но и специальные, связанные с техникой борьбы уже на начальном этапе подготовки.

В соответствии с предметом, целью и гипотезой исследования нами были определены следующие **задачи**:

1. Проанализировать состояние проблемы в современной учебно-методической практике.
2. Представить методику, способствующую воспитанию координационных способностей у учащихся младшего школьного возраста, занимающихся борьбой дзюдо в условиях спортивной секции.
3. Экспериментально проверить эффективность данной методики воспитания КС.

В ходе нашего педагогического исследования мы использовали следующие методы:

1. Анализ литературных источников;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Тестирование;
4. Математическая обработка полученных данных.

В первой главе настоящей работы мы даем характеристику координационных способностей, как физического качества, приводим возрастное-половые и индивидуальные особенности, а также особенности

средств и методов воспитания КС, излагаем теоретические основы и задачи их воспитания у учащихся младшего школьного возраста, занимающихся борьбой дзюдо.

Вторая глава представляет организацию и проведение нашего педагогического исследования, анализ его результатов и методические рекомендации.

## **Глава 1. Аналитический обзор литературы**

### **1.1. Характеристика двигательно-координационных способностей**

Под двигательно-координационными способностями понимают способность быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).[17-22,23,24]

Все координационные способности исследователи условно разделили на три группы.

*Первая группа.* Способности точно измерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры.

*Вторая группа.* Способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие.

*Третья группа.* Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).

Координационные способности, отнесенные к первой группе, зависят, в частности, от «чувства пространства», «чувства времени» и «мышечного чувства», т.е. чувства прилагаемого усилия. Координационные способности, относящиеся ко второй группе, зависят от способности удерживать устойчивое положение тела, т.е. равновесие, заключающееся в устойчивости позы в статических положениях и ее балансировке во время передвижений. Координационные способности, относящиеся к третьей группе, можно разделить на управление тонической напряженностью и координационной напряженностью. Первая характеризуется чрезмерным напряжением мышц, обеспечивающих поддержание позы. Вторая выражается в скованности, закрепощенности движений, связанных с излишней активностью мышечных сокращений, излишним включением в действие различных мышечных групп, в частности мышц-антагонистов, неполным выходом мышц из фазы сокращения в фазу расслабления, что препятствует формированию совершенной техники.

Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно:

- 1) способности человека к точному анализу движений;
- 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного;
- 3) сложности двигательного задания;
- 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.);

- 5) смелости и решительности;
- 6) возраста;
- 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков) и др.

Координационные способности имеют выраженные возрастные особенности.

### **Координационная подготовка дзюдоистов**

У дзюдоистов координационные способности проявляются в умении рационально согласовывать движения частей тела при решении двигательных задач.

Тренеры-преподаватели по дзюдо при спортивном отборе занимающихся и переводе дзюдоистов на последующие этапы подготовки отдают приоритет спортсменам, имеющим более высокий уровень координационных способностей. Эти дзюдоисты потенциально способны усваивать больше технических действий, комбинировать их между собой, а также перестраивать движения в зависимости от изменения ситуации. Координационные способности у новичков, занимающихся дзюдо, проявляются в быстрой обучаемости и умении изменять свои действия в зависимости от условий противоборства.[11]

У дзюдоистов координационные способности имеют несколько видов проявления:

- а) ритм (сочетание акцентированных и неакцентированных фаз движения) при выполнении технических действий;
- б) равновесие при проведении атакующих и защитных действий;
- в) ориентирование в пространстве и времени;
- г) управление кинематическими параметрами движений (временными, пространственными и пространственно-временными), динамическими (силовыми), качественными (энергичность, пластичность).

Развитие координационных способностей дзюдоистов зависит от различных факторов. Важнейший из них — двигательная память (запоминание и воссоздание движений) охватывает у дзюдоистов диапазон двигательных умений и навыков любой сложности, проявляемых в вариативных условиях деятельности и в различных состояниях утомления. Важный фактор — межмышечная и внутримышечная координация (переход от напряжения к расслаблению, взаимодействие мышц антагонистов и синергистов). Высокий уровень координационных способностей обеспечивается также пластичностью центральной нервной системы, уровнем физической подготовленности дзюдоистов (развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, гибкости), антиципация действий партнера или соперника (предвосхищение его атакующих или защитных действий), установка на решение двигательной задачи в вариативных условиях.[11]

Отмечено, что чувствительные периоды развития координации движений у дзюдоистов наблюдаются в 8-9 и 11-12 лет, у дзюдоисток в возрасте от 8-9 и

до 10-11 лет. Средние темпы прироста координации - в 13-14 лет (дзюдоисты) и в 11-12 (дзюдоистки). В учебно-тренировочном процессе можно акцентировать развитие равновесия у всех занимающихся дзюдо с 7 до 14 лет. В отдельных случаях показатели координационных способностей одаренных дзюдоистов детского и подросткового возраста практически не уступают результатам взрослых спортсменов.[14]

## **Глава 2. Педагогическое исследование Организация и проведение исследования**

Настоящее педагогическое исследование мы проводили в ЦДЮСШ г. Саратова, в спортивно-оздоровительной группе мальчиков 7-8 лет, занимающихся дзюдо первый год. Занятия в данной группе проводятся 3 раза в неделю по 1,5 часа.

Задачами на данном этапе подготовки являются:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- привлечение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних занятий;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям дзюдо;
- воспитание черт спортивного характера.

Практически одинаково большое внимание уделяется на данном этапе подготовки обучению воспитанников техническим приемам борьбы и физическому развитию юных спортсменов.

Координационные способности способствуют не только повышению общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья, но также являются решающим фактором в реализации технических приемов в процессе борьбы.

### **Анализ результатов педагогического исследования**

Контрольное тестирование, цель которого выявление эффективности упражнений, направленных на воспитание координационных способностей младших школьников, занимающихся дзюдо, мы проводили среди занимающихся в два этапа: первый этап – в сентябре 2014 года, второй этап – в мае 2015 года. Для объективности мы провели сравнительный анализ результатов наших воспитанников (экспериментальная группа) и их сверстников, учащихся 7-8 лет МОУ «СОШ № 57» (контрольная группа), занимающихся физической культурой только на уроках, в рамках программных требований.

Тестирование проводилось нами по следующим упражнениям:

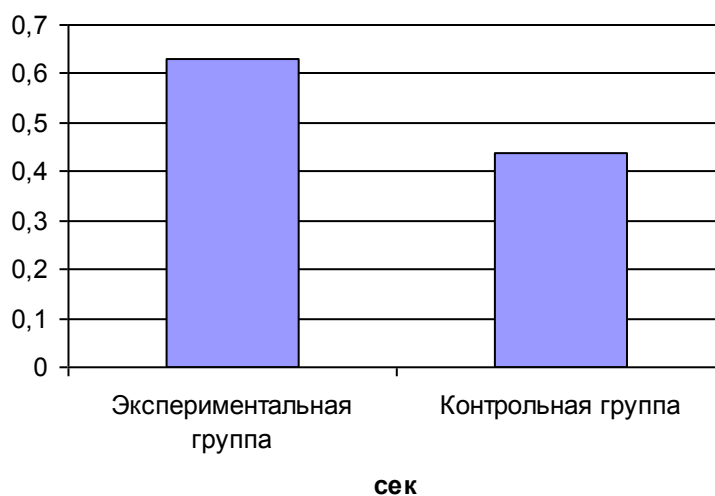
1. челночный бег 3x10 м;
2. метание малого мяча в цель (10 попыток);

3. ходьба с закрытыми глазами, как показатель способности удерживать равновесие в перемещении.

Приведенные нами результаты тестирования свидетельствуют о динамике показателей контрольной и экспериментальной групп.<sup>1</sup>

Результаты в челночном беге (3x10 м) улучшились в экспериментальной группе на 0,63 сек, в контрольной группе на 0,44 сек.

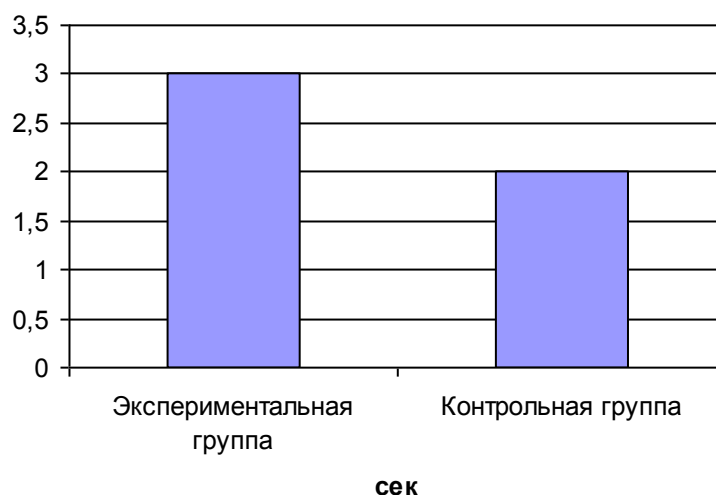
	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
	I этап	II этап	Динамика	I этап	II этап	Динамика
Средний показатель			-0,63	Средний показатель		-0,44



В следующем упражнении «Броски в цель малого мяча» (количество попаданий из 10 попыток) динамика среднегруппового результата соответственно составила +3 мяча и соответственно +2мяча.

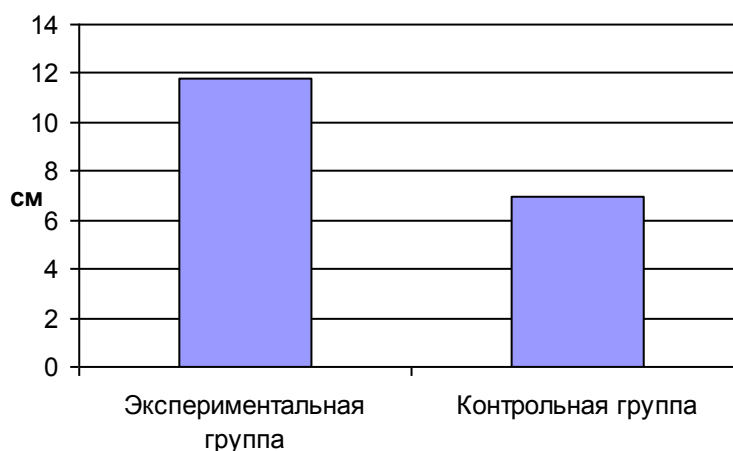
	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
	I этап	II этап	Динамика	I этап	II этап	Динамика
Средний показатель			+3	Средний показатель		+2

<sup>1</sup> См. приложение № 4.



В упражнении «Ходьба с закрытыми глазами» отклонение в см составило – 11,8 в экспериментальной группе и – 7 см.

	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
	I этап	II этап	Динамика	I этап	II этап	Динамика
Средний показатель			-11,8	Средний показатель		-7



Как видим, учащиеся, занимающиеся дзюдо, показывают на втором этапе существенно лучшие результаты по сравнению с учащимися из контрольной группы. Рост показателей свидетельствует о благотворном влиянии на развитие КС той системы упражнений, которая проводится нами в ходе учебно-тренировочных занятий с юными дзюдоистами.

Анализируя результаты педагогического исследования, мы можем сделать вывод, что специально подобранная для юных спортсменов система упражнений, направленная на овладение координационными локомоциями, с учетом анатомо-физиологических и возрастных особенностей учащихся благотворно влияют на развитие КС у учащихся младшего школьного возраста.



### **2.3. Методические рекомендации по развитию координационных способностей у дзюдоистов**

В процессе повышения уровня координационных способностей у дзюдоистов детско-юношеского возраста необходимо учитывать следующие рекомендации:

- перед выполнением упражнений на развитие координации движений необходимо тщательно проводить разминку с применением упражнений, имеющих сходство с тренировочным как по форме, так и по содержанию;
- скорость выполнения упражнений, их амплитуду и координационную сложность необходимо увеличивать постепенно, как в 1 занятии, так и в системе смежных занятий;
- при выполнении упражнений с дополнительными отягощениями нужно согласовывать их величину с индивидуальными возможностями занимающихся, выполнять только хорошо освоенные упражнения.