

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ физического воспитания

«Развитие координации у юных дзюдоистов»

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4курса 403группы

направления 44.03.01 Педагогическое образование
профиля “Физическая культура”

Икрамова Мухуддина

Научный руководитель

Старший преподаватель

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

инициалы, фамилия

П.А. Андюков

Зав. кафедрой, доцент, кмн

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

инициалы, фамилия

Т.А. Беспалова

Саратов 2020

Автореферат на тему: «Развитие координации у юных дзюдоистов»

*“Не важно, будешь ли ты лучше кого-то.
Важно, будешь ли ты лучше, чем вчера.”
ДзигороКано*

Повышение вовлеченности детей в спортивную деятельность в России остается делом государственной важности. Такой вид спорта как дзюдо позволяет представить страну на мировой арене. Дзюдо входит в состав олимпийских видов спорта. Из года в год конкуренция на международных соревнованиях по дзюдо возрастает, поэтому и подготовка высококлассных дзюдоистов представляется весьма сложной задачей. Существует не только проблематика улучшения общего уровня спортивных свершений, но и необходимость совершенствования методики тренировок, для того чтобы занимать лидирующие места в соревновательной деятельности.

Дзюдо — это Путь, который может помочь реализовать гармоничное развитие человека, он содержит в себе не только физическое, но и интеллектуальное, этическое совершенствование человека.

Борьба это не только защита себя без применения оружия, основатель дзюдо, считал ее философией обычной жизни.

Учение ДзигороКано:

- умей соотносить свои возможности с возможностями противника;
- завладевай инициативой;
- обдумывай тщательно, а действуй решительно;
- знай, где нужно остановиться;
- одержав победу, не заносись;
- потерпев поражение, не сгибайся.

Из-за того, что соревновательная и тренировочная деятельность наполнена большим количеством двигательной нагрузки это создает потребность реализации высоких координационных навыков у

спортсмена. Дзюдоистам, участвующим в поединке, приходится реализовывать в кратчайшее время большое количество технических действий со сменой направления усилия. Одним из условий удержания лидерства и достижения победы является стабильное владение умениями и навыками, которые должны быть наполнены определенного объема техническими действиями.

Под координационными навыками следует понимать способность построения целостного двигательного акта согласно потребности, умение подстраиваться под изменчивые условия, видоизменять и переключаться между привычными формами действий.

Одним из необходимых условий качественной подготовки, наилучших результатов и роста спортивных достижений является высокий уровень координации, который требует развития уже в раннем возрасте.

Актуальность исследования

Равновесие для дзюдо имеет достаточно большое значение. Именно из-за этого большой пласт упражнений при построении тренировки по дзюдо включает в себя развитие и улучшение координационных навыков. Дзюдо относится к видам спорта со сложной, многообразной, зачастую не похожей друг на друга по пространственным, временным и динамическим параметрам техникой. В этой связи важнейшей задачей в процессе многолетней подготовки дзюдоистов является координационная подготовка.

Изучение и анализ литературных источников позволили выявить ряд рекомендаций по использованию различных средств и методов физического воспитания, оказывающих наибольший эффект при повышении функциональных возможностей организма, развитии и совершенствовании физических качеств борцов.

У юных борцов необходимо развивать все физические качества, но особое внимание следует уделять ведущему качеству - координационным способностям.

Техники борьбы могут быть успешно изучены при условии направленного развития координационных способностей у юных дзюдоистов. Для того чтобы была возможность реализации этого, необходимо более детальное изучение координационных способностей, общего влияния направленного развития этих качеств на совершенствование технико-тактических данных дзюдоистов.

Подготовка юных борцов актуализирует поиск новых научных подходов и оперативному внедрению в спортивную практику инновационных методик обучения и спортивной тренировки на начальных этапах тренировочного цикла.

Объектом исследования является методика спортивной подготовки юных дзюдоистов и развитие координационных способностей на этапе начала спортивной специализации.

Предметом исследования являются средства и методы совершенствования координационных навыков юных дзюдоистов.

Целью исследования является совершенствование методики координационной подготовки юных дзюдоистов.

Гипотеза исследования: предполагается, что применение ряда специальных упражнений, направленных на развитие координации в экспериментальной методике, позволит усовершенствовать специальные физические качества у спортсменов, занимающихся дзюдо, а это, в свою очередь, позволит более качественно готовиться и выступать на соревнованиях.

Практическая значимость содержится в улучшении методики координационной подготовки дзюдоистов, результаты научного исследования могут быть использованы в дальнейшем в реализации учебных тренировок по дзюдо.

Дзюдо представляет собой мягкий, спортивный вариант джиу-джитсу (дзюдзюцу).

Корни джиу-джитсу уходят в глубокую древность. Известно, что оно входило в систему боевой и физической подготовки самураев в феодальной Японии. В 1868 в этой стране начались радикальные буржуазные реформы. Бывшие воины, чьей профессией являлась служба у крупных феодалов, остались не у дел, и многие из них стали зарабатывать себе на жизнь, преподавая джиу-джитсу всем желающим. Это искусство было не единой системой, а представляло собой множество стилей и видов рукопашного боя.

Кодекс чести дзюдоиста включает в себя такие качества, как:

- вежливость,
- смелость,
- искренность,
- честность,
- скромность,
- самоконтроль,
- верность в дружбе,
- уважение к окружающим.

Кано рассматривал дзюдо как средство формирования гармонично развитой личности. По мнению Кано, те, кто занимается дзюдо, проходят хорошую физическую и морально-психологическую подготовку. Любой дзюдоист должен уметь выявить сильные и слабые стороны соперника, быть мужественным, проявлять настойчивость в борьбе, с уважением относиться к другим людям.

Поясняя особенности своего учения, Кано пишет: "Дзюдо означает Путь мягкости, податливости, или умение уступать во имя конечной победы, в то время как дзюдзюцу олицетворяет собой техническое мастерство и практику дзюдо". Обязательным является принцип: "Максимум эффективности, минимум энергии" ("сэйрёкудзэнкё").

Отправной точкой дзюдо считается май 1882 года. В это время в токийском буддийском храме Эйсёдзи 21-летний японец Дзигоро Кано основал школу под названием "Кодокан". Дзюдо было сформировано на

основе дзю-дзюцу, которое в свою очередь берет истоки из древней формы национальной борьбы сумо. Дзю-дзюцу (искусство мягкости) зародилось как система ведения борьбы без оружия.

Согласно одной из легенд, принципы этого боевого искусства сформулировал врач СиробэйАкияма. Однажды, прогуливаясь рано утром по саду, он заметил, что ветки больших деревьев сломаны вчерашним снегопадом, и только маленькое деревце гордо стоит как ни в чем не бывало: его ветки сбросили тяжесть, прогнувшись к земле, и выпрямились вновь. Увидев такое чудо, Акияма воскликнул: "Победить, поддавшись!".

Мастера дзю-дзюцу отличала не столько недюжинная сила, сколько удивительная ловкость тела, упругая податливость и умение использовать силу врага в своих целях. В период феодальных войн 17-19 веков искусство мягкости, входившее в систему боевой подготовки самураев, достигло своего расцвета, а число школ приблизилось к тысяче.

Однако начало эпохи Реставрации Мэйдзи (1868 г.), открытие Японии для мира и радикальные буржуазные реформы привели к тому, что дзю-дзюцу пало жертвой цивилизации, а воины потеряли работу. Искусству мягкости не позволил кануть в Лету молодой ученый, просветитель и педагог ДзигороКано (1860-1938). Обобщив опыт различных школ, систематизировав лучшие приемы и исключив опасные для жизни, он создал дзюдо – новую борьбу, означающую "мягкий путь". По мысли Кано, дзюдо должно было стать "боевым спортом для физической тренировки и общего образования молодежи, философией, искусством повседневной жизни", хранилищем бесценных национальных традиций.

В 1889 году Кано развернул просветительскую деятельность в Европе, лично открыв первую школу во Франции. Вскоре дзюдо пришло в Великобританию. Интерес к диковинной борьбе проявил и президент США Теодор Рузвельт, регулярно занимаясь в специально оборудованном помещении Белого дома с доверенным посланником японского учителя.

Почитателем дзюдо был великий индийский мыслитель Рабиндранат Тагор. Развитие борьбы ненадолго приостановила Вторая мировая война. Несмотря на то, что Кано неоднократно подавал голос протеста против милитаризации общества и образования, дзюдо попало в составленный американскими оккупационными властями список запрещенных боевых искусств. Запрет был все-таки снят, и движение по "мягкому пути" приняло необратимый характер.

Интернационализация и развитие Олимпийского движения приводят к тому, что на первый план в дзюдо выходит спортивная составляющая. В июле 1951 года основана Международная федерация дзюдо, ее президентом назначен единственный сын ДзигороКано, Рисэй.

В 1956 году в Токио прошел первый чемпионат мира, в котором принял участие 31 представитель из 21 страны. В 1964 году дзюдо вошло в программу Олимпийских игр.

Женское дзюдо обязано своим рождением супруге ДзигороКано, яростной энтузиастке борьбы. Первый чемпионат мира среди женщин прошел в 1980 году, а в Олимпийских играх дзюдоистки принимают участие с 2002 года. На сегодняшний день членами Международной федерации являются 178 стран. В Японии дзюдо регулярно занимается около 8 миллионов человек, в остальном мире – более 20 миллионов. По количеству "посвященных" дзюдо уступает только футболу.

Дзюдо развивалось в условиях жесткой, порой жестокой конкуренции со стороны других школ джиу-джитсу. Однако вскоре оно получило официальное признание властей, нашло применение в полиции и армии, а через несколько лет вошло в программу физической подготовки средних и высших учебных заведений. Распространение дзюдо в мире началось в 1930-е годы. После Второй мировой войны американские оккупационные власти ввели запрет на боевые искусства в Японии, что приостановило развитие дзюдо. После отмены запрета интерес к дальневосточным боевым искусствам вспыхнул в мире с новой силой.

В 1948 состоялся чемпионат Японии по дзюдо. Вскоре после этого была образована Всеяпонская федерация дзюдо. Международная Федерация дзюдо была создана в 1952, а первый чемпионат мира по дзюдо был проведен в Токио в мае 1956. Уже в 1964 дзюдо было включено в программу Олимпийских игр, проводившихся в Токио, и с тех пор является неотъемлемой частью мирового спорта.

Дзюдо хранит вековые традиции и остается наследником самурайского кодекса чести. Дзюдо воспитывает не только физическую силу, но и ум, благородство. Дзюдо является искусством самосовершенствования. Борец, и опытный, и начинающий, должен быть мужественным, настойчивым, скромным и уважительным к другим людям.

Борьба в дзюдо ставит высокую планку для способностей достоверно и тонкоразграничить различные раздражители в процессе схватки. Этому должна быть отведена значительная часть времени в процессе обучения и тренировки.

Развития способности координировать движения совершенствуется благодаря усвоения большого количества навыков, которые в свою очередь требуют разнообразия в координации движений. При этом, если дзюдоист осваивает новые двигательные действия, требующие сложной координации движений, совершенствуется ловкость.

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.

Результаты данного исследования демонстрируют то, что необходимо улучшать и оптимизировать процессы развития координационных способностей борцов сопоставительно с теми требованиями, которые применимы к выбранному виду 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.

Дзюдоист, имеющий большой запас двигательных умений и навыков, может быстрее выполнить новое действие, которое необходимо для решения внезапно возникающей в схватке двигательной задачи. Такой спортсмен будет тратить меньше времени на решение разнообразных двигательных задач, следовательно - быстрее прогрессировать как спортсмен.

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

Особенности выполнения специальных координационных упражнений и упражнений общей физической и технической подготовки должны состоять в постоянно меняющихся заданиях по соблюдению пространственных, силовых, скоростных параметров движений, выполнению их в необычных и усложненных условиях.

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.

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

Следовательно, можно утверждать, что гипотеза данного исследования, которая заключалась в предположении, о том, что благодаря применению специальных упражнений, можно усовершенствовать физические качества у спортсменов (а именно координационные способности), занимающихся дзюдо, что, в свою очередь, позволит более качественно готовиться и выступать на соревнованиях, была подтверждена.