

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНО-  
КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ  
ДЗЮДОИСТОВ»**

**АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 3 курса 332 группы  
направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Никифорова Алексея Сергеевича

**Научный руководитель**

кандидат педагогических наук, доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

В.Н. Мишагин

**Зав. кафедрой**

кандидат педагогических наук, доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

В.Н. Мишагин

Саратов 2019

## 1. Общая характеристика работы

Спортивные единоборства, – это не только зрелище и боевое искусство, но и эффективное средство физического воспитания. Во многих учебно-методических пособиях и специальных исследованиях по борьбе дзюдо специалисты указывают на ведущую роль координационных способностей в становлении спортивного мастерства борцов.

Уже за первый год занятий в спортивно–оздоровительной группе юные дзюдоисты должны освоить достаточно большой арсенал технических приемов, в основе которых лежат упражнения координационной направленности.

Данные обстоятельства и 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 процесс будет организован с учетом их возрастного-половых и психолого-педагогических особенностей развития и систематически 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.

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

Одним из важных специальных физических качеств для дзюдоистов является ловкость, в основе которой лежат двигательно-координационные способности. Под двигательно-координационными способностями специалисты понимают умение быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. совершенно, решать сложные и возникающие неожиданно двигательные задачи.

Все координационные способности исследователи условно разделили на три группы.

*К первой группе* они относят способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры и зависят они, в частности, от «чувства пространства», «чувства времени» и «мышечного чувства», т.е. чувства прилагаемого усилия..

*Ко второй группе* способностей относится способность человека поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие, характеризующееся устойчивостью позы в статических положениях и ее балансировке во время передвижений.

*Третью группу* способностей составляют способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности). Все их можно разделить на управление тонической напряженностью и координационной напряженностью. Первая характеризуется чрезмерным напряжением мышц, обеспечивающих поддержание позы. Вторая выражается в скованности, закреощенности 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 способности человека к точному анализу движений; состояния и деятельности анализаторов и особенно двигательного; а также сложности двигательного задания; уровня развития других физических способностей (скоростных способностей, динамической силы, гибкости и т.д.); а еще от смелости и решительности; возраста и общей подготовленности занимающихся, т.е. запаса различных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков и др.

### **3. Задачи, средства и методы координационной подготовки дзюдоистов**

Задачами развития координационных способностей у дзюдоистов являются:

1. Совершенствование способности овладевать новыми двигательными действиями дзюдо и других видов спорта.
2. Умение перестраивать свою деятельность в зависимости от изменяющихся условий противоборства.
3. Освоение сложных двигательных действий и умение рационально комбинировать ранее изученные приемы дзюдо.

Средствами развития координационных способностей являются новые, недостаточно освоенные упражнения или известные упражнения, выполняемые в усложненных условиях: в ограниченном пространстве, при лимите времени, либо с незнакомым соперником.

Основными методами развития координационных способностей являются игровой, соревновательный и повторный методы выполнения.

На этапе предварительной подготовки у 8-10-летних дзюдоистов развивают статическое и динамическое равновесие, совершенствуется способность к управлению кинематическими и динамическими параметрами движений.

*Для развития равновесия* применяются общеразвивающие упражнения на уменьшенной площади опоры, например, ходьба по лежащему шпагату, по рейке гимнастической скамейки; с изменением исходных положений — выполнение упражнений стоя на одной ноге, с различными положениями рук, туловища; круговые движения рук, ног, туловища; выполнение общеразвивающих упражнений по сигналу, с изменением темпа, ритма, амплитуды движения; стойки на голове с различными движениями ног.

*Для совершенствования способности управления движениями* дзюдоисты учатся оценивать собственные двигательные действия и регулировать параметры движений. Юным дзюдоистам важно уметь определять свои мышечные ощущения, возникающие при выполнении приемов. Для этого они в начале основной части и в конце учебно-тренировочного урока до легкого утомления отрабатывают технику с партнерами своего веса и более легкими (на 2–4 кг), на месте и в движении. Также специалисты рекомендуют обучать спортсменов расслаблять мышцы, применяя элементарные упражнения: напрячь-расслабить мышцы кисти, предплечья, плеча, спины, живота, бедра, голени, стопы (на 5-10 с).

*Для совершенствования вестибулярной устойчивости* юных дзюдоистов рекомендуется применять разные кувырки с изменением положения рук и ног. Например, кувырок вперед со скрещенными ногами, кувырок вперед руки в стороны, кувырок вперед с теннисными мячами в руках.

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей дзюдоистов 8-10 лет, включаются в разминку или выполняются в начале основной части учебно-тренировочного урока до наступления утомления, начиная с простых упражнений, постепенно переходя к сложным, от легких к трудным, от известных к неизвестным.

На этапе начальной специализации у дзюдоистов 8-10-12 лет координация движений стабилизируется и даже несколько снижается. Однако их тренировка важна и продолжается и далее. В основном это упражнения, требующие дифференцирования усилий, оценки техники движений, воспроизведения известных приемов в новых сочетаниях.

У дзюдоистов 12–14 лет рекомендуется развивать точность дифференцирования кинематических и динамических параметров движений посредством применения «контрастных» заданий: бросков и удержаний, выполняемых в обе стороны. Также продолжается совершенствование техники обусловленного броска на высоком и низком партнере (или более легком и тяжелом), выполнение «сближаемых заданий», предполагающих преследование партнера после различных бросков обусловленным удержанием; совершенствование техники с партнером на обусловленной дистанции (средней, ближней).

Совершенствование пространственной точности движений дзюдоистов 12–14 лет происходит в двух направлениях: совершенствуется эталон движения и изменение движения с учетом заданных параметров. Первое направление реализуется при изучении техники ученических поясов (кю). Второе реализуется применением целевых установок: бросков только на

«иппон», бросков в неудобную сторону, применения обусловленных тактических действий при проведении бросков (повторная атака, выведение из равновесия в разных направлениях).

Для точности силовых характеристик движений у дзюдоистов применяются анализ собственных усилий (на силовом динамометре), упражнения с амортизатором, специальные упражнения на выведение партнера из равновесия.

От развития «чувства времени» во многом зависит способность воспринимать временные параметры и распределять свои движения в заданный интервал времени. Дзюдоисты 12–14 лет могут самостоятельно выполнять броски с интервалом 10, 15, 20 с или удержание партнера (тренер-преподаватель сравнивает правильность отсчета времени спортсменами с показателями секундомера).

На этапе углубленной специализации у дзюдоистов 14–16 лет преимущественно совершенствуются чувство равновесия, ритм движения, способность к ориентированию в пространстве.

Равновесие развивается в статических и динамических условиях с использованием специальных упражнений дзюдо. Их выполняют при совершенствовании техники атакующих и контратакующих действий или в противоборстве на ограниченном пространстве без зрительного контроля, с закрытыми глазами.

Ритм движений отрабатывают с дзюдоистами с применением различных звуковых ориентиров: сигнал свистка, хлопки руками, команды голосом, акцентируя внимание на момент необходимых усилий или наоборот, расслабления мышц. Для совершенствования ритма движений используется метод идеомоторной тренировки — мысленное воспроизведение акцентируемых усилий, проявляемых при выполнении приемов или отработки рационального ритма движения, скорости и ускорения при его выполнении.

Ориентирование в пространстве необходимо дзюдоистам для оценки ситуации противоборства: выход за рабочую зону, выполнение приемов на краю татами и своевременной реакции в них. Для этого дзюдоистам важно быть очень внимательными и не допускать снижения концентрации внимания.

Способность к пространственной ориентации у дзюдоистов развивается по мере роста технико-тактической подготовленности и приобретением соревновательного опыта, оценкой технического арсенала партнеров и соперников, умением регулировать свое физическое состояние при утомлении, с ростом физической подготовленности. Для совершенствования данной способности в учебно-тренировочный процесс дзюдоистов включают

усложнение условий выполнения тренировочных заданий: выполнение приемов в различных сочетаниях, выполнение движений в обе стороны, моделировать соревновательной ситуации: ведение поединков на фоне усталости, противоборство с известным соперником

Произвольное расслабление мышц дзюдоисты совершенствуют, выполняя упражнения, требующие максимального мышечного расслабления, чередуя упражнения с напряжением и расслаблением мышц или одновременным напряжением одних мышц и расслаблением других. Эти средства применяют в различных функциональных состояниях дзюдоистов: при устойчивом рабочем состоянии, на фоне компенсированного утомления или даже явного утомления.

Таким образом, 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, так как они 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.

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.

#### **4. Структура работы**

Дипломная работа Никифорова Алексея Сергеевича «Средства и методы развития двигательно-координационных способностей у юных дзюдоистов» раскрывает проблему нашего педагогического исследования, связанную с выявлением таких средств и методов, которые обеспечивали бы воспитание координационных способностей у учащихся младшего школьного возраста, занимающихся дзюдо.

Данная проблема достаточно актуальна, так как спортивные единоборства, – это не только зрелище и боевое искусство, но и эффективное средство физического воспитания.

В первой главе «Дзюдо в системе физического воспитания» рассматриваются психолого-педагогические основы дзюдо, особенности процесса подготовки борцов дзюдо и основные аспекты физической подготовки дзюдоистов.

В главе второй «Воспитание двигательно-координационных способностей в дзюдо» приводятся характеристика двигательно-координационных способностей, задачи, средства и методы координационной подготовки дзюдоистов.

Третья глава «Педагогическое исследование» посвящена вопросам организации и проведения педагогического исследования двигательно-координационных способностей юных дзюдоистов, анализу результатов педагогического исследования. Также приводятся выводы по исследуемой теме и методические рекомендации по развитию координационных способностей у дзюдоистов.

С помощью контрольного тестирования, целью которого было выявление эффективности упражнений, направленных на воспитание координационных способностей младших школьников, занимающихся дзюдо. Был сделан вывод, что рост показателей свидетельствует о благотворном влиянии на развитие КС той системы упражнений, которая проводится нами в ходе учебно-тренировочных занятий с юными дзюдоистами.

Работа оформлена в соответствии с требованиями и заслуживает возможности присуждения квалификации «Магистр» по направлению подготовки 44.04.01. Педагогическое образование профиль «Физическая культура»

## **5. Экспериментальная часть**

Настоящее педагогическое исследование мы проводили в ЦДЮСШ г. Энгельса, в спортивно-оздоровительной группе мальчиков 7-8 лет, занимающихся дзюдо первый год в спортивном клубе «Мастер». 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.

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 2018 года, второй этап – в январе 2019 года. Для объективности мы провели сравнительный анализ результатов наших воспитанников (экспериментальная группа) и их сверстников, учащихся 7-8 лет, занимающихся физической культурой в рамках школьной программы (контрольная группа).

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.

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

Таблица 1

	Экспериментальная группа	Контрольная группа
	Динамика	Динамика

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

Таблица 2

	Экспериментальная группа	Контрольная группа
	Динамика	Динамика

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

Таблица 3

	Экспериментальная группа	Контрольная группа
	Динамика	Динамика
		-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.

## 5. Заключение

Во всех видах спорта необходимы высокоразвитые координационные способности: уметь быстро и точно выполнять движения в быстро меняющейся обстановке, выполнять эти движения в еще более сложных условиях, обладать способностью удерживать равновесие, т.е. сохранять устойчивость тела в разнообразных движениях и позах, умение быстро расслаблять мышцы.

Для достижения цели настоящего педагогического исследования – представить методику воспитания координационных способностей у юных дзюдоистов и экспериментально проверить ее эффективность в ходе учебно-тренировочных занятий, мы решали следующие задачи: проанализировали состояние проблемы в современной учебно-методической практике; представили методику, способствующую воспитанию координационных способностей у учащихся младшего школьного возраста, занимающихся борьбой дзюдо в условиях спортивной секции; экспериментально проверили эффективность данной методики воспитания КС и посредством сравнительного анализа доказали ее эффективность, чем подтвердили гипотезу нашего исследования – координационные способности юных

спортсменов повысятся, если: процесс будет организован с учетом их возрастно-половых и психолого-педагогических особенностей развития, систематически включать в занятия упражнения не только общеразвивающие, но и специальные, связанные с техникой борьбы уже на начальном этапе подготовки.

Проанализировав результаты педагогического исследования, мы пришли к выводу, 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 и можем рекомендовать в процессе повышения уровня координационных способностей у дзюдоистов детско-юношеского возраста следующее:

- 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 одном занятии, так и в системе смежных занятий;

- при выполнении упражнений с дополнительными отягощениями нужно согласовывать нагрузку с индивидуальными возможностями занимающихся, выполняя только хорошо освоенные упражнения.