

**Министерство образования и науки Российской Федерации**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**«РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ  
СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ  
РУКОПАШНОГО БОЯ»**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

Студента 4 курса 401 группы  
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»  
Института физической культуры и спорта  
Жулева Евгения Михайловича

**Научный руководитель**  
старший преподаватель

\_\_\_\_\_

Е.А. Антипова

подпись, дата

**Заведующий кафедрой**  
доцент, кандидат медицинских наук

\_\_\_\_\_

Т.А. Беспалова

подпись, дата

Саратов 2016

## *Введение*

В современных социальных и экономических условиях каждому ребенку необходимо сознавать важность защиты от негативных проявлений общества, быть здоровым и телом и духом, самосовершенствоваться, уметь ценить себя и окружающий мир, в полной мере сознавать ответственность за свои поступки и уметь оценивать поступки других. Этому будет способствовать комплексный подход учебно-тренировочного процесса. Морально устойчивый, смелый, принципиальный, с чувством собственного достоинства, чести и порядочности человек – это генофонд нации. Воспитать такого человека, помочь найти ему достойное место в жизни – это актуальнейшая необходимость. Это учет и геополитики, традиции российской армии, спортивно-исторических традиций, тенденций стремительного развития различных видов единоборств в российском и мировом спорте, решение национальной проблемы здоровья.

**Актуальность исследования:** формирование координационных способностей – один из важнейших элементов, формирующих здорового человека, т. к. координационные способности неразрывно связаны с работой центральной нервной системы. Важным моментом формирования координационных способностей является возраст 11 - 13 лет, формирование координационных способностей осуществляется только тогда, когда занимаешься физическими упражнениями. Раньше дети данного возраста достаточно много времени проводили на улице, участвовали в коллективных играх (футбол, лапта, игры с мячом и т.д.). На сегодняшний день практически единственным занятием в свободное время стал компьютер. В дворовые игры дети играют редко. Таким образом, физическое развитие ребенка, а именно развитие координационных способностей, может осуществляться только в спортивных секциях. В настоящее время очень популярным и становятся занятия рукопашным боем. Много детей посещают эти секции, поэтому в работе рассматриваются

методы формирования координационных способностей на занятиях рукопашным боем у детей 11 - 13 лет.

**Цель исследования:** развитие и совершенствование координационных способностей у детей среднего школьного возраста на занятиях рукопашным боем.

**Объектом исследования:** является физическое развитие детей среднего школьного возраста на занятиях рукопашным боем.

**Предметом исследования:** является методика развития координационных способностей с помощью рукопашного боя у детей среднего школьного возраста.

**Гипотеза исследования:** предполагается, что применение физических упражнений динамического характера на занятиях рукопашным боем могут существенно повысить уровень координационных способностей детей среднего школьного возраста.

**Задачи исследования:**

- 1) установить сегодняшнее состояние вопроса по формированию координационных способностей у детей среднего школьного возраста;
- 2) выявить самые эффективные средства и методы развития координационных способностей;
- 3) разработать методику по формированию координационных способностей у детей среднего школьного возраста с помощью средств рукопашного боя;
- 4) обосновать эффективность данной методики, проведя педагогическое исследование.

**Методы исследования:**

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.
4. Педагогическое тестирование.
5. Методы математической статистики.

## ***Основное содержание работы***

Воспитание морально устойчивого, смелого, принципиального, с чувством собственного достоинства, чести и порядочности человека, нашедшего достойное место в жизни, – это актуальнейшая необходимость. Этому будет способствовать комплексный подход учебно-тренировочного процесса.

Занятия рукопашным боем, находящиеся на стадии своего совершенствования и обладающие очень высоким потенциалом для воспитания физически и духовно развитого подрастающего поколения,

несомненно, могут восполнять недостаток движения, а также помогут снизить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время уроков, развить двигательно-координационные способности.

***Под двигательно-координационными способностями*** понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т. е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Теоретические и экспериментальные исследования позволяют выделить специальные, специфические и общие координационные способности. Специальные координационные способности – это возможности школьника, которые определяют его готовность к оптимальному управлению сходными по происхождению и смыслу двигательными действиями. Специфические координационные способности – возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению отдельными неординарными заданиями на координацию: равновесие, ритм, ориентирование в пространстве, реагирование, перестроение двигательной деятельности, согласование, дифференцирование параметров движений. Результатом развития специальных и специфических координационных способностей, то есть их обобщением, стало понятие "общие координационные способности". Общие координационные

способности – это потенциальные и реализованные возможности человека, которые определяют его готовность к оптимальному управлению различными по происхождению и смыслу двигательными действиями. Это понятие сформулировано в итоге многочисленных научных исследований и практических наблюдений.

Развивать координационные способности необходимо по четырем основным причинам:

1. Хорошо развитые координационные способности способствуют успешному освоению физических упражнений;
2. Полно сформированные координационные способности – необходимые условия подготовки школьников к жизни, труду, службе в армии;
3. Координационные способности обеспечивают экономное расходование энергетических потенциалов (физических способностей – силы, быстроты, выносливости) учащихся, так как точно дозированное по времени, пространству и степени напряжения мышечное усилие и оптимальное использование соответствующих фаз расслабления ведут к рациональному расходованию энергетических сил;
4. Разнообразные варианты упражнений, используемые для развития координационных способностей, позволяют избежать монотонности и однообразия в тренировке, приносят радость от участия в спортивной деятельности.

Проявление координационных способностей на занятиях рукопашным боем зависит от целого ряда факторов: способности человека к точному анализу движений; деятельности анализаторов и особенно двигательного; сложности двигательного задания; уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т. д.);

смелости и решительности; возраста; общей подготовленностью занимающихся (т. е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков) и др.

Координационные способности, характеризующиеся точностью управления силовыми, пространственными и временными параметрами, имеют выраженные возрастные особенности. В период от 10 до 13-14 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность воспроизводить заданный темп движений. Подростки 13-14 лет способны к усвоению сложных двигательных координаций.

В период выработки координационных способностей решают две группы задач: по разностороннему и специально направленному их развитию. Первая группа данных задач чаще решается в дошкольном возрасте и базовом физическом воспитании учащихся. Достигнутый здесь общий уровень развития координационных способностей дает широкие возможности для последующего совершенствования в двигательной активности. Большая роль в этом отводится физическому воспитанию в общеобразовательной школе.

Задачи по обеспечению дальнейшего и специального развития координационных способностей решаются во время спортивной тренировки и профессионально-прикладной физической подготовки. В первом случае требования к ним формируются спецификой выбранного вида спорта, а во втором – избранной профессией.

Решение задач физического воспитания по целенаправленному выработке координационных способностей, прежде всего на занятиях рукопашным боем в 13-14 лет, приводит к тому, что они намного быстрее и на достаточно высоком качественном уровне овладевают различными двигательными действиями; систематически пополняют свой двигательный опыт, который затем помогает более успешно справляться с заданиями по овладению сложными в координационном отношении двигательными навыками; приобретают умения бережно расходовать свои энергетические

ресурсы в процессе двигательной активности; испытывают чувства радости и удовлетворения от освоения в совершенных формах новых и разнообразных движений.

Наиболее широкую и доступную группу средств, помогающих развивать координационные способности, составляют общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера, которые охватывают одновременно основные группы мышц. Это физические упражнения относительно простые и достаточно сложные, без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками, булавами), выполняемые в измененных условиях и при различных положениях тела или его частей, в разные стороны: элементы акробатики (кувырки, различные перекаты), упражнения для равновесия.

В особую группу средств входят упражнения с преимущественной направленностью на отдельные психофизиологические функции, которые обеспечивают управление и регуляцию двигательных действий. Это упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий.

Учитывая специфику рукопашного боя, разрабатываются и специальные упражнения для совершенствования координационных движений. На спортивных занятиях применяются две группы таких средств:

- а) подводящие (способствуют усвоению новых форм движений боя);
- б) развивающие (направлены непосредственно на воспитание координационных способностей, проявляющихся в рукопашном бое).

Выполнение координационных упражнений нужно планировать на первую половину основной части занятия, так как они быстро приводят к утомлению.

Физическая подготовка спортсмена составляет основу специфического содержания спортивной тренировки в рукопашном бое, потому что этот процесс воспитания физических способностей необходим в специальной деятельности. Физическая подготовка юного бойца неразрывно связана и с

повышением общего уровня функциональных возможностей организма, и с разносторонним физическим развитием, и укреплением здоровья.

Физическую подготовку бойцов можно разделить на общую и специальную. Общая физическая подготовка юных спортсменов-рукопашников направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она увеличивает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие силовых и скоростно-силовых качеств, выносливости, координационных способностей и др. Общая физическая подготовка рукопашника в комплексе развивает физические способности и вариативные двигательные навыки и действия. Также общая физическая подготовка играет большую роль в воспитании моральных и волевых качеств: выполнение многих упражнений связано с преодолением различных трудностей, создание психологической устойчивости и длительного поддержания спортивной формы.

Одним из важных качеств, необходимых для спортсменов-рукопашников, является быстрота, формирование которой происходит в специальной части физической подготовки. Это способность выполнения движения (удара) в максимально короткое время. Очень быстрые одиночные движения отличаются по своим физиологическим характеристикам от более медленных, так как при предельной скорости выполнения затруднено осуществление сенсорных коррекций. Поэтому у спортсмена ухудшается точность ударов, выполняемых с максимальной быстротой.

Наиболее существенными видами среди различных видов восприятий для рукопашного боя являются восприятия пространственно-временных характеристик движений (собственных и противника), специализированные восприятия (чувство дистанции, чувство времени, чувство темпа), мышечно-двигательные восприятия при непосредственном контакте с противником. Чувство дистанции, времени, чувство положения тела, свободы движений,



ориентирование, внимание, боевое мышление, чувство удара, быстрота реакции должны быть тесно связаны между собой и влиять друг на друга .

Развитие координации в рукопашном бое нужно рассматривать и только с точки зрения рациональности и правильности движений или действий в целом, и быстроты выполнения. Для этого нужен соответствующей силы импульс, достаточная сила мышечного сокращения, то есть определенная мощность вовлеченной в действие группы мышц. Постоянными тренировками добиваются быстрого исполнения действий, максимально сокращая паузы между ними, что определяет темп боя и скоростную выносливость.

Развитию координации особое внимание следует уделять на начальном этапе обучения: овладении механикой движения ударов, защит, передвижения, сочетании этих действий.

Важным является сохранение равновесия. Боец постоянно перемещается: на дальней дистанции энергичнее, при сближении — небольшими шагами (для лучшей устойчивости).

При обучении и тренировке надо постоянно уделять внимание передвижению, действиям в атаках и контратаках с сохранением устойчивого равновесия. При выполнении упражнений основное внимание надо уделять совершенствованию способности восстанавливать потерянное равновесие. К таким упражнениям относятся сбивание с площади опоры (в парах), ходьба и бег по бревну и др. Также выполнение этих упражнений позволит существенно повысить еще не исчерпанные резервы координационных возможностей, от которых зависит повышение эффективности технико-тактических действий в поединке в условиях соревнований.

Развитию координации следует уделять особое внимание не только при начальной форме обучения, но и на конечном этапе овладения механикой движения ударов, защит, передвижения, сочетании этих действий.

Общеразвивающие упражнения для спортсмена-рукопашника на этом этапе можно разделить на упражнения косвенного и прямого влияния.

Косвенные - помогают развитию общей гибкости, ловкости, силы, общей быстроты, то есть помогают стать более подготовленным для специальной тренировки. Физические упражнения прямого влияния должны быть сходны по координации и характеру с движениями и действиями, которые используют в рукопашном бое. В общем, развитию координации следует уделять особое внимание на всех этапах овладения механикой движения ударов, защит, передвижения, сочетания этих действий.

В педагогическом исследовании, которое мы проводили в СК "АРЕС" г. Балаково Саратовской области, приняли участие 20 детей: 10 контрольная группа и 10 экспериментальная группа.

Разработанная нами методика совершенствования координационных способностей включает средства и методы, которые направлены на развитие способностей к воспроизведению, оценке, дифференцированию пространственных и силовых параметров движения. Эти способности основаны преимущественно на чувствительности скелетных мышц и сухожилий, поскольку двигательные ощущения и восприятия имеют наибольшее значение для управления движениями.

Наша методика развития координационных способностей состоит из комплекса игровых упражнений (из баскетбола), включающего в себя:

- упражнения на развитие способности к оценке и дифференцированию силовых параметров движения – броски и ловля мяча от стены в парах. Один бросает мяч в стену, другой ловит и т. д.

- упражнения на развитие способности к точному выполнению движений – бег с определенным заданием.

Развитие координационных способностей требует неукоснительного соблюдения принципа систематичности. Нельзя допускать перерывов между занятиями, так как это приводит к потере мышечных ощущений и их тонких дифференцировок при напряжении и расслаблении.

Главной задачей нашего исследования являлось выявление уровня координационных способностей спортсменов рукопашного боя 13-14 лет.

Разработанный нами контрольный комплекс упражнений позволяет выявить уровень развития координационных способностей. Многообразие видов координационных способностей не позволяет оценивать уровень их развития по одному конкретному критерию. Поэтому в физическом воспитании и спорте используют различные показатели, наиболее важными из которых являются:

время, которое затрачивается на освоение нового движения или какой-то комбинации, чем оно короче, тем выше координационные способности;

время, необходимое для «перестройки» своей двигательной деятельности в соответствии с изменившейся ситуацией. В этих условиях умение выбрать наиболее оптимальный вариант успешного решения двигательной задачи считается хорошим показателем координационных возможностей;

координационная сложность выполняемых двигательных заданий (действий) или их комплекса (комбинации) в качестве заданий тестов рекомендуется применять упражнения с асимметричным согласованием движений руками, ногами, головой, туловищем, как наиболее сложные и реже встречающиеся в двигательном опыте человека;

точность выполнения двигательных действий по основным характеристикам техники (динамическим, временным, пространственным);

сохранение устойчивости при нарушении равновесия;

стабильность выполнения сложного в координационном отношении двигательного задания (по конечному результату и стабильности отдельных характеристик движения). Ее оценивают, например, по показателям целевой точности – количеству попаданий при бросках мяча в кольцо, различных предметов в мишень и т. п.

Контрольный комплекс упражнений.

1. три кувырка вперед.
2. четыре поворота на гимнастической скамейке.
3. стойка на одной ноге

Три кувырка вперед. Школьник встает у края матов, уложенных в длину, приняв основную стойку. По команде он принимает положение упора присев и последовательно, без остановки выполняет три кувырка вперед, стремясь сделать это за минимальный промежуток времени. После последнего кувырка ученик вновь принимает основную стойку. Фиксируется время выполнения задания.

Четыре поворота на гимнастической скамейке. Испытуемый должен выполнить на узкой поверхности гимнастической скамейки четыре поворота (влево и вправо), не падая. Поворот закончен, когда испытуемый вернется в исходное положение.

Стойка на одной ноге. По команде "можно" испытуемый становится на левую ногу, правую сгибает в коленном суставе и ставит ее на опорную ногу чуть выше колена, немного развернув ее вправо. Руки ставятся на пояс, глаза закрыты. Результат – время, выполненное в стойке на одной ноге. Общие указания и замечания. Секундомер включается тогда, когда учащийся становится на одну ногу, выключается – при отрыве пол стопы учащимся и при касании второй ногой пола, то есть при потере равновесия; при выполнении теста учащимся необходима страховка.

**Таблица №1**

Три кувырка вперед.

Контрольная группа	В начале исследования	В конце исследования	Динамика
Средний Показатель	6,4	6,3	0,01
Экспериментальная Группа	В начале Исследования	В конце исследования	Динамика
Средний Показатель	6,4	6,25	0,015

В тесте способности к равновесию динамика показателей у экспериментальной группы улучшилась по сравнению с результатами контрольной группы.

**Таблица №2****Четыре поворота на гимнастической скамейке**

Контрольная группа	В начале исследования	В конце исследования	Динамика
Средний Показатель	7,8	7,7	0,1
Экспериментальная Группа	В начале Исследования	В конце исследования	Динамика
Средний Показатель	7,2	7	0,2

В тесте на динамическое равновесие динамика показателей у экспериментальной группы улучшилась по сравнению с результатами контрольной группы.

**Таблица №3****Стойка на одной ноге**

Контрольная группа	В начале исследования	В конце исследования	Динамика
Средний Показатель	25,4	27,4	2
Экспериментальная Группа	В начале исследования	В конце исследования	Динамика
Средний Показатель	25,5	30	4,5

В тесте на статическое равновесие динамика показателей у экспериментальной группы улучшилась по сравнению с результатами контрольной группы.

**Выводы**

Изучив научно-методическую литературу и опробовав комплекс упражнений для развития координационных способностей детей среднего

школьного возраста, занимающихся рукопашным боем, выяснилось, что наша рабочая гипотеза, а именно - применение физических упражнений с динамическим характером на занятиях рукопашным боем могут качественно повысить уровень координационных способностей детей среднего школьного возраста - подтвердилась.

Проанализировав методы развития координационных способностей на занятиях рукопашным боем, мы пришли к выводу, что для развития КС детей среднего школьного возраста используют разнообразные методы:

- А) методы строго регламентированного упражнения;
- Б) методы стандартно-повторного и вариативного (переменного) упражнения (являются главными методами развития КС);
- В) игровой и соревновательный методы.

Наиболее эффективными средствами воспитания координационных способностей являются физические упражнения.

В результате исследования стало ясно, что использование средств и методов по развитию координационных способностей вызвало существенный интерес у ребят. Повысилась посещаемость занятий благодаря именно этим нововведениям в экспериментальной группе. Исследования также показали, что применение упражнений на развитие координации, специальных подвижные игр способствовали более серьезной отработке приемов рукопашного боя. Кроме того, у детей появился навык самоконтроля, и выработалось умение держать правильную позу во время боя и защиты. Установлено, что внедренные в учебно-тренировочный процесс предложенные нами упражнения, повышают эффективность подготовки бойцов, о чем свидетельствуют показатели контрольных упражнений, которые у спортсменов экспериментальной группы оказались лучше, чем у спортсменов контрольной.

Для воспитания бойцов высокого класса тренерам были предложены рекомендации по улучшению учебно-тренировочного процесса.