

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

Кафедра спортивных игр

**«ИССЛЕДОВАНИЕ СОСТОЯНИЯ ЛОВКОСТИ (КООРДИНАЦИИ
ДВИЖЕНИЙ) ПРИ ТРЕНИРОВКАХ ПО БОРЬБЕ ДЗЮДО»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 3 курса 342 группы

Института физической культуры и спорта

направление подготовки 49.04.01 Физическая культура

профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Николайчука Кирилла Сергеевича

Научный руководитель

Зав. кафедрой,
кандидат философских наук

Р.С. Данилов

подпись, дата

Зав. кафедрой,
кандидат философских наук

Р.С. Данилов

подпись, дата

Саратов 2017

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность работы. Координационные способности спортсменов, как это следует из самого названия, являются видом физических качеств, играющих обобщающую роль, которая позволяет связывать воедино проявления других физических способностей: силы, быстроты; гибкости и в конечном итоге достигать успеха в соревновательной деятельности. Без высочайшего уровня развития координационных способностей (ловкости) невозможно представить многие виды спорта ациклического характера, в частности, такие как спортивные игра и единоборства.

Управление движениями представляет собой очень сложный по своей структуре процесс, протекание которого обеспечивается работой различных систем организма, формирующих деятельность координационных способностей и являющихся их основой. Говоря о понятии "координационные способности" или "двигательно-координационные способности", подразумевают:

- во-первых, способность целесообразно координировать движения (согласовывать, подчинять, организовывать их в единое целое) при построении и воспроизведении навыка двигательных действий;

- во-вторых, способность перестраивать координацию движений при необходимости изменить параметры освоенного действия или переключении на иные действия в соответствии с требованиями меняющихся условий.

Еще в 1946 году в книге "Физиология человека" крупнейший ученый М.А. Бернштейн писал: "Координация движений есть не что иное, как преодоление избыточных степеней свободы наших органов движений, т.е. превращение их в управляемые системы".

Все спортивные единоборства и дзюдо в частности требуют приспособления к постоянно меняющимся условиям поединка, жесткому противодействию противника, когда ситуация меняется каждую долю секунды и дзюдоист вынужден проявлять в этих напряженных условиях практически все свои координационные способности.

Основным и наиболее эффективным методом воспитания координационных способностей является постановка перед спортсменами новых двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры двигательных действий. Новизна может создаваться повышением трудности внешних условий, например выполнением двигательных действий в незнакомых ситуациях.

В тренировочной практике дзюдо развитие координационных способностей происходит зачастую методически недостаточно эффективно. Применяемые средства развития координации движений слишком однообразны.

Данная работа посвящена изучению особенностей развития координационных способностей дзюдоистов и поиску путей повышения ее эффективности.

Объектом исследования является учебно-тренировочный процесс борцов дзюдоистов.

Предметом исследования- развитие ловкости в борьбе дзюдо на тренировочных занятиях.

Цель работы - провести практический эксперимент по развитию координационных способностей в борьбе дзюдо.

Поставленная цель предполагает необходимость решения следующих **задач**:

- дать определение понятий "ловкость", "координация движений";
- изучить факторы, определяющие проявление координационных способностей;
- рассмотреть задачи, методы и средства совершенствования координационных способностей;
- изучить специфические координационные способности в дзюдо, методика их совершенствования;
- провести практический эксперимент по развитию координационных способностей в борьбе дзюдо.

ГЛАВА 1. ТОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О РАЗВИТИИ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ

1.1 Определение понятий "ловкость", "координация движений"

Говоря о способностях, от которых в решающей мере зависит успешность обучения новым двигательным действиям и совершенствования их усвоенных форм, с давних пор принято оперировать понятием "ловкость" [14].

Б.А. Ашмарин отмечает, что ловкость - это единство взаимодействия функций центрального и периферического управления двигательной системой человека, позволяющих перестраивать биомеханическую структуру действий в соответствии с меняющимися условиями решения двигательной задачи. Правда, это понятие до сих пор остается недостаточно определенным. Конкретизируя его, в современной специальной литературе выделяют более определенное понятие "координационные способности", или "двигательно-координационные способности" [12].

А.А. Гужаловский) считает, что координационные способности представляют собой свойства организма к согласованию отдельных элементов движения в единое смысловое целое.

Понятие "координационные способности" выделяется из общего и менее определённого понятия "ловкость", широко распространённого в обиходе и в литературе по физическому воспитанию. Под координационными способностями следует понимать, во-первых, - способность целесообразно строить целостные двигательные акты, во-вторых, способность преобразовывать выработанные формы действий или переключаться от одних к другим, соответственно, требованиям меняющихся условий. Эти особенности в значительной мере совпадают, но имеют свою специфику. Не трудно представить себе, допустим, ученика, который успешно справляется с разучиванием новой комбинации движений, но оказывается не в состоянии качественно продемонстрировать её, как только

внезапно меняется условие выполнения [9].

Ведущую роль при физиологической трактовке координационных способностей отводят к координационным функциям центральной нервной системы и её возможность качественно координировать движения.

Способность преобразовывать новые, все усложняющиеся формы движений требуется во всех видах спорта, имеющих периодически обновляемую и произвольную программу состязаний. От этой способности существенно зависит также прогресс в видах спорта со сложным составом двигательных действий.

Высокий уровень развития координационных способностей - основная база для овладения новыми видами двигательных действий, успешного приспособления к трудовым действиям и бытовым операциям. В условиях научно-технической революции значимость различных координационных способностей постоянно возрастает. Процесс освоения любых двигательных действий (трудовых, спортивных, выразительных и т.д.) идёт значительно успешнее, если занимающийся имеет крепкие, выносливые и быстрые мышцы, гибкое тело, высокоразвитые способности управлять собой, своим телом, своими движениями. Наконец, высокий уровень развития физических способностей - важный компонент состояния здоровья. Из этого, далеко неполного перечня видно, насколько важно заботиться о постоянном повышении уровня физической подготовленности.

Деятельность человека на производстве, спорте требует определенного уровня развития физических качеств. Уровень развития физических качеств человека отражает сочетание врожденных психологических и морфологических возможностей, приобретенных в процессе жизни и тренировки. Чем лучше развиты физические качества, тем выше работоспособность человека.

Высокоразвитая способность координации движений способствует в десятые доли секунды найти эффективный прием для проведения атакующего или контратакующего приёма.

ПРАКТИЧЕСКИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ ПО РАЗВИТИЮ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В БОРЬБЕ ДЗЮДО

Констатирующий этап эксперимента

Значение исследования. В ходе непосредственной подготовки к соревнованиям тренеры, как правило, решают проблему снятия у борцов эффекта нарастающего утомления, а попросту - повышения качества специальной выносливости за счет противодействия "сбивающим факторам" соревновательного поединка. В данных комплексной научной группы сборной команды России по греко-римской борьбе приводится процентное соотношение влияния различных факторов на эффективность соревновательных результатов, что приводит к мысли о различных ипостасях одного и того же фактора, отрицательно влияющего на это качество, - фактора психологического. В данном случае 77,4% всех сбивающих факторов так или иначе имеют психофизиологическую основу, а 22,6% формально относящиеся к утомлению, также могут иметь различную причину, и в первую очередь пессимальные (астенические) реакции или неадекватную технико-тактическую подготовленность, поскольку четкого определения усталости в процессе соревнования в единоборствах пока нет.

Зачастую бывает так, что человек, будучи физически сильным и технически обученным, не может эффективно реализовать умения, попав в социально ответственную или биологически опасную ситуацию.

При все чаще поднимающемся вопросе о необходимости превалирования соревновательных упражнений в ходе подготовки к соревнованиям имеется в виду не столько их биомеханическое подобие, сколько подобие по психологическому напряжению.

При решении вопроса о повышении специальной выносливости борцов и при контроле ее становления, как правило, используют многократные повторения бросков манекена на скорость с последующим определением

ЧСС. Но, во-первых, эти броски далеки по технике исполнения от реальных условий. Во-вторых, не имитируются условия психостресса реального поединка.

Ведь известно, что сообщение о досрочном выходе на ковер без разминки значительно повышает частоту сердечных сокращений.

В связи с тенденцией эксплуатировать функциональные резервы единоборцев в ущерб качеству технико-тактической подготовки, необходимо рассмотреть этот вопрос в нетрадиционном аспекте, поскольку ряд представлений о физической и психологической подготовке, на наш взгляд, несколько устарел.

К чисто физическим качествам относятся двигательные проявления, которые можно измерить по силе, скорости и длительности выполнения.

К координационным качествам относят способность сенсорных и моторных нервных проводящих путей обеспечивать согласованность сокращения мышц-синергистов и расслабления мышц-антагонистов для осуществления произвольного движения.

Под сенсомоторными качествами следует понимать способность высших отделов коры головного мозга полноценно управлять действиями человека в сложных, быстро меняющихся ситуациях статического, кинематического и динамического состава.

Обыкновенно тренеры пытаются развить ловкость единоборца за счет игр. На наш взгляд, ловкость, в конечном итоге, надо развивать специальную, а содержание специальной ловкости есть содержание техники и тактики ее исполнения. Однако можно быть великолепным тактиком, но с повышением ранга соревнований терять эти качества, что вынуждает обратиться к понятию "психомоторика".

Под психомоторными качествами в данном аспекте следует понимать способность высших отделов коры головного мозга сдерживать или не сдерживать разрушающее влияние пессимальных эмоций в психострессорных условиях.

У одних индивидов в случаях опасности формируется активно-оборонительная реакция, а у других - пассивно-защитная. Зависит это от генетически обусловленных физиологических реакций и от множества преходящих психофизиологических причин, которые практически трудно прогнозировать в действительно опасных для жизни ситуациях.

В отличие от сенсомоторных механизмов интеллект отвечает за уравнивание себя с окружающим миром не путем движений, а путем предварительного логического определения: "делать или не делать; если делать, то что и как делать?"

Поскольку интеллект связан с работой высших отделов коры головного мозга, его деятельность может быть подвержена многочисленным сбивающим факто-рам в процессе получения и обработки многочисленной внешней и внутренней информации. В связи с этим качество его деятельности зависит от уровня экстремальности (стрессовости) ситуации.

Спортивное единоборство является игрой в экстремальность, когда имеется оптимальная модель деятельности в конфликтных условиях и эту деятельность можно путем многократного вариативного повторения тренировать, с тем чтобы наработать привычные действия адекватно меняющейся ситуации.

Однако, помимо решения вопросов тактики реализации произвольных движений, мозг одновременно решает и задачи социального плана, связанные с личными амбициями, желанием занять определенную социальную нишу в обществе и т. д. В этом случае психика ориентированная на достижение какого-либо результата (особенно в социальном плане), может негативно влиять на успешность организации движения, слишком заинтересованно следя за обстановкой, внося в работу нервных проводящих путей избыточное возбуждение и нарушая отлаженное взаимодействие координационных структур.

ВЫВОД

Координационные способности спортсменов представляют из себя способность к согласованию отдельных движений в единое целое при построении новых двигательных актов, а также к изменению параметров уже освоенных двигательных действий и обеспечиваются единством взаимодействия функций центрального и периферического управления двигательной системой спортсмена. Основным методическим подходом при развитии координационных способностей является постоянное обновление (изменение, усложнение) условий выполнения упражнений. Часто применяется игровой метод с дополнительными заданиями или без них. Другой стороной совершенствования координационных способностей является обучение рациональному расслаблению мышц, что позволяет повысить точность и другие характеристики движений.

Установлено, что экспериментальная методика развития координационных способностей дзюдоистов, примененная в контрольной группе привела в течение 6 месяцев к статистически значимому ($p=0,05$) улучшению показателей развития координационных способностей.

Анализ данных проведенного исследования показал, что общие задачи по воспитанию координационных способностей спортсменов состоят в оптимизации процесса их развития применительно к требованиям избранного вида спорта. Эти задачи решаются в процессе общей и специальной физической, технической и тактической подготовки спортсмена, что в комплексе и обеспечивает разностороннее развитие координационных способностей; степень их развития зависит от избранного вида спорта. Воспитание координационных способностей не сводится ни к одной из данных сторон подготовки, а составляет как бы одну из стержневых основ всего ее содержания.

Предложения:

1. При тренировке дзюдоистов необходимо больше внимания уделять развитию координационных способностей, как к компоненту общей и специальной подготовленности, определяющему успех в соревнованиях.

2. В тренировочном процессе, увеличение доли применяемых средств координационной подготовки, необходимо увеличивать, как за счет специальных координационных упражнений, так и за счет особенностей выполнения средств (упражнений) общей и специальной физической и технической подготовки, совершенствуя соответственно общую и специальную координацию движений. Особенности выполнения этих упражнений должны состоять в постоянно меняющихся заданиях по соблюдению пространственных, силовых, скоростных параметров движений, выполнению их в необычных и усложненных условиях.

3. Целесообразно больше внимания в тренировочном процессе дзюдоистов уделять обучению навыкам расслабления мышц. Упражнения на расслабление применять после упражнений с максимальными мышечными напряжениями и регулярно - в заключительной части учебно-тренировочного занятия.

4. Для выявления степени эффективности координационной подготовки дзюдоистов, необходимо регулярно производить ее оценку с помощью специальных контрольных упражнений.

Таким образом, задачи работы были выполнены, а цель работы достигнута.