

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

Кафедра спортивных игр

**«СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ
КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНОШЕЙ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ САМБО»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 512 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Обухова Романа Валерьевича

Научный
зав. кафедрой
кандидат философских наук, доцент

подпись, дата

руководитель
Р.С. Данилов

Зав. кафедрой
кандидат философских наук, доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2021

Введение

О взаимоотношении координации движений и ловкости говорится в работах ряда известных авторов таких как Д.Д. Донской, А.С. Жуков, В.М. Зациорский, Е.П. Ильин¹²³⁴.

Самое распространённое и принимаемое многими работниками в области физической культуры и спорта определение качества ловкости, дал В.М. Зациорский. По его мнению, ловкость - это способность быстро обучаться и способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

К.К. Лях указывает, что ловкость имеет иную сторону своего начала, которая берётся из центральной нервной системы, так как она является самостоятельной.

По мнению К.К. Ляха, ловкость - это координационные способности, представленные в двигательных действиях совокупностью своих свойств.

Следовательно можно утверждать, что понятие координации движений является наиболее общим в системе управления двигателями действиями, ловкость характеризуется взаимосвязями центральной нервной системы с двигательными действиями а координационные способности могут являться частным выражением ловкости и координации движений⁵.

Стадии, которые проходит спортсмен связанные с координацией движений, можно объяснить тем, что что стадии овладения навыком - это

¹ Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Академия, 2001. – 264 с.

² Жуков, А. С. Критерии определения координационных способностей у детей / А.С. Жуков // Теория и практика физической культуры. –1968. – № 7. – С. 51-52.

³ Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.

⁴ Ильин, Е. П. Одаренность, способность, качества-синонимы или разные понятия? / Е. П. Ильин // Теория и практика физической культуры. – 1981.– № 9.– С. 48.

⁵ Никитин, С. Н. Ловкость, история, проблемы, перспективы: монография / С. Н. Никитин. – СПб., 2005. – 60 с.

наивысшая степень превращения в управляемую систему целостным движением.

На данном этапе принято считать что ловкость не проявляется⁶.

Другой известный автор теории методики физического воспитания физической культуры как Л.П. Матвеев, характеризует координационные способности как способность преобразовывать выработанные формы действий или переключаться от одних к другим действиям в соответствии с меняющимися условиями⁷.

Актуальность настоящей работы заключается в том, что самбо – это прежде всего спорт со сложнокоординационной направленностью, в котором преобладают ациклический, скоростно-силовой вид спортивных единоборств. Данный вид отечественных единоборств - отличается большой вариативностью двигательных действий и в связи с этим, уже на начальном этапе учебно-тренировочного процесса необходимо уделять пристальное внимание развитию координационных способностей занимающихся.

Целью данной работы является сравнительный анализ уровня развития координационных способностей у юношей, занимающихся самбо.

Объект исследования - учебно-тренировочный процесс юношей, занимающихся самбо.

Предмет исследования - развитие координационных способностей средствами подвижной игры у юношей, занимающихся самбо.

Гипотеза исследования состоит в предположении о том, что повышение уровня развития координационных способностей у юношей, занимающихся самбо можно достичь:

- если будут выявлены аспекты, выявляющие необходимость их формирования у спортсменов;

⁶ Бернштейн, Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н. А. Бернштейн. – М.: Медицина, 1966. – 349 с.

⁷ Матвеев, Л. П. Воспитание двигательных-координационных способностей / Л. П. Матвеев // Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 1991. – С. 543 с.

- если будет разработана программа развития координационных способностей у юношей, занимающихся самбо, основанная на воздействии подвижных игр.

Задачи исследования:

1. Анализ литературных источников по проблеме исследования.
2. Определить уровень развития координационных способностей у юношей, занимающихся самбо с применением в тренировочном процессе подвижных игр.
3. Провести сравнительный анализ уровня координации усилий у юношей, занимающихся самбо.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования:**

- Педагогические наблюдения.
- Педагогический эксперимент.
- Тестирование
- Метод математической статистики.

Организация исследования.

Исследование проводилось в ДЮСШ СК "КАНТ-Нагорная". г. Москва с сентября 2020 по февраль 2021 года. В исследовании приняли участие 24 спортсмена в возрасте 11-13 лет.

Основное содержание работы

О взаимоотношении координации движений и ловкости говорится в работах ряда известных авторов таких как Д.Д. Донской, А.С. Жуков, В.М. Зациорский, Е.П. Ильин⁸⁹¹⁰¹¹.

Самое распространённое и принимаемое многими работниками в области физической культуры и спорта определение качества ловкости, дал В.М. Зациорский. По его мнению, ловкость - это способность быстро обучаться и способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

К.К. Лях указывает, что ловкость имеет иную сторону своего начала, которая берётся из центральной нервной системы, так как она является самостоятельной.

По мнению К.К. Ляха, ловкость - это координационные способности, представленные в двигательных действиях совокупностью своих свойств.

Следовательно можно утверждать, что понятие координации движений является наиболее общим в системе управления двигателями действиями, ловкость характеризуется взаимосвязями центральной нервной системы с двигательными действиями а координационные способности могут являться частным выражением ловкости и координации движений¹².

Стадии, которые проходит спортсмен связанные с координацией движений, можно объяснить тем, что что стадии овладения навыком - это

⁸ Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Академия, 2001. – 264 с.

⁹ Жуков, А. С. Критерии определения координационных способностей у детей / А.С. Жуков // Теория и практика физической культуры. –1968. – № 7. – С. 51-52.

¹⁰ Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.

¹¹ Ильин, Е. П. Одаренность, способность, качества-синонимы или разные понятия? / Е. П. Ильин // Теория и практика физической культуры. – 1981.– № 9.– С. 48.

¹² Никитин, С. Н. Ловкость, история, проблемы, перспективы: моногра-фия / С. Н. Никитин. – СПб., 2005. – 60 с.

наивысшая степень превращения в управляемую систему целостным движением.

На данном этапе принято считать что ловкость не проявляется¹³.

Другой известный автор теории методики физического воспитания физической культуры как Л.П. Матвеев, характеризует координационные способности как способность преобразовывать выработанные формы действий или переключаться от одних к другим действиям в соответствии с меняющимися условиями¹⁴.

Самбо – это прежде всего спорт со сложнокоординационной направленностью, в котором преобладают ациклический, скоростно-силовой вид спортивных единоборств. Данный вид отечественных единоборств - отличается большой вариативностью двигательных действий и в связи с этим, уже на начальном этапе учебно-тренировочного процесса необходимо уделять пристальное внимание развитию координационных способностей занимающихся.

Целью данной работы являлось сравнить уровень развития координационных способностей у юношей, занимающихся самбо. Наша гипотеза исследования состоит в предположении о том, что повышение уровня развития координационных способностей у юношей, занимающихся самбо можно достичь во первых - если будут выявлены аспекты, выявляющие необходимость их формирования у спортсменов и если будет разработана программа развития координационных способностей у юношей, занимающихся самбо, основанная на воздействии средствами подвижных игр. Исходя из вышеизложенного, мы определили объект исследования, как учебно-тренировочный процесс юношей, занимающихся самбо. Предметом

¹³ Бернштейн, Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н. А. Бернштейн. – М.: Медицина, 1966. – 349 с.

¹⁴ Матвеев, Л. П. Воспитание двигательных-координационных способностей / Л. П. Матвеев // Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 1991. – С. 543 с.

же исследования стала методика развития координационных способностей у юношей, занимающихся самбо средствами подвижных игр.

В задачи нашего исследования входило следующее: проанализировать литературные источники по проблеме исследования, провести сравнительный анализ уровня координационных способностей у юношей, занимающихся самбо. Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: провести педагогические наблюдения, провести педагогический эксперимент, тестирование, а для анализа использовать метода математической статистики.

Наше исследование проводилось на базе ДЮСШ №1 г. Красноармейска Саратовской области с сентября 2020 по февраль 2021 года. В исследовании приняли участие 24 спортсмена в возрасте 11-13 лет.

В исследовании приняло 24 мальчика в возрасте 9 -11 лет. Были сформированы две группы: экспериментальная – 12 человек и контрольная – 12 человек. Экспериментальная группа занималась по разработанной нами методике интенсивного включения подвижных игр, тренировки же контрольной группы проходили согласно рабочей программе спортивной школы.

В сентябре 2020 года было проведено тестирование для определения исходного уровня координационных способностей юношей 9-11 лет занимающихся самбо. Результаты проведенного теста отображаются в таблице 1 приложений.

Для выявления динамики уровня развития координационных способностей были использованы следующие тесты:

Тест № 1 – «Многоскоки» Тест выполняется на борцовском ковре, на расстоянии 1,5 метра от ковра на полу наносится три вписанных друг в друга окружностей радиусом 10, 25 и 50 сантиметров. Испытуемый находится в исходном положении упор присев на противоположном краю ковра. По сигналу тренера, испытуемый выполняет пять кувырков вперед в группировке с открытыми глазами. Затем, выполнив пятый кувырок, испытуемому

необходимо встать в центр круга и выполнить десять подскоков на одной ноге. Выполняя подскоки, он должен стараться удержаться в центре круга. Далее идёт подсчёт результатов по системе: прыжок в центре – десять очков, прыжок за пределами центрального круга оценивается в 5 очков и прыжок за пределами среднего круга оценивается в 3 очка. Прыжки за пределами диаметра в 50 см. не засчитываются.

Тест № 2 – «Скоростные кувырки». Испытуемый встает у края гимнастической дорожки в исходном положении – основная стойка. По сигналу тренера, испытуемый выполняет три кувырка вперед из положения упор присев за минимальный отрезок времени. Результат учитывается в секундах.

Тест № 3 – «Метание» - выполнялось метание теннисного мяча на точность на расстоянии 6 метров в квадрат 1 метр на 1 метр разными руками из положения стоя. Результат определяется по количеству попаданий в мишень - одно очко за попадание в цель. Количество попыток - 10.

Тест № 4 – Прыжок в длину с места на 50% от максимально возможного, +/- 10 сантиметров. Результат определяется в очках. Если испытуемый прыгнул с отклонением более или менее 10 см., от 50 % максимально возможного, то очки не засчитываются. Если же прыжок был в пределах 50%, то за него давалось 10 очков.

Занятия на развитие координационных способностей с применением подвижных игр проводились два раза в неделю в течение 6 месяцев. Подвижные игры применялись в основной части тренировки, однако игры с малой подвижностью могли применяться в основной и заключительной частях тренировки.

Нами были внедрены в учебно-тренировочный процесс - десять подвижных игр.

Для развития координационных способностей были подобраны подвижные игры, которые были включены в тренировочный процесс:

1. «Догони» Традиционная игра, в которой «вода» — это человек, который бежит по заранее очерченной территории за другими участниками, пытаясь их задеть. Кто попался, тот теперь становится «водой».

2. «Сила ветра» Инвентарь: мячи для настольного тенниса по количеству участников. Содержание игры: Дети делятся на две команды, у каждого мяч для настольного тенниса. С линии старта первые в колоннах игроки ползут на четвереньках и, дуя на мяч, стараются докатить его до стены (или линии, находящейся в 6-8 м от линии старта). В это время остальные игроки говорят хором: "Дунем раз, дунем два, дунем три, докатили до стены". Докатив шарик до стены, первые игроки бегом возвращаются к команде. Вторые, а затем третьи делают то же. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

3. «Три свистка» Содержание игры: Дети бегут колонной (по залу). По первому сигналу свистка - останавливаются, по второму - подпрыгивают, по третьему - поворачиваются кругом и бегут в обратном направлении. Побеждает самый внимательный.

4. «Лохматый пёс» Содержание игры: Внутри обруча участник сидит на корточках (руки под щеку) спящий "пес". Дети из своего дома с противоположной стороны (на носочках, руки на пояс, плечи расправлены, спина прямая), крадучись, двигаются по направлению к "псу", хором тихо приговаривая: "Вот сидит лохматый пёс; в лапы свои уткнувши нос, тихо, мирно он сидит, не то дремлет, не то спит. Подойдем к нему, разбудим. И посмотрим: что же будет?". С последними словами дети вплотную подходят к "псу", хлопают в ладоши и быстро убегают в свой дом, а "пёс" их ловит. Пойманный становится "псом".

5. «Летающие носочки» Инвентарь: носочек (или платок). Содержание игры: Дети сидят в кругу лицом в центр, руки в упоре сзади, ноги вытянуты вперед. По кругу пускается носочек. Каждый ребенок должен взять его пальцами ноги и перенести к ноге соседа.

6. «Рыбаки и рыбки» Инвентарь: толстая веревка, шнур или скакалка с привязанным на конце отягощающим, но мягким предметом (мешочек с

песком), чтобы не травмировать игроков. Содержание игры: Из числа игроков выбирается водящий, который располагается в центре игрового поля. Остальные игроки встают вокруг него на расстоянии, соответствующем длине веревки. Водящий в процессе игры вращает веревку по кругу над самой землей, а игроки подпрыгивают вверх, поджимая ноги, так, чтобы мешочек не задел их. Тот игрок, который не успел подпрыгнуть и которого задела веревка, становится водящим.

7. «Лисы в огороде» Инвентарь: с помощью фишек необходимо отгородить небольшое пространство, которое будет огородом. В центре огорода положить гимнастический коврик. Содержание игры: Водящий — "сторож", он располагается на коврике в центре огорода. Остальные игроки — "лисы", которые находятся за пределами огорода. Пока ведущий говорит: Лисы вышли погулять, Свежих курочек щипать. Лисы влезли в огород. Берегись, честной народ! — лисы пробираются в огород и начинают там бегать. Но как только ведущий скажет "Сторож идет!" — водящий встает со стула и старается поймать "лис", которые убегают от него. Если сторож ловит игрока, то они меняются ролями.

8. «У медведя во бору» Инвентарь: мел. на разных концах площадки провести 2 линии: с одной стороны отделить берлогу для "медведя", а с другой — домик детей. Центральное пространство выполняет функцию опушки леса. Содержание игры: Из числа играющих выбирается водящий, который будет "медведем". Он занимает место в берлоге. Остальные играющие — дети, они располагаются у себя в домике. Дети выходят гулять на опушку леса, собирать грибы и ягоды. При этом они говорят: У медведя во бору Грибы, ягоды беру, А медведь не спит И на нас рычит. Как только дети говорят последнюю строчку, "медведь" с рычанием выходит из своей берлоги и старается поймать убегающих детей. Если ему это удастся, то игроки меняются ролями, и пойманный игрок становится "медведем".

9. «Вышибалы» Инвентарь: мяч. Содержание игры: Два игрока занимают места напротив друг друга — это вышибалы. Остальные игроки

располагаются между ними. Задача вышибал: постараться мячом попасть в игроков. Игроки же должны как можно дольше продержаться в игре, уворачиваясь от мяча.

10. «Воробьи» Инвентарь: мел. Содержание игры: На игровой площадке необходимо начертить большой круг. Из числа игроков выбирается водящий — "ловец", который располагается в центре круга. Остальные игроки — воробьи, они находятся за кругом. Воробьи запрыгивают в круг на левой или правой ноге (это следует обговорить до начала игры) и выпрыгивают из него. "Ловец" бегает по кругу, стараясь поймать игроков, пока они находятся в круге. Тот, кого поймает "ловец", становится водящим.

После проведённого эксперимента с сентября 2020 по февраль 2021 года, мы провели повторное тестирование, которое показало уровень состояния развития координационных способностей у контрольной и экспериментальной групп. Данные приведены в таблице 2 приложений.

В результате проведённого эксперимента можно заключить, что в первом тестировании средний показатель в тесте «Многоскоки» динамика в контрольной группе составила лишь два очка, когда как в экспериментальной группе, динамика составила 7,8 очка.

Во втором тестировании средний показатель в тесте «Скоростные кувырки» динамика в контрольной группе составила 0,45 секунд. В экспериментальной группе так же составила 1,1 секунда.

В третьем тестировании средний показатель в тесте «Метание» динамика в контрольной группе составила одно очко, а в экспериментальной группе составила два очка.

В четвёртом тестировании средний показатель в тесте «Прыжок в длину с места» динамика в контрольной группе составила 1,66 очков, а в экспериментальной группе составила 2,5 очка.

Заключение

Анализ литературных источников показал, что в целостном управлении двигательными действиями человека, координационные способности имеют промежуточные значения между координационными способностями и двигательными навыками, и умениями человека. Данный вопрос по-прежнему остаётся более чем дискуссионным. Вплоть до недавнего времени, такие способности человека, как координационные, шло параллельно с понятием ловкость и была его частью.

Уровень развития координационных способностей у самбистов 9-11 лет в экспериментальной группе вырос существенно, по сравнению с контрольной группой. У всех испытуемых наблюдается повышение уровня развития координационных способностей во всех тестах, в связи с развитием их общей подготовленностью, однако в экспериментальной группе – этот показатель выше.

В результате проведённого эксперимента можно заключить, что в первом тестировании средний показатель в тесте «Многоскоки» динамика в контрольной группе составила лишь два очка, когда как в экспериментальной группе, динамика составила 7,8 очка.

Во втором тестировании средний показатель в тесте «Скоростные кувырки» динамика в контрольной группе составила 0,45 секунд. В экспериментальной группе так же составила 1,1 секунда.

В третьем тестировании средний показатель в тесте «Метание» динамика в контрольной группе составила одно очко, а в экспериментальной группе составила два очка.

В четвёртом тестировании средний показатель в тесте «Прыжок в длину с места» динамика в контрольной группе составила 1,66 очков, а в экспериментальной группе составила 2,5 очка.

Таким образом, используемые подвижные игры на развитие координационных способностей на тренировочных занятиях по самбо, благоприятно повлияли на развитие координации.