

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
 федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
 «Красноярский государственный педагогический университет
 им. В.П. Астафьева»
 (КГПУ им. В.П. Астафьева)
 Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
 Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Зырянский Кирилл Юрьевич
 ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: Методика развития координационных способностей у школьников 9-10 лет
 средствами борьбы дзюдо.

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
 направленность (профиль) образовательной программы: Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой д-р пед. наук, проф., Сидоров Л.К.

10.06.19г. Сидоров

(дата, подпись)

Руководитель канд. пед. наук, доц., Савчук А.Н.

Дата защиты 19.06.2019

Обучающийся Зырянский К. Ю.

(дата, подпись)

Оценка хорошо

Красноярск 2019

Содержание

Введение.....	2
ГЛАВА 1. ХАРАКТЕРИСТИКА КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ВЛИЯНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ДЗЮДО НА РАЗВИТИЕ ДАННЫХ КАЧЕСТВ	5
1.1 Понятие "координационные способности" и их характеристика.....	5
1.2 особенности методики развития координационных способностей младших классов средствами дзюдо на уроках физической культуры и секционных занятиях	12
1.3 оценочные критерии координационных способностей у школьников младших классов.....	23
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	30
2.1. Методы исследования.....	30
2.2. Организация исследования.....	39
ГЛАВА 3. РАЗРАБОТКА МЕТОДИКИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ 9-10 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ДЗЮДО И ПРОВЕРКА ЕЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ЭКСПЕРИМЕНТЕ.....	40
3.1 разработка методики развития координационных способностей у школьников 9-10 лет.....	40
3.2 проверка эффективности.....	47
ВЫВОДЫ.....	53
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	55
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	60

ВВЕДЕНИЕ.

Тема развития координационных способностей — одна из интереснейших и сложнейших проблем теории и методики физического воспитания.

Интерес к данной проблеме не угасает вот уже более 100 лет. Сейчас попытаюсь объяснить, почему я назвал эту проблему сложнейшей.

Понятие «координационные способности» выделяется из общего и менее определённого понятия «ловкость», широко распространённого в быту и в литературе по физическому воспитанию. Под координационными способностями следует понимать, во-первых, - способность целесообразно строить полные 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. [15]

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

Способность улучшить 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. [1]

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. [4]

Высокоразвитая способность координации движений способствует, поиску новых подходов, раскрывающих дополнительные резервы реализации природных возможностей организма.

Такие резервы, по моему мнению, заложены в развитии и совершенствовании комплекса координационных способностей, среди которых ведущую роль играют ловкость, точность, гибкость, подвижность, равновесие и др.

Дзюдо, как вид единоборства, включает в себя, проявления всех или большинства физических способностей школьника в различных ситуациях.

Наличие научно-методической литературы на тему развития координационных способностей у школьников с элементами дзюдо очень мало, поэтому наше исследование достаточно актуально

Цель исследования – обоснование, разработка и экспериментальная проверка эффективности методики развития координационных способностей у школьников 9-10 лет, в педагогическом эксперименте.

Задачи исследования:

- Проанализировать научные и методические источники о развитии координационных способностей у школьников с элементами дзюдо.
- Выявить показатели и динамику развития координационных способностей у детей 9-10 лет, занимающихся на уроках физической культуры, в ходе эксперимента.
- Разработать методику развития координационных способностей для школьников 9-10 лет и экспериментально доказать ее эффективность.

Гипотеза исследования – предполагается, что методика, включающая в себя специализированные упражнения для развития координационных способностей у учеников, занимающихся в классах начальной школы, игровым и соревновательным методом будет способствовать повышению эффективности учебно-тренировочного процесса.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс на занятии физической культуры, возрастного аспекта 9-10 лет.

Предмет исследования – методика развития координационных способностей у обучающихся 9-10 лет игровым и соревновательным методом в школьных учреждениях.

Практическая значимость – исследования заключаются в том, что разработанная методика развития координационных способностей у школьников, занимающихся на уроках физической культуры, в начальных классах, может применяться в учебно-тренировочном процессе обучающихся различного возрастного диапазона в образовательном учреждении.

ГЛАВА 1. ХАРАКТЕРИСТИКА КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ВЛИЯНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ДЗЮДО НА РАЗВИТИЕ ДАННЫХ КАЧЕСТВ

1.1 Понятие "координационные способности" и их характеристика

Координационные способности (ловкость)- способность быстро, точно, целесообразно, экономно решать двигательные задачи. Ловкость выражается в умениях быстро овладевать новыми движениями, точно дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими, импровизировать в процессе двигательной деятельности в соответствии с изменяющейся обстановкой.

Координационные способности тесно связаны с совершенствованием специализированных восприятий: чувства времени, темпа, развиваемых усилий, положения тела и частей тела в пространстве. Именно эти способности определяют умение учащегося эффективно управлять своими движениями и в спорте, и в профессиональной деятельности, и в быту. Развитию ловкости способствует систематическое разучивание новых усложненных движений, а также применение упражнений, требующих мгновенной перестройки двигательной деятельности (единоборства, спортивные игры), - чем шире база освоенных разнообразных движений, тем быстрее осваиваются новые неизвестные двигательные действия или их различные сочетания. На этом и основывается методика воспитания ловкости. [9]

Ловкость - самое сложное и многозначное качество. Она проявляется, как способность осваивать сложные по координации движения; как точность выполнения пространственных, временных, силовых, ритмических характеристик заданного движения; как способность изменять двигательную деятельность сообразно меняющейся обстановке (хорошо проявляется в спортивных играх). Таким образом можно сказать, что средства и методы развития ловкости сводятся к систематическому разучиванию новых движений и применению упражнений, предполагающих мгновенное пристраивание двигательной деятельности (спортивные игры, единоборства). [1]

Наблюдая за выступлениями гимнастов, мы отмечаем их ловкость. Наблюдая за игрой баскетболистов, за их виртуозным владением мячом, мы тоже наблюдаем проявление ловкости. В первом случае ловкость проявляется во владении своим телом во втором - во владении мячом. Развитие одного вида ловкости не даёт гарантии в достаточном уровне развития другого.

Чаще всего можно видеть отличного баскетболиста, чувствующего себя беспомощно при выполнении гимнастических упражнений, и отличного гимнаста, "топорно" обращающегося с мячом. Такое явление наблюдается в том случае, если спортсмен с детского возраста ограничивал занятия одним видом физических упражнений. Между тем программа физической культуры в школе и в техникуме позволяет достаточно многообразно развивать ловкость как во владении своим телом, так и во владении мячом. Именно такое развитие ловкости помогает осваивать любые трудовые операции и легко разучивать новые, т. е. облегчает профессиональное обучение. [7]

- **Характеристика координационных способностей.**

В учебнике Матвеева теория и методика можно найти следующие факторы, влияющие на проявления координационных способностей.

Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно:

- 1) способности человека к точному анализу движений;
- 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного;
- 3) сложности двигательного упражнения;
- 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.);
- 5) смелости и решительности;
- 6) возраста;
- 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков) и др.

В период от 9 до 13—14 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, сильнее улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений. Подростки 12—13 лет отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координаций, что обусловлено завершением формирования функциональной сенсомоторной системы, достижением максимального уровня во взаимодействии всех анализаторных систем и завершением формирования основных механизмов произвольных движений.

В возрасте 14—15 лет наблюдается некоторое снижение пространственного анализа и координации движений. В период 16—17 лет продолжается совершенствование двигательных координаций до уровня взрослых, а дифференцировка мышечных усилий достигает оптимального уровня.

В онтогенетическом развитии двигательных координаций способность ребенка к выработке новых двигательных программ достигает своего

максимума в 10—11 лет. В этот период взросления определяется большинством авторов как особенно поддающийся целенаправленной спортивной тренировке. Замечено, что у мальчиков уровень развития координационных способностей с возрастом выше, чем у девочек.

Сенситивный период развития координационных способностей.

До настоящего времени сенситивные периоды рассматривались учеными главным образом в области силы, скорости и выносливости. Не было известно, каким образом эти периоды влияют на развитие двигательной координации. Некоторые ученые даже сомневались в их существовании. Поиски сенситивных периодов, общих для всех двигательных способностей, мы признали необоснованными.

Поэтому наши исследования были направлены на самые важные двигательные способности - координационные.

Целями работы были:

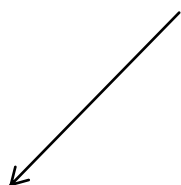
1. Определение изменений в области избранных координационных способностей (КС) у молодежи разного возраста.
2. Выявление у них периодов ярко выраженного улучшения или ухудшения результатов, а также их восприимчивости к воздействию спортивной тренировки.

Результаты проведенных исследований ясно показали наличие сенситивных периодов в развитии КС между 7 и 11 годами жизни. Полученные результаты указывают на необходимость внесения изменений в до сих пор применяемую систему подготовки, заключающуюся в учете усиленного развития КС (так называемой акцентированной стимуляции) в возрасте 7-11 лет, независимо от вида спорта. Это требует избирательного воздействия на усиленное развитие КС и не допускает снижения или торможения их развития из-за чрезмерного повышения уровня других двигательных способностей (особенно таких, как

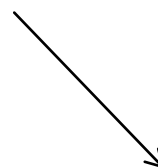
сила и выносливость). Поэтому необходимой является разработка новой модели спортивной тренировки.

Задачи координационных способностей:

При воспитании координационных способностей решают две группы задач:



а) по разностороннему
направленному



б) специально

Первая группа указанных задач преимущественно решается в дошкольном возрасте и базовом физическом воспитании учащихся. Достигнутый здесь общий уровень развития координационных способностей создает широкие предпосылки для последующего совершенствования в двигательной деятельности.

Особенно большая роль в этом отводится физическому воспитанию в общеобразовательной школе. Школьной программой предусматриваются обеспечение широкого фонда новых двигательных умений и навыков и на этой основе развитие у учащихся координационных способностей, проявляющихся в циклических и ациклических локомоциях, гимнастических упражнениях, метательных движениях с установкой на дальность и меткость, подвижных, спортивных играх.

Задачи по обеспечению дальнейшего и специального развития координационных способностей решаются в процессе спортивной

тренировки и профессионально-прикладной физической подготовки. В первом случае требования к ним определяются спецификой избранного вида спорта, во втором — избранной профессией.

В видах спорта, где предметом состязаний является сама техника движений (спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание на коньках, прыжки в воду и др.), первостепенное значение имеют способности образовывать новые, все более усложняющиеся формы движений, а также дифференцировать амплитуду и время выполнения движений различными частями тела, мышечные напряжения различными группами мышц.

Способность же быстро и целесообразно преобразовывать движения и формы действий по ходу состязаний, в наибольшей мере требуется в спортивных играх и единоборствах, а также в таких видах спорта, как скоростной спуск на лыжах, горный и водный слалом, где в обстановку действий преднамеренно вводят препятствия, которые вынуждают мгновенно видоизменять движения или переключаться с одних точно координированных действий на другие.

В указанных видах спорта стремятся довести координационные способности, отвечающие специфике спортивной специализации, до максимально возможной степени совершенства.

Воспитание координационных способностей имеет строго специализированный характер и в профессионально-прикладной, физической подготовке (ППФП)

Многие существующие и вновь возникающие в связи с научно-техническим прогрессом виды практической профессиональной деятельности не требуют значительных затрат мышечных усилий, но предъявляют повышенные требования к центральной нервной системе человека, особенно к механизмам координации, движения, функциям двигательного, зрительного и других анализаторов. [16]

Включение человека в сложную систему «человек—машина»: ставит необходимое условие быстрого восприятия обстановки, переработки за короткий промежуток времени полученной информации и очень точных действий по пространственным, временным и силовым параметрам при общем дефиците времени. Исходя из этого, определены следующие задачи ППФП по развитию координационных способностей:

- 1) улучшение способности согласовывать движения различными частями тела (преимущественно асимметричные и сходные с рабочими движениями в профессиональной деятельности);
- 2) развитие координации движений не ведущей конечности;
- 3) развитие способностей соразмерять движения по пространственным, временным и силовым параметрам.

Решение задач физического воспитания по направленному развитию координационных способностей прежде всего на занятиях с детьми (начиная с дошкольного возраста), со школьниками и с другими занимающимися приводит к тому, что они:

- значительно быстрее и на более высоком качественном уровне овладевают различными двигательными действиями;
- постоянно пополняют свой двигательный опыт, который затем помогает успешнее справляться с заданиями по овладению более сложными в координационном отношении двигательными навыками (спортивными, трудовыми и др.);
- приобретают умения экономно расходовать свои энергетические ресурсы в процессе двигательной деятельности;
- испытывают в психологическом отношении чувства радости и удовлетворения от освоения в совершенных формах новых и разнообразных движений.

1. Освоение координационно сложных двигательных заданий;

2. Быстрая перестройка двигательных действий в соответствии с изменяющейся обстановкой (например, в условиях спортивных игр или непредвиденных жизненных ситуаций);
3. Повышение точности воспроизведения заданных двигательных действий.

1.2 Особенности методики развития координационных способностей младших классов средствами дзюдо на уроках физической культуры и секционных занятиях

Средства развития координационных - физические упражнения, с помощью которых у подростков формируются жизненно важные умения и навыки, повышаются физические способности (качества) и адаптивные свойства организма (Ю.Ф. Курамшин, В.И. Попов). К ним относятся:

Гимнастические и акробатические упражнения:

- упражнения в построениях и перестроениях;
- общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;
- общеразвивающие упражнения с предметами: мальчики с набивными мячами, гантелями (1-3 кг), девочки с обручами, булавами, большим мячом, палками, скакалками;
- упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах;
- опорные прыжки (прыжки через козла и коня с разбега);
- акробатические упражнения (кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, стойка на голове, длинный кувырок вперед с трех шагов разбега, "мост" и др.);
- Гимнастические упражнения являются эффективным средством развития координационных и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости), содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности (упражнения на снарядах).

Элементы дзюдо:

- Самостраховка (назад, вперед, влево, вправо)
- Учикоми на месте (в обе стороны)
- Учикоми в движении (за собой, от себя)
- Броски : (выполняются в обе стороны)
- Задняя подножка
- Передняя подножка
- Боковая подножка
- Подсечка боковая
- Подсечка в темп шагов
- Бросок через бедро
- Бросок через плечо
- Бросок через спину
- Подхват под одну ногу
- Подхват под две ноги
- Отхват
- Партер. (выполнение в обе стороны)
- Удержание с боку
- Удержание со стороны головы
- болевые приемы

Спортивная-учебная практика постоянно свидетельствует о том, что современные методы проведения урока с элементами дзюдо основаны, в первую очередь на умении искусно передвигаться на татами одновременно нанося быстрые, четкие и сильные атаки.

Чтобы с успехом маневрировать, проводить стремительные и мгновенные атаки и контратаки, своевременно избегать атак противника, ученик должен овладеть начальными способами передвижений. В зависимости от характера

возникшей тактической или двигательной задачи строго дозирует дистанцию и в случае необходимости мгновенно «переключает» вид и направление передвижения. Под передвижениями в дзюдо понимается всякое горизонтальное перемещение положения тела, связанное с изменением хотя бы одной из точек опоры.

Четкая работа ног позволяет ученику снизить уровень расхода энергии в защитных или атакующих действиях, избежать опасных атак в случае утомления. Для выполнения эффективного броска существенное значение имеет правильная последовательность включения в работу конечностей и туловища, иными словами, определенная согласованность движений. Следовательно, согласованностью работы мышц при выполнении сложных движений во многом определяется техническая подготовленность учащихся. Результаты исследований кандидата биологических наук Ф.А. Лейбовича показали, что по мере включения определенных элементов согласования движений последовательно нарастают скорость и сила атаки. Наиболее высокие показатели скорости и силы наблюдались при участии всех элементов согласования, а также бросков с шагом. К сожалению, в настоящее время далеко не все ученики даже с высокой физической подготовкой способны продемонстрировать высокий уровень передвижений. Они не координировано передвигаются, нарушают основные закономерности и правила передвижений, теряют равновесие в момент проведения атакующих, контратакующих и защитных действий, неправильно сочетая передвижения с распределением веса тела, мало используют их в процессе подготовительных действий, после окончания атак и контратак, делая себя удобной мишенью для проведения атак.

Объясняется это тем, что с самого начала обучения у учеников не вырабатывается стремление к тщательному овладению техникой разнообразных передвижений. Они не осознают их важности для достижения мастерства, нередко рассматривая передвижения лишь как

подсобный элемент техники. Изучению передвижений в учебно-тренировочных занятиях с новичками отводится недостаточно времени. Мало внимания уделяется броскам в движении, в основном обучение идет раздельно: броски и передвижения. Потом очень сложно соединить эти элементы, чтобы получились правильно координированные передвижения сочетаемые с бросками и уходами от бросков соперника. Это достигается имитационными упражнениями для овладения передвижениями с защитными действиями, с бросками, имитационные упражнения с резкой переменной вида и направления передвижений на специальные сигналы; передвижения с отягощениями, «бой с тенью» и упражнения со снарядами с заданиями применять разные передвижения: имитационные упражнения: партнером и специальные упражнения с резиной.

При работе в парах, не всегда удастся применить ново изученный прием с сохранением техники и скорости, но конечно работа в парах остается неотъемлемой частью тренировки.

Также изучение и совершенствование новых приемов происходит на неподвижном сопернике, но в этом случае практически нет перемещения на ногах и, следовательно, после этого движение рук и ног при работе в соревновательных условиях будет сложнее координировать, чтобы добиться правильного выполнения. А передвижения в дзюдо залог победы. Тот, кто свободно передвигается по татами, будет уходить от атак противника и бросать сокращая дистанции без лишне затраченных сил.

На занятиях при работе в парах учитель исправляет ошибки, которые мало заметны со стороны, и предлагает те комбинации и броски которые, по его мнению, подойдут для определенного ученика. Заинтересованный ученик должен подходить творчески к занятиям, при работе в постоянном движении с условием хорошей координации он научится применять придуманные им комбинации, отходы и подходы к противнику, различные «финты», он научится мыслить.

К числу основных координационных способностей в дзюдо относятся: способность к дифференцированию временных, пространственных, силовых параметров движения; способность к ориентации в пространстве; способность к перестраиванию движений; способность приспосабливаться к изменяющейся ситуации и к необычной постановке задач; способность предугадывать ход изменения ситуации; способность сохранять и поддерживать равновесие.

Значение функции равновесия в дзюдо трудно переоценить. Поэтому значительное внимание в подготовке учеников принадлежит упражнениям, направленных на развитие и совершенствование этого спортивно-важного качества.

В книге Трутнева П.В. и Козлова Г.А. есть достаточно интересная информация о ловкости и координации в дзюдо. Особенно глава о развитии координации с помощью упражнений или борьбы без участия зрительного контроля.

Ловкость - это способность быстро и наилучшим образом решать двигательные задачи. Она подразделяется на общую и специальную.

Общая ловкость- способность решать задачи различными способами.

Ловкость ученика измеряется временем, которое он затрачивает на решение двигательной задачи. Ловкость зависит от сложности двигательного действия и требований точности действия.

Способность быстро, точно и чисто решать сложные, впервые встречающиеся двигательные задачи, зависит в первую очередь от функциональных возможностей коры больших полушарий (при достаточно высокой степени развития других физических качеств).

Следовательно, совершенство условно-рефлекторной деятельности коры - основа качества ловкости.

Для решения двигательной задачи обучающийся должен получить точную и достаточно полную информацию; переработать информацию и составить программу действия; своевременно осуществить программу.

Получение информации зависит от совершенства работы различных анализаторов и их способности точно дифференцировать раздражители.

Переработка информации- наиболее важный этап в решении двигательной задачи. В этот момент происходит поиск «формулы движения». Поиск происходит путём сравнения условных раздражителей с имеющимися готовыми ответными реакциями (готовыми «формулами движения»). Находятся подходящие «формулы», устанавливается, что общего и в чём состоит отличие действия по готовой «формуле» с тем действием, которое предстоит осуществить. Если «формула» позволяет решать задачу, то на этом переработка информации оканчивается и движение осуществляется по уже готовой «формуле». Дзюдоист и в этом случае решает задачу привычным действием.

Если подходящей «формулы движения» не находится, то составляется программа действия, основывающаяся на новой «формуле движения».

Наиболее простой способ составления новой «формулы движения» состоит в том, что ребенок из уже имеющихся навыков подбирает подходящие для новой задачи действия, устанавливает их последовательность и способы их увязки (переходы), временные соотношения. Таким образом, составляется новая программа действия. В коре больших полушарий складывается новая мозаика тормозных и возбуждательных процессов.

Если новая программа действий будет правильной, то и задача решается правильно и точно. Если в программе будут неточности, то и действия последуют неточные и ошибочные.

Наиболее быстрый ответ на условный раздражитель наступает, если имеется автоматизированный навык выполнения соответствующего действия. Поиск,

сравнение и составление программы нового действия требует большого времени. Чем сложнее задача на выполнение нового движения, тем больше для этого требуется времени, больше проб и ошибок.

Следовательно, для развития ловкости дзюдоиста нужно совершенствовать работу различных анализаторов; повысить способность точно дифференцировать внешние и внутренние раздражители; совершенствовать способность координировать различные движения.

Совершенствование работы различных анализаторов осуществляется подготовительными (общеразвивающими и специальными упражнениями). Особое внимание при этом уделяется совершенствованию проприоцепторной чувствительности, точности регистрации положений и движений различных частей тела, чувства равновесия и др.

Для этого применяют общеразвивающие упражнения на равновесие, акробатические упражнения (кувырки, перевороты, сальто и др.), упражнения с набивными мячами, жонглирование гирями, упражнения с партнером. Эту же задачу помогают решать специальные упражнения: в падениях (самостраховка), имитационные упражнения, простейшие формы борьбы («бой всадников», «борьба в кругу», «петушиный бой», «борьба с набивными мячами»), упражнения на мосту (перевороты, забегания, вставание на мост из стойки и др.).

Процесс борьбы дзюдо предъявляет высокие требования к способности точно и тонко дифференцировать различные раздражители в схватке. Этому должна быть отведена значительная часть времени в процессе обучения и тренировки.

Давая упражнения для совершенствования работы какого-либо анализатора, следует так построить задание, чтобы обострить, усилить деятельность именно данного анализатора. Так, в упражнениях на равновесие можно усилить деятельность вестибулярного и проприоцепторного анализаторов путём выключения зрительного анализатора (выполнять упражнение с

закрытыми или завязанными глазами). Борьба с завязанными глазами позволяет совершенствовать деятельность двигательного анализатора, пространственных и временных характеристик. Изменение действий способствует совершенствованию деятельности различных анализаторов.

Совершенствование способности координировать движения развивается путём усвоения большого количества навыков, требующих разнообразной координации движений. При этом, если ученик осваивает новые двигательные действия, требующие сложной координации движений, совершенствуется ловкость. Повторение давно освоенных, даже сложных по координации действий не способствует совершенствованию качества общей ловкости.

Координационные способности совершенствуются путём изучения новых действий и видоизменения изученных действий.

Изучение новых действий (упражнений, технических и тактических действий). Чем больше разнообразных действий усвоит воспитаник, тем выше будут его координационные способности, потому что меньше будет встречаться непривычных движений или частей действия.

Занятия разнообразными видами спорта (гимнастика, акробатика, спортивные игры, велосипедный, конькобежный, лыжный спорт и др.) помогают ученику совершенствовать общую ловкость.

Обучающийся, имеющий большой запас двигательных умений и навыков, может быстрее выполнить новое действие, которое необходимо для решения внезапно возникающей в схватке двигательной задачи. Такой ученик будет тратить меньше времени на решение разнообразных двигательных задач, следовательно- быстрее прогрессировать в своей физической подготовленности. [16]

В процессе занятия другими видами спорта следует иметь в виду, что добиваться высоких спортивных результатов в них не обязательно.

Для школьника (дзюдоиста) важна только способность выполнять различные действия из этих видов спорта. Ему не нужна точность выполнения упражнений, которая предусмотрена правилами соревнований в гимнастике, акробатике и др., а только точный конечный результат при широком диапазоне вариативности действий и отдельных движений.

Совершенствовать общую ловкость можно также изучая разнообразные технические и тактические действия спортивной борьбы. Этим путём совершенствуется способность координировать действия, необходимые школьнику в жизни. Техника борьбы призвана обеспечить ученику необходимый запас двигательных умений и навыков «на все случаи жизни», т.е. на все возможные в борьбе ситуации.

Видоизменение изученных действий призвано совершенствовать координационные способности с тем, чтобы изучение действий могли быть применены в самой разнообразной обстановке и чтобы «тренировать» кору больших полушарий в составлении новых структур на основании имеющихся. Это повышает пластичность коры и её способность координировать двигательные действия.

Существует ряд методических приёмов для видоизменения изученных действий: применение необычных исходных положений; «зеркальное» выполнение упражнений; изменение скорости или темпа; изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение; смена способов выполнения упражнений; усложнение упражнения дополнительными движениями; изменение противодействия занимающихся при групповых или парных упражнениях; выполнение учеником знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях; выполнение упражнений при различной степени общей усталости; выполнение упражнений при наличии различных сбивающих факторов (партнёр, оборудование, инвентарь, климатические условия и др.). Этот методический приём имеет большое значение для обучающегося потому, что ему постоянно приходится

выполнять свои действия в условиях, когда противник постоянно стремится ввести различные сбивающие факторы, мешающие выполнять задуманное действие. В этом случае действие может быть выполнено успешно, если ученик имеет навык изменения действия в соответствии с наличием или отсутствием сбивающих факторов; комбинации упражнений-сочетание двух или нескольких упражнений и их последовательное выполнение.

Кроме перечисленных методических приёмов в борьбе применяют методический приём «затруднения выполнения» увеличением нагрузки (увеличение веса партнёра или снаряда).

Видоизменение изученных действий позволяет выработать общую ловкость не только общеразвивающими упражнениями, но и средствами самой борьбы.

Специальная ловкость- способность выполнять результативно минимальное количество действий и добиваться результата минимальным количеством приёмов.

Ловкость, как способность решать новые двигательные задачи в процессе борьбы, может быть наиболее эффективна в том случае, если ребенок будет иметь заранее известный ответ на каждую возникающую двигательную задачу.

Совершенствование навыка применения ловкости в борьбе должно идти путём создания при проведении учебных тренировок таких ситуаций, когда ученик вынужден самостоятельно решать двигательную задачу (выполнять приём, защиту, добиться преимущества или победы); обучение ученика самостоятельному решению двигательных задач в процессе схватки следующими методами:

- подбором разнообразных противников (по телосложению, технике, тактике, стойке, захвату, весу, физической подготовке, квалификации, морально-волевым качествам и др. особенностями);
- проведение схваток на различных татами (жёстком, мягком, большом, маленьком, без обкладных матов и с обкладными и др.)
- решение конкретных задач (выполнить определённый приём или защитное действие, только атаковать, добиваться победы в определённое время, обмануть противника, подавить противника, маневрировать и т.п.);
- проведение схватки в необычных условиях (непривычный климат, непривычное время, яркое или недостаточное освещение, музыкальное сопровождение, сильный шум и др.).

Нужно стремиться к тому, чтобы в любых, разных ситуациях ученику не встречалось нерешенных тренировочных задач, тогда он покажет высокую ловкость. Это положение трудно реализовать, но нужно стремиться к этому. На учебно-тренировочном занятии, следует довести до автоматизма реакцию на часто встречающиеся ситуации. В тех ситуациях, которые встречаются очень редко, двигательный ответ доводится до умения. Отрепетированные действия в тренировке позволяют ученику показать высокую ловкость.

Применение коронных приёмов. Показателем специальной ловкости обучающегося является наличие у него «коронного» (коронных) приёма. Под «коронным приёмом» понимается действие, с помощью которого школьник добивается оцениваемого результата в различных ситуациях с различными противниками. [16]

1.3 Оценочные критерии координационных способностей у школьников младших классов

Для развития КС детей школьного возраста используют разнообразные методы. Первыми из них следует назвать методы строго регламентированного упражнения (или сокращенно - методы упражнения), основанные на двигательной деятельности. Эти методы используют в различных вариантах. Их разнообразие зависит от того, какой ведущий признак (принцип) положен в основу группировки.

Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие и т.п.; комбинируя двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченное время.

Наиболее широкую и доступную группу средств для воспитания координационных способностей составляют общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц. Это упражнения без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками, булавами и др.), относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны: элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и др.), упражнения в равновесии.

Большое влияние на развитие координационных способностей оказывает освоение правильной техники естественных движений: бега, различных прыжков (в длину, высоту и глубину, опорных прыжков), метаний, лазанья.

Для воспитания способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обстановкой

высокоэффективными средствами служат подвижные и спортивные игры, единоборства (бокс, борьба, фехтование), кроссовый бег, передвижения на лыжах по пересеченной местности, горнолыжный спорт.

Особую группу средств составляют упражнения с преимущественной направленностью на отдельные психофизиологические функции, обеспечивающие управление и регуляцию двигательных действий. Это упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий.

Специальные упражнения для совершенствования координации движений разрабатываются с учетом специфики избранного вида спорта, профессии. Это координационно-сходные упражнения с технико- тактическими действиями в данном виде спорта или трудовыми действиями.

На спортивно-учебном уроке применяют две группы таких средств:

- а) подводящие, способствующие освоению новых форм движений того или иного вида спорта;
- б) развивающие, направленные непосредственно на воспитание координационных способностей, проявляющихся в конкретных видах спорта.

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически. Затем они теряют свою ценность, так как любое, освоенное до навыка и выполняемое в одних и тех же постоянных условиях двигательное действие не стимулирует дальнейшее развитие координационных способностей.

Выполнение координационных упражнений следует планировать на первую половину основной части занятия, поскольку они быстро ведут к утомлению.

Методы воспитания координационных способностей. Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используются следующие методы:

- 1) стандартно-повторного упражнения
- 2) вариативного упражнения;
- 3) игровой;
- 4) соревновательный.

При разучивании новых достаточно сложных двигательных действий применяют стандартно-повторный метод, так как овладеть такими движениями можно только после большого количества повторений их в относительно стандартных условиях.

Метод вариативного упражнения с его многими разновидностями имеет более широкое применение и имеет два направления - со строгой и нестрогой регламентацией вариативности действий и условий выполнения. К первому относятся следующие разновидности методических приемов:

- строго заданное варьирование отдельных характеристик или всего освоенного двигательного действия (изменение силовых параметров, например прыжки в длину или вверх с места в полную силу, в полсилы; изменение скорости по предварительному заданию и внезапному сигналу темпа движений и пр.);
- изменение исходных и конечных положений (бег из положения приседа, упора лежа; выполнение упражнений с мячом из исходного положения: стоя, сидя, в приседе; варьирование конечных положений — бросок мяча вверх из исходного положения стоя - ловля сидя и наоборот);
- изменение способов выполнения действия (бег лицом вперед, спиной, боком по направлению движения, прыжки в длину или глубину, стоя спиной или боком по направлению прыжка
- «зеркальное» выполнение упражнений (смена толчковой и маховой ноги в прыжках в высоту и длину с разбега, метание спортивных снарядов «не ведущей» рукой и т.п.);

- выполнение освоенных двигательных действий после воздействия на вестибулярный аппарат (например, упражнения в равновесии сразу после вращений, кувырков);
- выполнение упражнений с исключением зрительного контроля — в специальных очках или с закрытыми глазами (например, упражнения в равновесии, ведение мяча и броски в кольцо).

Методические приемы не строго регламентированного варьирования связаны с использованием необычных условий естественной среды (бег, передвижение на лыжах по пересеченной местности). Преодоление произвольными способами полосы препятствий, отработка индивидуальных и групповых атакующих технико-тактических действий в условиях не строго регламентированного взаимодействия партнеров.

Эффективным методом воспитания координационных способностей является игровой метод с дополнительными заданиями и без них, предусматривающий выполнение упражнений либо в ограниченное время, либо в определенных условиях, либо определенными двигательными действиями и т.п. Игровой метод без дополнительных заданий характеризуется тем, что возникающие двигательные задачи занимающийся должен решать самостоятельно, опираясь на собственный анализ сложившейся ситуации.

Говоря о современных исследованиях координационных способностей, в частности в единоборствах, следует отметить их не достаточность. Анализ учебной литературы, пособий для тренеров по единоборствам др., также показывает, что вопросы координационной тренировки и контроля координационных способностей изложены в них в русле общих положений диагностики и тренировки общей и специальной ловкости, сложившихся еще в 70-е годы.

Таким образом, анализ литературы дает основание утверждать, что к настоящему времени испытывается дефицит научно-теоретических

методических публикаций в области современной методики тренировки и диагностики координационных способностей в разных видах спорта, и в частности в единоборствах. Вероятно, поэтому вопросам координационно-двигательного совершенствования отводится незаслуженно мало места в практике учебно-спортивных уроках.

Как известно, критерием появления ловкости являются координационные возможности человека. Ряд авторов считает, что координационные способности включают в себя проявление всего комплекса двигательной сферы: двигательных качеств, двигательных навыков, способность управлять и регулировать двигательные действия, энергетику и эстетику движений, социальные факторы двигательной деятельности.

Оценочные критерии

Под координационными способностями понимается способность человека рационально формировать целостные двигательные действия, и преобразовывать сформированные двигательные действия или переключаться от одних к другим в соответствии с изменяющимися требованиями, а также успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях. Координационные способности характеризуются эффективностью обучаемости, быстротой овладения действиями, движений, приемов и т.п. Высокий уровень развития координационных способностей предполагает, что ученик умеет выполнять координационно-сложные движения точно, быстро обучается движениям, быстро перестраивает двигательную деятельность при изменении внешних условий.

Степень координационных возможностей обучающегося характеризуют следующие показатели продолжительности усвоения упражнений; точность выполнения движений; устойчивость движений и поз; экономичность движений; рациональность мышечного расслабления.

С целью изучения координационных способностей школьника в условиях научных лабораторий используются различные методы измерения, такие как:

хронометрия, динамография, электромиография, вестибулометрия, электромиометрия, латентное время напряжения и расслабления, и другие.

Примером оценки могут служить, общеразвивающие упражнения на уменьшенной площади опоры (ходьба по лежащему шпагату, по рейке гимнастической скамейки); изменять исходные положения — стоя на одной ноге, упражнения с различными положениями рук, туловища; круговые движения рук, ног, туловища; выполнять общеразвивающие упражнения по сигналу, с изменением темпа, ритма, амплитуды движения; стойки на голове с различными движениями ног.

Для совершенствования вестибулярной устойчивости школьников 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 у обучающихся возраста 9-10 лет, рекомендуется включать в разминку или выполнять в начале основной части учебно-тренировочного урока до наступления утомления. Средства координационной подготовки для дзюдоистов необходимо применять с учетом принципов дидактики — от простых упражнений к сложным, от легких к трудным, от известных к неизвестным.

Наиболее трудными для школьников 9-10 лет являются задания на точность дифференцирования кинематических и динамических параметров движений. Рекомендуется применение «контрастных» заданий: броски и удержания, выполняемые в обе стороны; 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).

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

Для реализации поставленной цели и задач, а так же подтверждения гипотезы в ходе исследования использовались следующие методы:

1. Анализ научной и методической литературы.
2. Педагогическое тестирование.
3. Педагогический эксперимент.
4. Методы математико-статистической обработки.

1. **Анализ научной и методической литературы** показал, что координационная тренировка представляет собой сложный педагогический процесс, обеспечиваемый функциями различных систем организма и разделов подготовки. Особое значение имеет выбор направленности педагогических воздействий и подбора средств учебных занятий. Однако направленность педагогических воздействий учебных тренировок при развитии координационных способностей у школьников, начальных классов изучена недостаточно. Сложившееся в настоящее время положение сдерживает возможность направленно воздействовать на процесс ведения борьбы в дзюдо, которая в значительной мере связана с проявлением координационных способностей. В результате анализа литературных источников было выявлено, что в настоящее время существует недостаточная научная обоснованность направленности педагогических воздействий при развитии координационных способностей; необходим подбор эффективных средств и методов учебного занятия для развития координационных способностей у школьников, занимающихся на уроках

физической культуры; отсутствует научное и методическое обеспечение учителей физической культуры, отражающего методiku развития координационных способностей у учеников обучающихся в школе. Всего было изучено 55 источников.

2. Педагогическое тестирование

Для определения показателей координационных способностей на протяжении педагогического эксперимента у школьников, проводилось педагогическое тестирование на основе следующих тестов (Шестаков В.Б., Ерегина С.В., 2008) [55]:

Тест № 1 – развитие координационных способностей при воздействии на вестибулярный анализатор. Тест выполняется на борцовском ковре, на расстоянии 1,5 метра от ковра на полу наносится десять вписанных друг в друга окружностей радиусом от 5 до 50 сантиметров. Испытуемый из положения упора присев на дальнем краю ковра выполняет пять кувырков вперед в группировке с открытыми глазами. После выполнения последнего кувырка, испытуемый выпрямляется, встает в центр круга и выполняет 10 подскоков на одной ноге, стараясь удержаться в центре круга.

Результат определяется по наибольшему отклонению от центра круга в сантиметрах.

Тест № 2 - развитие координационных способностей при воздействии на вестибулярный анализатор. Испытуемый встает у края матов, уложенных в длину, и принимает исходное положение – основная стойка. По команде «Марш!» испытуемый принимает положение упор присев и последовательно, без остановок выполняет три кувырка вперед, стремясь сделать их за минимальный отрезок времени. Результат учитывается в секундах.

Тест № 3 – развитие координационных способностей при сбивающем воздействии на двигательный анализатор. Метание теннисного мяча на точность на расстоянии 15 метров правой и левой рукой из положения стоя. Результат определяется по количеству попаданий в мишень из 10.

Тест № 4 – развитие координационных способностей при сбивающем воздействии на двигательный анализатор. Прыжок в длину с места из исходных положений лицом вперед и спиной вперед. Результат определяется в сантиметрах.

На основании тестов прыжков в длину с места из исходных положений лицом и спиной вперед был рассчитан коэффициент сбивающего воздействия по формуле:

$$K = \frac{П_1}{П_2}, \text{ где}$$

$П_1$ – прыжок в длину с места из исходного положения лицом вперед по направлению движения;

$П_2$ – прыжок в длину с места из исходного положения спиной вперед по направлению движения.

В ходе тестирования соблюдались правила и требования, предъявляемые к тестированию, изложенные в соответствующих пособиях [46]:

- перед тестированием применялась одинаковая для всех разминка;
- тестирование проводили одни и те же люди и условия проведения тестов были одинаковыми;
- режим дня, предшествующего тестированию, был стандартным;
- во время тестирования создавалась соревновательная обстановка;
- участники тестирования стремились показать максимально возможные высокие результаты;
- интервал отдыха между тестами был до полного восстановления.

3. Педагогический эксперимент.

Одним из основных методов исследования в работе является педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент был направлен на

выявление возможности использования специализированных упражнений для улучшения показателей координационных способностей у обучающихся. Из школьников возраста 9-10 лет занимающихся на уроках физической культуры были организованы две группы испытуемых: контрольная и экспериментальная, по 15 человек каждая.

Методической основой проведения учебно-тренировочного процесса у детей контрольной и экспериментальной группы являлась «Учебная программа для учреждений дополнительного образования с элементами дзюдо», авторы-составители: И.Д. Свищев, В.Э. Жердев, Л.Ф. Кабанов, В.Л. Кабанов, Н.Г. Михайлов, С.И. Крищук (2003) [7]. Данная программа соответствует современным требованиям к подготовке спортивного резерва, на основе принципов спортивной тренировки, результатов научных исследований и передовой спортивной практики в дзюдо.

Отличительной особенностью проведения учебно-тренировочного процесса в экспериментальной группе являлось применение методики, направленной на развитие координационных способностей, включающей в себя специализированные упражнения для развития данных способностей у детей 9-10 лет. В экспериментальной группе большинство средств тренировки проводилось игровым и соревновательным методом [44].

В процессе педагогического эксперимента было проведено 60 учебно-тренировочных занятий у обучающихся экспериментальной группы, из них 6 занятий было выделено на педагогическое тестирование для определения исходных (1-3 занятия) и итоговых (58-60 занятия) показателей координационных способностей. Учебно-тренировочные занятия для учеников экспериментальной группы проводились три раза в неделю, их продолжительность составляла 1,5 часа.

Специализированные упражнения для развития координационных способностей применялись в подготовительной части учебно-тренировочного занятия. На их выполнение давалось от 15 до 30 минут учебного времени.

В ноябре 2012 года, первые три занятия были выделены на тестирование показателей координационных способностей. В процессе следующих шести занятий (с 4 по 9) были использованы упражнения, направленные на развитие координационных способностей у дзюдоистов. Упражнения выполнялись сериями. Каждая серия составляла 1 минуту. Отдых между сериями – 30 секунд. Всего необходимо было выполнить три серии в каждом упражнении:

1. Равновесие на правой и левой ноге.
2. Челночный бег с прыжками и поворотами.
3. Рывковое движение прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами.
4. Вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками.
5. Прыжки на месте на правой, левой, на двух ногах с продвижением вперед, назад.
6. Прыжки на месте на правой, левой, на двух ногах с поворотами на 900, 1800 и 3600.
7. Челночный бег с прыжками и поворотами.
8. Кувырки вперед, назад, через правое и левое плечо в различных сочетаниях.

В процессе следующих шести занятий (с 10 по 15) были использованы упражнения, направленные на развитие координационных способностей у школьников. Упражнения выполнялись сериями. Каждая серия составляла 1 минуту. Отдых между сериями – 30 секунд.

1. Выход на удержание из различных исходных положениях (сидя спиной к друг другу, лежа на спине, лежа на животе).
2. Имитационные упражнения с набивным мячом.
3. Кувырки вперед, назад (в парах).
4. Боковой переворот.
5. Подвижная игра «Пятнашки».

С 16 по 21 учебно-тренировочные занятия – применялись следующие упражнения, направленные на развитие координационных способностей:

1. Лазание по гимнастической стенке с набивным мячом.
2. Прыжки со скакалкой вдвоем.
3. Челночный бег с прыжками и поворотами.
4. Стойка на голове.
5. Стойка на руках.
6. Кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем).

С 22 по 27 учебно-тренировочные занятия – применялись следующие упражнения, направленные на развитие координационных способностей:

1. Поединок с более опытным противником, используя в поединке вновь изученные технико-тактические действия.

2. Подвижная игра «Метание набивного мяча в мишень».

В поединке разрешается атаковать только вновь изученными бросками, упражнениями, удушающими, комбинациями, повторными атаками.

С 28 по 33 учебно-тренировочные занятия – применялись следующие упражнения, направленные на развитие координационных способностей:

1. Партнеры стоят лицом друг к другу, на расстоянии одного шага. Руки соединены глубоким хватом. Между партнерами проведена черта. По сигналу каждый стремится перетянуть другого за эту черту.

2. Боковой переворот, рондат.

3. Партнеры стоят в произвольной стойке лицом друг к другу и держатся руками за набивной мяч массой 1 килограмм. По сигналу каждый стремится вырвать мяч у другого различными способами: а) силой, рывком на себя б) скручиванием в сторону большого пальца руки, расположенной сверху на мяче; в) рывком с одноименным поворотом туловища и шагом в сторону стоящей сзади ноги.

4. Стоя спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы - поочередные наклоны вперед.

5. Падение на бок, при этом вставая, не распускать хват.

6. Подвижная игра «Особая чехарда».

С 34 по 39 учебно-тренировочные занятия – применялись следующие упражнения, направленные на развитие координационных способностей:

1. Моделирование ситуации с элементами противоборства.
2. И.п. – о.с. 1 – правую ногу вперед, правую руку вперед; 2 – и.п.; 3-4 – то же другой ногой и рукой. 6-8 раз.
3. Чередование бега с переносом предметов.
4. Переворот на одной руке.
5. Подъем с разгибом.
6. Подвижная игра «Вытеснение из круга»

С 40 по 45 учебно-тренировочные занятия – применялись следующие упражнения, направленные на развитие координационных способностей:

1. Партнеры находятся в стойке ноги врозь на скамейке, правая (левая) нога впереди. Расстояние между ними полшага. Ударяя правой (левой) рукой по ладони, каждый партнер пытается вывести другого из равновесия.

2. Партнеры находятся в упоре лежа с опорой на одну руку, упираясь другой рукой в плечо друг друга. По сигналу требуется вытолкнуть партнера за контрольную отметку. То же, но другой рукой партнеры берутся за набивной мяч, который следует вырвать.

3. Партнеры стоят вплотную друг к другу, взявшись под локти. По сигналу каждый стремится вытолкнуть другого за контрольную точку.

4. Партнеры находятся в положении глубокого приседа на всей ступне лицом друг к другу на расстоянии одного шага, руки ладонями вперед. Одновременно ударяя ладонью о ладонь или увертываясь от толчков, партнеры стремятся вывести друг друга из равновесия. То же в приседе на носках.

5. Подвижная игра «Метание набивного мяча в мишень».

С 46 по 51 учебно-тренировочные занятия – применялись следующие упражнения, направленные на развитие координационных способностей:

1. Партнеры стоят на одной ноге, руки за спиной. Толчками плеча и туловища каждый пытается вытолкнуть другого за контрольную отметку или с определенной площадки.

2. Партнеры стоят лицом друг к другу. По сигналу партнер стремится зайти за спину партнера.

3. Партнеры лежат на спине разноименным боком друг к другу. По сигналу каждый старается оказаться сверху и прижать партнера лопатками к ковру.

4. Подвижная игра «Гусеница».

С 52 по 57 учебно-тренировочные занятия – применялись следующие упражнения, направленные на развитие координационных способностей:

1. Кратковременные схватки (интервальные).
2. Схватки с форой.
3. Схватки с нарастанием времени (прогрессивные).
4. Схватки с соперником меньшего веса.

В контрольной группе в это время использовались средства, предусмотренные школьной программой.

4. Методы математической статистики.

Для обработки полученных в результате эксперимента данных применялся метод математической статистики. [40,46]

При этом вычислялись следующие статистические показатели:

- среднее арифметическое (\bar{x});
- среднеквадратическое отклонение (σ);
- ошибка средней величины (m_x);
- коэффициент вариации (V);
- достоверность различий (t).

Средняя арифметическая отражает наиболее характерные свойства изучаемых явлений. Она определяется путем деления суммы отдельных показателей на их количество (n):

$$\bar{x} = \frac{\sum_1^n x_i}{n}$$

Среднеквадратичное отклонение вычисляется по формуле:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum(x_i - \bar{x})^2}{n-1}}$$

Ошибка средней величины находится по формуле:

$$m_x = \frac{\sigma}{\sqrt{n}}$$

Для сравнения изменчивости признаков применяют коэффициент вариации, который вычисляется по формуле:

$$v = \frac{\sigma \cdot 100}{\bar{x}} \%$$

Достоверность различий показателей определяется по формуле:

$$t = \frac{(\bar{x}_1 - \bar{x}_2)}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$$

2.2. Организация исследования

Исследование проводилось в МБОУ СОШ № 10 с углубленным изучением отдельных предметов им. академика Ю.А. Овчинникова.

Исследование проводилось в период с 18.09.2018 по 29.12.2018 года. В исследовании приняли участие дети 8-9 лет, обучающиеся в начальной школе.

Исследования осуществлялось в 3 этапа.

Первый этап (сентябрь 2018 – октябрь 2018 г.). На данном этапе был проведен анализ научно-методической литературы по исследуемой проблеме, сформулирована гипотеза, определены цель, задачи и методы исследования. Подобраны тесты для проведения педагогического тестирования. Разработана методика учебно-тренировочного процесса, направленная на развитие координационных способностей для учеников.

Второй этап (октябрь 2018 – ноябрь 2018 г.). Проводился педагогический эксперимент для обоснования эффективности воздействия методики на показатели координационных способностей у школьников начальных классов. Отличительной особенностью проведения учебно-тренировочного процесса в экспериментальной группе являлось применение методики, направленной на развитие координационных способностей, включающей в себя специализированные упражнения для развития данных способностей у обучающихся. В конце этапа было проведено итоговое тестирование и сравнение данных.

Третий этап – заключительный. На этом этапе была проведена математико – статистическая обработка данных, анализ полученных результатов и формулировались выводы. Осуществлялось окончательное оформление выпускной квалификационной работы.

ГЛАВА 3. РАЗРАБОТКА МЕТОДИКИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ 9-10 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ДЗЮДО И ПРОВЕРКА ЕЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ЭКСПЕРИМЕНТЕ

3.1 Разработка методики развития координационных способностей у школьников 9-10 лет

На этапе начальной подготовки приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики дзюдо, ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям дзюдо.

Задачами и преимущественной направленностью учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки школьников являются:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних занятий;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям спорта;
- воспитание черт спортивного характера.

На этапе начальной подготовки периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств общей физической подготовки, освоению технических элементов и формированию навыков.

Современный уровень развития учебного процесса предъявляет повышенные требования к качеству подготовки обучающихся. Спортивный результат во многом детерминируется уровнем специальной физической подготовленности учеников. Особая роль в специальной физической подготовке детей отводится формированию у них координационных способностей. Выполнения элементов дзюдо характеризуются высокой интенсивностью технико-тактических действий, требующих от школьников

высоких координационных способностей, и умения проявлять их в быстроизменяющейся обстановке.

Основной задачей при воспитании ловкости является овладение новыми многообразными двигательными навыками. Ученик должен постоянно осваивать новые навыки, если в течение длительного времени запас навыков не пополняется или же не тренируется, то способность к обучению будет падать и ловкость школьника уменьшаться. Упражнения на развитие ловкости должны отличаться некоторой напряженностью и трудностью в координационно – двигательном отношении. При этом важно, чтобы они всегда содержали элементы новизны. Для этого используют различные приемы усложнения координационной структуры привычных упражнений. Например:

1. Бег по обручам с ведением мяча

Ученик преодолевает с максимальной скоростью с высокого старта 30 м. Отдохнув, несколько минут пробегает дистанцию 30 м по обручам (рис. 3.) В третьей пробе спортсмен ведет мяч ногами до первого ряда обручей и посылает мяч сбоку от них, а сам выполняет бег, каждый раз ставя стопу ноги в очередной обруч. После этого ученик снова переходит к ведению мяча и поступает в соответствии со схемой, описанной выше. Упражнение заканчивается при пересечении учеником 4 линии финиша.

2. Повороты на гимнастической скамейке.

Стоя в позиции «стопа одна перед другой, на узкой стороне (10 см) гимнастической скамейки, ученик в течение 20 сек., выполняет повороты на 360". Чередует: влево, вправо, не теряя равновесия.

3. Танец вприсядку.

Школьники лицом друг к другу, захватывают друг друга за руки и приседают. Одновременно подпрыгивая, оба выпрямляют попеременно одноименные ноги .

4. Вставание на ноги разгибом.

Выполнить кувырок вперед с упором на руки, с самого начала ноги держать выпрямленными и в момент касания лопатками ковра посылать прямые ноги вверх как бы для того, чтобы сделать стойку на руках. Однако первоначальное вращение туловища вперед предопределяет дальнейший поворот. При этом ноги двигаются по дуге вперед, туловище прогибается, в последний момент руки, разгибаясь, помогают встать на ноги.

5. Ловля мяча

Возьмите теннисный мячик, встаньте на одну ногу и подкидывайте его, ловя по очереди то правой, то левой рукой. Затем подкидывайте правой, ловите левой. И наоборот.

6. Стойка с забрасыванием ног

Оба ученика становятся лицом друг к другу на левую ногу.

Каждый кладет свою правую руку на левое плечо противника.

Затем противники поднимают свою правую ногу и плотно соприкасаются внешними частями голеней.

Не опуская свою правую ногу на поверхность опоры, необходимо вывести противника из равновесия таким образом, что бы он коснулся опоры поднятой ногой. По возможности выведение из равновесия в таком положении производится до броска противника на площадку.

В начале и в конце педагогического эксперимента у испытуемых контрольной и экспериментальной групп учеников проводилось педагогическое тестирование для определения показателей координационных способностей на основе тестов, описанных во 2 главе.

Рассматривая исходные показатели координационных способностей у обучающихся контрольной и экспериментальной групп, можно сказать, что они находятся практически на одном уровне (различия недостоверны). Это говорит о правильном подборе испытуемых для проведения педагогического эксперимента (табл. 1).

Результат в тесте пять кувырков, десять подскоков на одной ноге в начале педагогического эксперимента в контрольной группе составлял $31,87 \pm 1,21$ см, в экспериментальной группе - $32,18 \pm 1,14$ см ($P > 0,05$).

Результат в тесте три кувырка вперед в начале исследования в контрольной группе составлял $9,28 \pm 0,14$ сек, в экспериментальной группе - $9,46 \pm 0,19$ сек ($P > 0,05$).

Результат в тесте метание теннисного мяча на точность на расстоянии 15 метров правой рукой из положения стоя в контрольной группе в начале исследования составлял $5,1 \pm 0,16$ раз, в экспериментальной группе - $25,2 \pm 0,28$ раз ($P > 0,05$).

Результат в тесте метание теннисного мяча на точность на расстоянии 15 метров левой рукой из положения стоя в контрольной группе в начале исследования составлял $4,29 \pm 0,03$ раз, в экспериментальной группе - $4,36 \pm 0,01$ раз ($P > 0,05$).

Результат в тесте прыжок в длину с места из исходного положения лицом вперед по направлению движения в контрольной группе в начале исследования составлял $123,84 \pm 1,89$ см, в экспериментальной группе - $122,91 \pm 1,96$ см ($P > 0,05$).

Результат в тесте прыжок в длину с места из исходного положения спиной вперед по направлению движения в контрольной группе в начале исследования составлял $93,34 \pm 3,13$ см, в экспериментальной группе - $94,13 \pm 3,19$ см ($P > 0,05$).

Коэффициент сбивающего воздействия в начале педагогического эксперимента в контрольной группе составлял 1,33 единиц, в экспериментальной группе – 1,31 единиц.

Таблица 1

**Достоверность различий в показателях координационных способностей
у школьников в начале педагогического эксперимента**

Показатели	Контрольная группа (n=15)	Экспериментальная группа (n=15)	Достоверность
------------	------------------------------	------------------------------------	---------------

Пять кувырков, десять подскоков на одной ноге (см)	31,87±1,21	32,18±1,14	t=0,19 P>0,05
Три кувырка вперед (сек)	9,28±0,14	9,46±0,19	t=0,75 P>0,05
Метание теннисного мяча на точность на расстоянии 15 метров правой рукой из положения стоя (раз)	5,1±0,16	5,2±0,28	t=0,64 P>0,05
Метание теннисного мяча на точность на расстоянии 15 метров левой рукой из положения стоя (раз)	4,29±0,03	4,36±0,01	t=0,53 P>0,05
Прыжок в длину с места из исходного положения лицом вперед по направлению движения (см)	123,84±1,89	122,91±1,96	t=0,14 P>0,05
Прыжок в длину с места из исходного положения спиной вперед по направлению движения (см)	93,34±3,13	94,13±3,19	t=0,18 P>0,05
Коэффициент сбивающего воздействия (усл. ед.)	1,33	1,31	t=1,68 P>0,05

Таким образом, видно, что в начале эксперимента обе группы юных учеников были идентичны по показателям развития координационных способностей.

Спустя пять месяцев (60 учебно-тренировочных занятий), в ходе которых в одной из групп проводился педагогический эксперимент, было проведено итоговое тестирование. В результате были получены следующие данные (табл. 2).

**Достоверность различий в показателях координационных способностей
у школьников в конце педагогического эксперимента**

Показатели	Контрольная группа (n=15)	Экспериментальная группа (n=15)	Достоверность
Пять кувырков, десять подскоков на одной ноге (см)	29,31±1,03	25,83±0,92	t=2,52 P<0,05
Три кувырка вперед (сек)	9,13±0,09	8,81±0,07	t=2,91 P<0,05
Метание теннисного мяча на точность на расстоянии 15 метров правой рукой из положения стоя (раз)	6,51±0,04	8,36±0,11	t=2,89 P<0,05
Метание теннисного мяча на точность на расстоянии 15 метров левой рукой из положения стоя (раз)	5,03±0,05	6,97±0,04	t=3,02 P<0,01
Прыжок в длину с места из исходного положения лицом вперед по направлению движения (см)	124,37±1,84	134,29±1,92	t=3,13 P<0,01
Прыжок в длину с места из исходного положения спиной вперед по направлению движения (см)	96,29±2,98	109,18±3,15	t=2,97 P<0,05
Коэффициент сбивающего воздействия (усл. ед.)	1,29	1,23	t=2,07 P<0,05

Применение методики, направленной на развитие координационных способностей, включающей в себя специализированные упражнения для развития данных способностей у школьников, позволило в конце педагогического эксперимента выявить достоверные различия в показателях

координационных способностей между испытуемыми контрольной и экспериментальной групп (табл. 2).

Результат в тесте пять кувырков, десять подскоков на одной ноге в конце педагогического эксперимента в контрольной группе составил $29,31 \pm 1,03$ см, в экспериментальной группе - $25,83 \pm 0,92$ см ($P < 0,05$).

Результат в тесте три кувырка вперед в контрольной группе составил $9,13 \pm 0,09$ сек, в экспериментальной группе - $8,81 \pm 0,07$ сек ($P < 0,05$).

Результат в тесте метание теннисного мяча на точность на расстоянии 15 метров правой рукой из положения стоя в контрольной группе составил $6,51 \pm 0,04$ раз, в экспериментальной группе - $8,36 \pm 0,11$ раз ($P < 0,05$). Результат в тесте метание теннисного мяча на точность на расстоянии 15 метров левой рукой из положения стоя в контрольной группе составил $5,03 \pm 0,05$ раз, в экспериментальной группе - $6,97 \pm 0,04$ раз ($P < 0,05$).

Результат в тесте прыжок в длину с места из исходного положения лицом вперед по направлению движения в конце исследования в контрольной группе составил $124,37 \pm 1,84$ см, в экспериментальной группе - $134,29 \pm 1,92$ см ($P < 0,05$). Результат в тесте прыжок в длину с места из исходного положения спиной вперед по направлению движения в контрольной группе составил $96,29 \pm 2,98$ см, в экспериментальной группе - $109,18 \pm 3,15$ см ($P < 0,05$).

3.2 Проверка эффективности

Результат коэффициента сбивающего воздействия в конце педагогического эксперимента в контрольной группе составил 1,29 единиц, в экспериментальной группе – 1,23 единицы. Таким образом, к концу педагогического эксперимента произошло более выраженное уменьшение коэффициента сбивающего воздействия в экспериментальной группе, что говорит о более эффективном развитии координационных способностей у дзюдоистов экспериментальной группы, в сравнении с контрольной группой.

Наглядно динамика средних результатов тестирования представлена на рисунках 1–7.

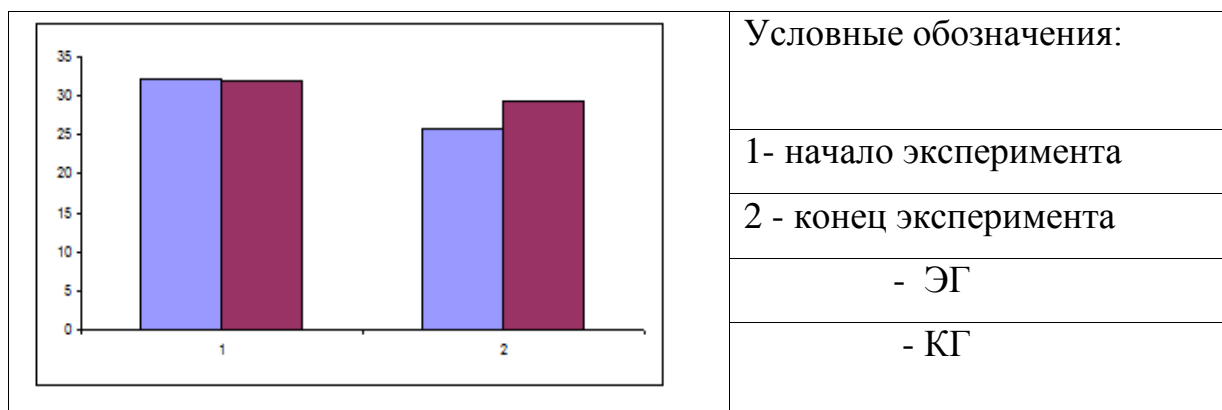


Рис. 1. Динамика результатов юных дзюдоистов в тесте «Пять кувырков, десять подскоков на одной ноге», см

Из рисунка 1 видно, что показатели по данному тесту в начале исследования были практически одинаковые. К концу исследования различия между группами стали существеннее. Это подтверждает эффективность экспериментальной методики.

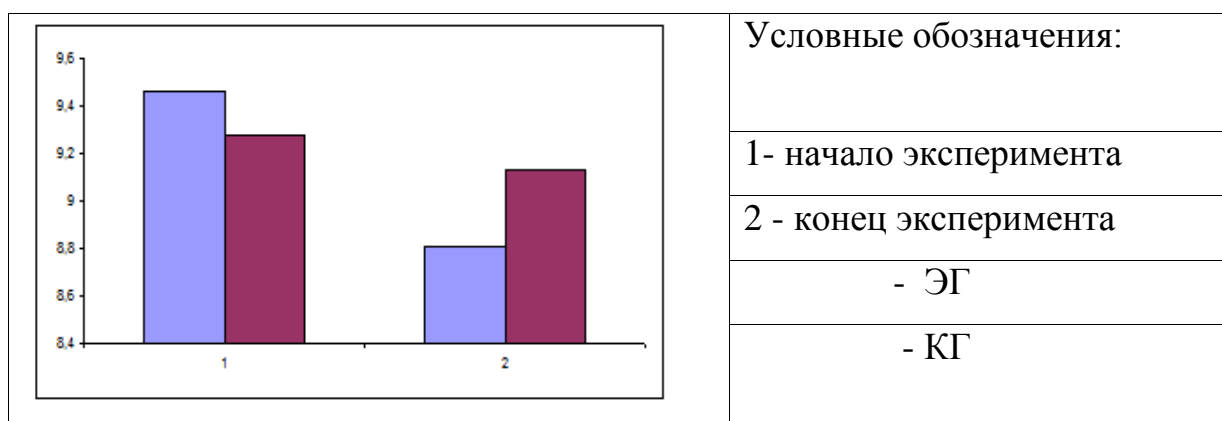


Рис. 2. Динамика результатов юных дзюдоистов в тесте «Три кувырка вперед», с

Из рисунка 2 видно, что показатели в тесте «Три кувырка вперед» улучшились в обеих группах. При этом прирост результатов тестирования в экспериментальной группе оказался значительно больше, чем в контрольной

группе. Видно, что в начале эксперимента ЭГ была слабее в данном тесте, но в ходе эксперимента догнала и обошла представителей КГ, что свидетельствует об эффективности экспериментальной методики.

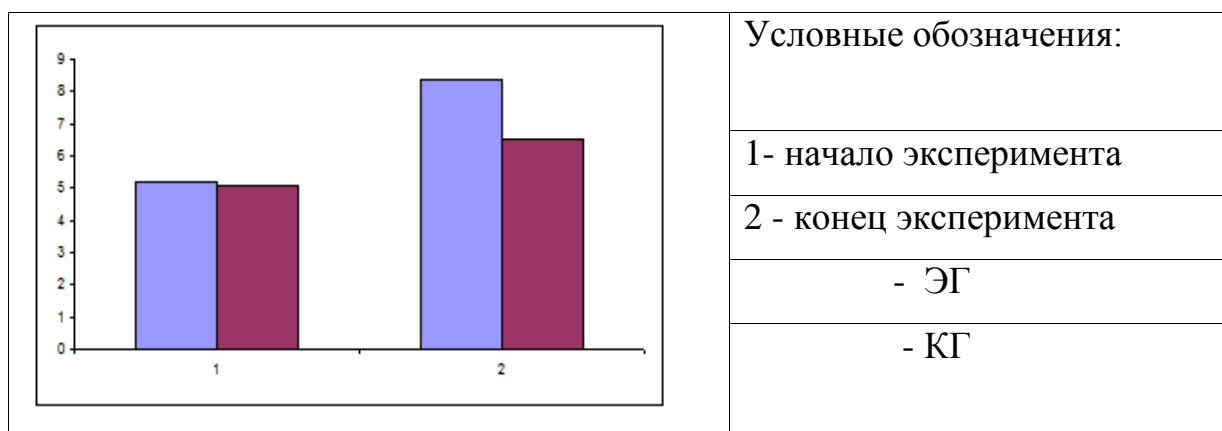
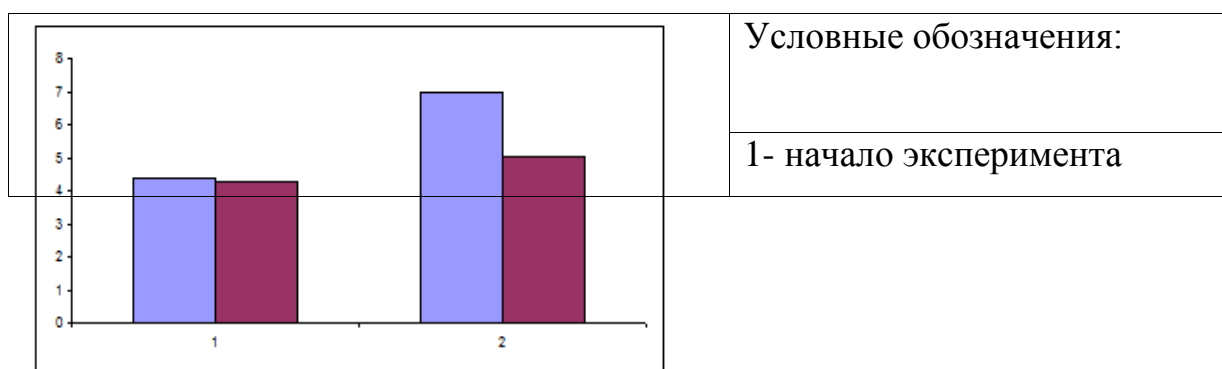


Рис. 3. Динамика результатов юных дзюдоистов в тесте: «Метание теннисного мяча на точность на расстоянии 15 метров правой рукой из положения стоя», раз

Аналогичная картина наблюдается в следующем тесте. Из диаграммы рисунка 3 видно, что в тесте на метание темпы прироста результатов в экспериментальной группе выше, чем в контрольной.

Отслеживая результат теста, представленного на рисунке 4, также нужно отметить, что по сравнению с экспериментальной группой, контрольная группа повысила свои показатели менее значительно. Если в начале исследования группы были практически одинаковые, то в конце различия стали ощутимее.



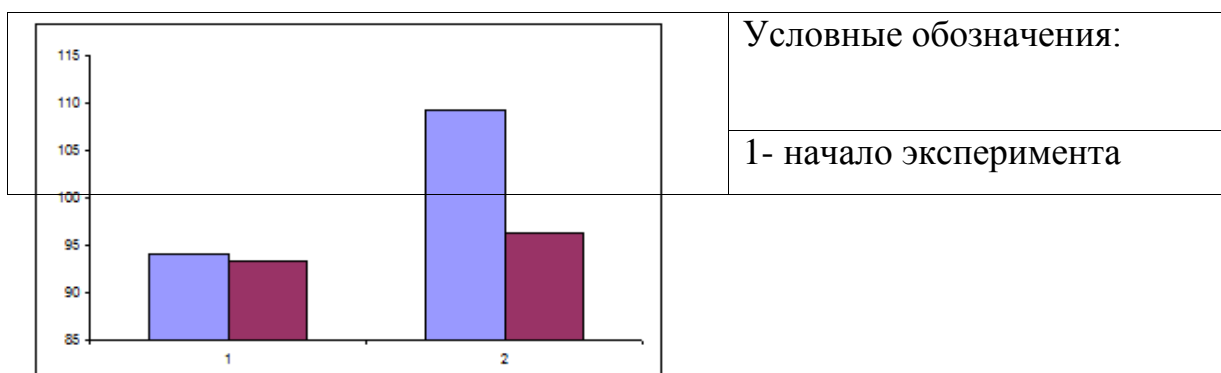
	2 - конец эксперимента
	- ЭГ
	- КГ

Рис. 4. Динамика результатов юных дзюдоистов в тесте «Метание теннисного мяча на точность на расстоянии 15 метров левой рукой из положения стоя», раз

Анализируя результаты теста представленного на рисунке 5, можно отметить, что прирост показателей экспериментальной группы оказался намного больше, чем в контрольной группе. Из рисунка отчетливо видно, что если в начале показатели в обеих группах были практически одинаковые, то после проведенного эксперимента превосходство дзюдоистов из экспериментальной группы было налицо.



Рис. 5. Динамика результатов юных дзюдоистов в тесте «Прыжок в длину с места из исходного положения лицом вперед по направлению движения», см



	2 - конец эксперимента
	- ЭГ
	- КГ

Рис. 6. Динамика результатов юных дзюдоистов в тесте «Прыжок в длину с места из исходного положения спиной вперед по направлению движения», см

Не менее ощутимые положительные результаты видны на рисунке, отражающем динамику прыжка в длину с места, но уже спиной вперед. Из рисунка 6 видно, что показатели в этом тесте в начале исследования были практически на одинаковом уровне. К концу исследования различия между группами стали существеннее. Это еще раз подтверждает эффективность экспериментальной методики.

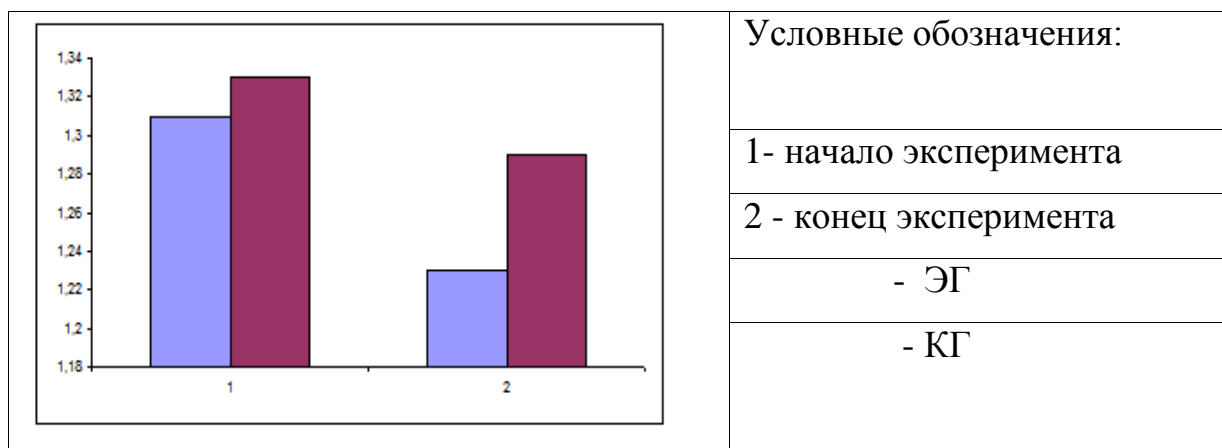


Рис. 7. Динамика коэффициента сбивающего воздействия юных дзюдоистов, усл. ед.

Наконец, анализ динамики коэффициента сбивающего воздействия юных дзюдоистов показал, что к концу эксперимента разница между данным показателем координационных способностей возросла в пользу экспериментальной группы. На рисунке 7 наблюдается улучшение

результатов в обеих группах, но в экспериментальной группе оно более выражено, чем в контрольной.

Таким образом, анализ показателей развития координационных способностей в двух группах юных дзюдоистов в ходе эксперимента показал, что использование специально разработанной методики физической подготовки, основанной на использовании игрового и соревновательного методов и направленной на развитие координационных способностей, позволил существенно (достоверно) улучшить эти показатели, которые имеют большое значение в единоборствах. Тем самым была подтверждена рабочая гипотеза исследования

ВЫВОДЫ

1. На основе анализа научной и методической литературы выявлено, что дзюдо - сложный ситуационный вид единоборства, в котором

встречается множество самых разнообразных положений и движений спортсменов. Абсолютно одинаковые ситуации встречаются в дзюдо крайне редко, а широкая вариативность действий борцов зависит от многих причин, среди которых основными являются особенности соперника в каждом конкретном поединке - уровень мастерства, морфологические данные, манера ведения схватки собственных приемов, турнирное положение. Столь широкий диапазон факторов, от которых зависит успешность внешней стороны соревновательной деятельности борца, предопределяет особую важность совершенствования механизмов адаптации и перестроения моторики спортсмена в соответствии с требованиями меняющейся обстановки поединка. Такая адаптация, в свою очередь, является одним из проявлений ловкости человека. В связи с этим становится очевидным, что ловкость (координационные способности) следует считать ведущим для борца двигательным качеством.

2. В ходе исследования были выявлены показатели и определена динамика координационных способностей за период эксперимента. Было установлено, что в начале эксперимента показатели двух групп были практически одинаковые (различия недостоверны). За период эксперимента произошла положительная динамика в обеих группах. Однако в экспериментальной группе показатели стали достоверно выше, чем в контрольной. Результаты исследования показателей координационных способностей в экспериментальной группе в конце педагогического эксперимента составили: в тесте три кувырка вперед $8,81 \pm 0,07$ сек; в тесте метание теннисного мяча на точность на расстоянии 15 метров правой рукой из положения стоя - $8,36 \pm 0,11$ раз; в тесте метание теннисного мяча на точность на расстоянии 15 метров левой рукой из положения стоя $6,97 \pm 0,04$ раз; в тесте прыжок в длину с места из исходного положения лицом вперед по направлению движения $134,29 \pm 1,92$ см; в тесте прыжок в длину с места из исходного положения спиной вперед по направлению движения $109,18 \pm 3,15$ см. Результат коэффициента сбивающего воздействия в конце педагогического

эксперимента в контрольной группе составил 1,29 единиц, в экспериментальной группе – 1,23 единиц. Таким образом, к концу педагогического эксперимента произошло более выраженное уменьшение коэффициента сбивающего воздействия в конце педагогического эксперимента в экспериментальной группе, что говорит о более эффективном развитии координационных способностей у дзюдоистов экспериментальной группы, в сравнении с испытуемыми контрольной группы.

3. В процессе исследования была разработана и внедрена в учебно-тренировочный процесс дзюдоистов группы начальной подготовки первого года обучения методика, направленная на развитие координационных способностей, включающая в себя специализированные упражнения для развития данных способностей у дзюдоистов, основанная на использовании игрового и соревновательного методов. Применение разработанной методики в экспериментальной группе на протяжении педагогического эксперимента позволило выявить в конце исследования достоверные различия в показателях координационных способностей между контрольной и экспериментальной группой. В ходе экспериментального исследования была обоснована эффективность воздействия методики на показатели координационных способностей у обучающихся, занимающихся в ДЮСШ в группах начальной подготовки первого года обучения, что подтверждается полученными результатами исследования в конце педагогического эксперимента, и достоверными межгрупповыми различиями в данных показателях, что может свидетельствовать о подтверждении выдвинутой гипотезы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека -М.: Физкультура и спорт, 1987.- 208 с.

2. Рубин В.А. Разделы теории и методики физической культуры. - М.: Физическая культура, 2006. - 112 с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: Физкультура и спорт, 2000 г. - 348с.
4. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников-Москва:1998.
5. Новиков А.Д., Теория и методика физического воспитания. - М.: Физкультура и спорт, 1976 г. - 354 с.
6. Галеева, М.Р. Методические рекомендации по развитию гибкости спортсмена: Учебное пособие /М.Р. Галеева. —Киев: 1980. - 56 с.
7. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиев Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура - М.: "Академия", 2007г.
8. Ашмарин Б.А. Теория и методика: Учебник для педагогических институтов. -М.: Просвещение, 1990. - 286 с.
9. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь - М.: "Гардарики", 2005
10. Гужаловский А.А., Основы теории и методики физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1988 г. - 186 с.
11. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры. - М.: Физическая культура, 2005.- 522 с.
12. Трутнев П.В., Козлов Г.А. Основы теории тренировки в дзюдо. - Красноярск: «Платина», 2004. - 238 с.
13. Лях В.И. Двигательные способности школьников. Москва 2000 М.Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991 г. - 235 с.
14. Галеева, М.Р. - Методические рекомендации по развитию гибкости » эртсмена: Учебное пособие /М.Р. Галеева. -Киев, 1980. - 56 с.
15. Харре Л., Учение о тренировке. - М.: Физкультура и спорт, 1971 г. - 107с.

16. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования / И.Д. Свищев, В.Э. Жердев, Л.Ф. Кабанов, В.Л. Кабанов, Н.Г. Михайлов, С.И. Крищук. М.: Советский спорт, 2003. - 112 с.
17. Еганов В.А. Методика обучения оборонительным тактико-техническим действиям в ситуационных видах единоборств сложнокоординационной направленности / В.А. Еганов, А.О. Миронов, С.В. Олин // Современные проблемы науки и образования. -2009. -№ 2. - С. 29-31.
18. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.
19. Зекрин Ф.Х. Динамика совершенствования средств общей и специальной физической подготовки дзюдоистов на различных этапах многолетней тренировки / Ф.Х. Зекрин // Детский тренер. - 2006. - № 2. - С. 71-74.
20. Зекрин Ф.Х. Обоснованность физиологической направленности применения средств специальных тренировочных воздействий в подготовке дзюдоистов 15-18 лет / Ф.Х. Зекрин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2007. - № 1. - С. 74-75.
21. Иванюженков Б.В. Координационные способности борца / Б.В. Иванюженков, В.В. Нелюбин // Проблемы физкультурно-спортивной деятельности и подготовки физкультурных кадров. - СПб, 2003. - Вып. 6. - С. 55-107.
22. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учебник для институтов физической культуры / Е.П. Ильин. - СПб.: изд-во РГПУ им. А.П. Герцена, 2000. - 486 с.
23. Калмыков С.В. Соревновательная деятельность в спортивной борьбе / С.В. Калмыков, А.С. Сагалева, Б.В. Дагбаев. - Улан-Удэ: изд-во БГУ, 2007. - 204 с.
24. Кокорева В.С. Книга учителя физической культуры / В.С. Кокорева. - М.: Физкультура и спорт, 2002. - 210 с.

25. Крюкова В.С. Книга учителя физической культуры / В.С. Крюкова. - М.: Мир, 2003. - 142 с.
26. Куванов В.А. Взаимосвязь прочности освоения двигательных действий и уровня развития координационных способностей юных борцов: автореф. дис. канд. пед. наук / В.А. Куванов. - С-Пб, 2005. - 24 с.
27. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003. - 464 с.
28. Левицкий А.Г. Управление процессом подготовки дзюдоистов с учетом уровня индивидуальной готовности к соревновательной деятельности: автореф. дис.... д-ра пед. наук / А.Г. Левицкий. - СПб, 2003. - 50 с.
29. Леонова В.А. Развитие двигательных качеств школьников / В.А. Леонова, А.С. Куц. - М.: Винница, 2000. - 78 с.
30. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях.- М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 290 с.
31. Лях В.И. Методы и критерии оценки координационных способностей школьников / В.И. Лях // Физкультура в школе. - 1998. - № 7. - С. 19 - 24.
32. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов физической культуры / А.М. Максименко. - М.: «Физическая культура», 2009. - 496 с.
33. Маляренко А.Т. Прогнозирование успешности спортивной подготовки юных дзюдоистов (9-11 лет) на основе результатов тестирования двигательных способностей / А.Т. Маляренко, А.Н. Ткаченко // Физическое воспитание студентов. - 2007.- № 4. - С. 23-28.
34. Марков К.К. Тренер-педагог и психолог / К.К. Марков. - Иркутск: Советский спорт, 1999. - 147 с.
35. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 2003. - 543 с.
36. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. 4-е издание. М.: Омега-Л, 2006. - 316 с.

37. Мешавкин А.С. Методика обучения технико-тактическим действиям дзюдоистов на этапе начальной спортивной специализации: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.С. Мешавкин. - Тюмень, 2007. - 25 с.
38. Миронов А.О. Направленность методики повышения надежности защитных действий в единоборствах в зависимости от уровня развития координационных способностей / А.О. Миронов, С.В. Олин // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях физической культуры. - Челябинск: УралГАФК, 2008. - С. 22-25.
39. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры / Б.И. Мишин. - М.: ООО «Издательство АСТ», 2003. - 526 с.
40. Начинская С.В. Спортивная метрология / С.В. Начинская. - М.: Академия, 2005. - 240 с.
41. Никитин С.Н. Управление двигательными действиями на точность в спортивной борьбе / С.Н. Никитин // Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 3. - С. 11.
42. Петров А.М. Центральное программирование механизмов реализации координационных способностей спортсменов и их педагогическое обоснование: автореф. дис. д-ра пед. наук / А.М. Петров. - Москва, 1997. - 39 с.
43. Поляев Б.А. Система координации движений у юных спортсменов-единоборцев: возрастные особенности, способы коррекции / Б.А. Поляев, Р.А. Лайшев, А.В. Тарабыкин, С.А. Парастаев // Медико-биологические проблемы спорта. - М., 1998. - С. 151-159.
44. Пономарев В.В. Игровая технология активизации учебно-тренировочного процесса подготовки самбистов / В.В. Пономарев, В.Ф. Костычаков // Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 7. - С. 58.
45. Путин В.В. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным / В.В. Путин, В.Б. Шестаков, А.Г. Левицкий. - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2003. - 60 с.
46. Семёнова Г.И. Спортивная метрология / Г.И. Семёнова. - Тобольск: ТГПИ им. Д.И. Менделеева, 2003. - 30 с.

47. Смирнов В.М. Физиология человека / В.М. Смирнов. - М.: Медицина, 2002. - 608 с.
48. Схаляхо Ю.М. Автономная подготовка дзюдоистов с использованием круговой технико-тактической тренировки на основе модели пространственно-смысловой деятельности в борьбе / Ю.М. Схаляхо // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2011. № 1 (71). - С. 119-124.
49. Туманян Г.С. Программа по дзюдо для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Г.С. Туманян, И.Д. Свищев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 42 с.
50. Туманян Г.С. Теория, методика, организация тренировочной, внутренировочной и соревновательной деятельности: учебное пособие / Г.С. Туманян, В.В. Гожин, В.Ю. Микрюков. - М.: Советский спорт, 2002. - 250 с.
51. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера / Г.С. Туманян. - М.: Советский спорт, 2006. - 337 с.
52. Трутнев П.В. Экспериментальное обоснование повышения работоспособности дзюдоистов высокой квалификации перед соревнованиями: автореф. дис. канд. пед. наук / П.В. Трутнев. - Красноярск, 2006. - 24 с.
53. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 480 с.
54. Хухлаева О.В. Психология развития: молодость, зрелость, старость: Учеб. пособие / О.В. Хухлаева. - М.: «Академия», 2002. - 133 с.
55. Шестаков В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. - М.: Олма Медиа Групп, 2008. - 216 с.

Приложение

Методические указания по использованию специализированных подвижных игр в технико-тактической подготовке юных борцов дзюдо

Подвижные игры, играя важнейшую роль в развитии детей, в последнее время стали широко использоваться как эффективное средство в тренировочном процессе в различных видах спорта. Это связано с большими возможностями игрового метода обучения в спортивной тренировке, в которой подвижные игры занимают большую роль, а также это связано с ранней специализацией в различных видах спорта.

Под специализированными подвижными играми понимаются такие игры, в содержание которых входят специфические элементы спорта и формируются необходимые ему физические качества.

Потребность применения специализированных подвижных игр вызвана тем, что, как правило, тренеры владеют методикой обучения приемам, а элементарным техническим и тактическим действиям, т.е. различным подготовкам, обманным действиям, не могут обучать, используя строго регламентированный метод. Понимая это, тренеры используют соревновательный метод, включая его в тренировку схватки.

Однако в схватках все внимание детей направлено на выполнение приемов, а элементарные тактические действия не отрабатываются.

Решение здесь простое - разрабатывать правила ведения схватки, в которой победа присуждалась бы за лучшее выполнение элементарных действий. Такие схватки в игровой форме и представляют собой специализированные подвижные игры.

Используя эти игры, тренер может заполнить разрыв между строго регламентированным методом обучения и соревновательным, осуществляя последовательно обучение - как технике, так и тактике борьбы.

Интересны рассуждения В. Всеволодского - Генгросса в введении книги «Игры народов СССР», где прослеживается взаимовлияние подвижных и сюжетно-ролевых игр. Так, он пишет: «Возьмем первый

попавшийся пример: скажем, игру в ловитки. Начнем с простейших ловиток, в которых один ловит другого. Но вот рядом игра, в которой ловимый имеет «дом», где он может укрываться от преследования, или игра, в которой ловящий скачет на одной ноге или ловит с руками, завязанными на спине. Далее - то же, но с превращением пойманных в подручных ловцов. Далее ловитки партиями с очередными двумя городами, взятием пленных, их высвобождением и т.д. И наконец, игра в войну, в центре которой очень часто те же ловитки. Перед нами, несомненно, ряд родственных игр: на плечах стоят с одной стороны простые ловитки, с другой - игра в войну, а посередине постепенно усложняемый или, наоборот, если идти от войны к ловиткам, упрощенный ряд». Идея с генетическим усложнением игры, наблюдаемая в жизни, является плодотворной для игрового метода обучения, линия усложнения должна решать дидактическую задачу, и тогда игры приобретают педагогическое значение.

Этот пример близок к специализированным играм борцов, в которых идут простые игры, где нужно применять элементарные приемы борьбы к играм, в которых наблюдается развитие тактических замыслов. Так, в специализированных играх соединяется подвижная игра с тактической игрой.

Использование подвижных игр в учебных целях находит свою параллель с дидактическими играми, поэтому рассмотрим их подробнее.

В нашей работе исследуются специализированные подвижные игры, используемые для подготовки юных борцов, которые направлены на обучение основам ведения единоборства. Поэтому они начинают носить черты дидактических игр. Кратко рассмотрим их.

Дидактическая игра - игра познавательная, направленная на расширение, углубление, систематизацию представлений детей об окружающем, воспитание познавательных интересов, развитие познавательных способностей. Своеобразие дидактической игры как игровой деятельности заключается в том, что взаимоотношения воспитателя с детьми и детей между собой носят именно игровой характер. Тренер является

участником или ее организатором. Дети часто выполняют ту или иную роль, которая определяется содержанием игры и обуславливает игровые действия.

Основной особенностью дидактических игр является то, что они как в отношении содержания, так и в отношении методики и правил игры нарочито и специально разрабатываются тренером в целях обучения. Обычно эти игры разрабатываются как средство изоощрения способностей ощущения, активизации и развития у детей наблюдательности, внимания, памяти, мышления, проверки и закрепления приобретенных ранее знаний, расширения запаса слов и т.п.

Дидактические игры делают процесс обучения более легким и занимательным: та или иная умственная задача, заключенная в игре, решается в ходе доступной и привлекательной для детей деятельности. Дидактическая игра создается в целях обучения и умственного развития. И чем в большей мере она сохраняет признаки игры, тем в большей мере она доставляет детям радость.

«Дети не ставят в игре каких-то иных целей, чем цель - играть. Но было бы неправильно не учитывать обучающего и развивающего влияния игры и при сохранении в ней непосредственности жизни детей».

Наполненность обучения эмоционально-познавательным содержанием - особенность дидактической игры.

А.П.Усова, отмечая воспитательное влияние игр, писала; «Каждая игра, если она по силам ребенку, ставит его в такое положение, когда ум его работает живо и энергично, действия организованы».

Во многих дидактических играх отчетливо выступает упражнение, но дидактическая игра не может быть отождествлена с упражнением, ибо основу ее составляют игровые отношения детей, игровой замысел, игровые действия.

Многие дидактические игры не вносят ничего нового в знания детей, но они учат детей применять знания в новых условиях или содержат

умственную задачу, решение которой требует проявления разнообразных форм умственной деятельности.

Дидактическая игра как игровая форма обучения - явление очень сложное. В отличие от учебной сущности занятий или практического характера упражнений в дидактической игре действуют одновременно два начала: учебное, познавательное и игровое занимательное. В соответствии с этим тренер и участник игры, учит детей и играет с ними, а дети учатся, играя.

В дидактической игре отчетливо обнаруживается структура, т.е. основные элементы, характеризующие игру как форму обучения и игровую деятельность одновременно. Основными элементами дидактических игр являются: содержание игры, игровой замысел, игровые действия и правила игры.

Один из основных элементов игры - дидактическая задача, которая определяется целью обучающего и воспитательного воздействия.

Наличие дидактических задач или нескольких задач подчеркивает обучающий характер игры, направленность обучающего содержания на процессы познавательной деятельности детей.

Структурным элементом игры является игровая задача, осуществляемая детьми в игровой деятельности. Две задачи - дидактическая и игровая - отражают взаимосвязь обучения и игры. В отличие от прямой постановки дидактической задачи на занятиях в дидактической игре она осуществляется через игровую задачу и определяет игровые действия, становится задачей самого ребенка, возбуждает желание и потребность решить ее, активизирует игровые действия.

Дидактическая игра становится настоящей формой игрового обучения лишь в том случае, когда учебные, познавательные задачи ставятся перед детьми не прямо, а через игру, тесно связываются с игровым, занимательным началом, с игровыми задачами и игровыми действиями.

Дидактическая задача, таким образом, как бы замаскировано, скрыта от ребенка. Это и делает дидактическую игру особой формой игрового обучения и в большей мере непреднамеренного усвоения знаний и умений детьми. Взаимоотношения между взрослыми и детьми определяются не учебной ситуацией, воспитатель учит, дети учатся у него, а игрой, тем, что воспитатель и дети, прежде всего участники одной игры.

Как только этот принцип нарушается, исчезает игровой характер взаимоотношений между педагогом и детьми, и воспитатель становится на путь прямого обучения, дидактическая игра перестает быть сама собой. Игровые действия составляют основу дидактической игры. Они являются как бы рисунком сюжета игры. Чем разнообразнее и содержательнее для детей сама игра, тем успешнее решаются познавательные и игровые задачи. Игровым действиям детей нужно учить. Лишь при этом условии игра приобретает обучающий характер и становится содержательной. Обучение игровым действиям чаще всего не является прямым, а дается через пробный ход, через показ действия при раскрытии той или иной роли. В игровых действиях проявляется мотив игровой деятельности, активное желание решить поставленную игровую задачу. По своей сложности они различны и обусловлены сложностью познавательного содержания и игровой задачи.

Существенной стороной дидактической игры является игровой замысел. Он вызывает живой интерес детей, возбуждает их активность, желание играть. Игровой замысле часто выражен в самом названии игры и составляет ее начало.

В дидактической игре правила являются заданными. Используя правила, тренер управляет игрой, процессами познавательной деятельности, поведением детей.

Правила игры имеют обучающий, организационный, дисциплинарный характер и чаще всего они разнообразно сочетаются между собой. Обучающие правила помогают раскрыть перед детьми, что и как нужно делать, они соотносятся с игровыми действиями, усиливают их роль,

раскрывают способ действий. Правила организуют познавательную деятельность детей: что-то рассмотреть, подумать, сравнить, найти способ решения поставленной игровой задачи.

Организующие правила определяют порядок, последовательность игровых действий и взаимоотношений между детьми. Отношения в игре определяются ролевыми отношениями.

Усвоенные правила игры становятся «точкой опоры» взаимоотношений в игре. Вместе с тем они содействуют формированию самостоятельности, самоконтроля и взаимоконтроля. Через правила, их усвоение воспитатель формирует у детей способность ориентировки в изменяющихся обстоятельствах, быстроту и точность реакции, способность сдерживать непосредственные желания, проявлять эмоционально-волевое усилие. В результате этого формируется способность управлять своим поведением в разных обстоятельствах, соотносит его с поведением товарищей по игре.

Следует учитывать, что игровые правила не всегда предъявляются в прямой форме указаний, многие из них заключены в игровых действиях и могут играть свою регламентирующую роль при направлении игрового действия, руководстве его развитием.

Специализированные подвижные игры для борьбы, используемые в нашей работе, соединили черты подвижных и дидактических игр.

Упражнение с партнером.

- Кувырок вперед вдвоем; то же назад.
- Переворот в сторону через мост поочередно с партнером
- Переворот в стороны вдвоём с партнером.
- Падение на бок прыжком, партнер поддерживается за руки
- Кувырок назад через партнера (из положения стоя спиной к спине, взявшись за руки вверху).

- Поднимание партнера обвивом, подсадом, подхватом, захватом ног, захватом ноги и руки (боковым переворотом).
- Переворотом вперед с опорой о колени лежащего партнера. Партнер помогает упором в плечи.
- Переворот через партнера, лежащего на ковре, стоящего на четвереньках.
- Простейшие виды борьбы: "цыганская борьба", "наступи на ногу", "всадники", "чехорда", "оторви от пола", перетягивание через черту.

Подвижные игры

«Борьба за касание»

Задачи: формирование навыков основных стоек, развитие чувства дистанции, освоение навыков маневрирования.

Игра начинается по сигналу преподавателя. По заданию первые номера должны коснуться руками или ногами указанных мест: шеи, плеч, поясницы, спины, кистей рук, вторые – препятствовать касаниям. Затем по команде тренера учащиеся меняются ролями.

При касании попытка засчитывается и игра продолжается. Побеждает участник, сумевший выполнить большее количество касаний за определенное время. Разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию, а также оказывать сопротивление, препятствовать касанию. В итоге побеждает команда, участники которой сумели выполнить больше касаний. При небольшой площадке устанавливаются границы, за которые нельзя отступать (например, край ковра, мата, линии).

«Цапля»

Задачи: Совершенствование умения устойчиво стоять на одной ноге, формирование простейших навыков ведения единоборств в стандартных условиях с ограниченным числом разрешенных действий.

Игроки одной команды являются нападающими, а другой – защищающимися. Защищающиеся игроки стоят на одной ноге, другая у них захвачена нападающими. По сигналу тренера нападающие игроки стараются, толкая, сваливая и сбивая, заставить защищающихся игроков коснуться рукой мата, а защищающиеся игроки – сохранить равновесие и остаться в стойке. Смена положения должна происходить по команде тренера. Нельзя проводить броски, ударять соперника и делать болевые захваты.

Выигрывает игрок, большее число раз заставивший соперника потерять равновесие и коснуться ковра рукой или телом. Команда – победительница определяется по набранной сумме побед участников.

«Удержись за кругом»

Задачи: развитие силы, ловкости, совершенствование координации движений при коллективных единоборствах.

Взявшись за руки, игроки команд становятся вокруг уложенных один на другой мячей, кеглей или очерченного круга. Перетягиванием и толканием игроки стараются вынудить друг друга или одна команда другу опрокинуть на мячи или кегли – зайти в круг.

Игрок, опрокинувший кегли или мячи (зашел в круг), получает штрафное очко или выбывает из игры. Побеждает команда, имеющая меньшее количество штрафных очков. Игру нужно начинать только по сигналу тренера. Если круг довольно большой, то следует считать ошибкой, когда играющий ступает в него обеими ногами.

«Удержись на корточках»

Задачи: развитие силовой выносливости, совершенствование координации движений.

Команды располагаются в центре обозначенного коридора на корточках, выставив ладони вперед. Каждый игрок старается вытеснить соперника за линию или опрокинуть его, толкая в ладони или плечи и в то же время увертываясь от его толчков.

Игра начинается по сигналу тренера. Не разрешается задерживать друг друга руками. Игрок, потерявший равновесие или заступивший за линию, возвращается в исходную позицию и начинает игру сначала. Выигрывает команда, имеющая большее количество побед. В исходном положении игроки находятся на расстоянии вытянутых рук. Не следует допускать толчков вытянутыми вперед пальцами.

Для определения эффективности применяемой методики в тренировочном процессе необходимо следить за развитием физических качеств. КДС борцов были изучаются при использовании проб Ромберга, направленных на оценку статической координации (позы «аист» и «пяточно-носочная»), теста на оценку точности пространственных параметров движения рук, теста на оценку динамической координации в комплексном координационном тесте (ККТ), стандартного теста – челночный бег 3 x 10 м и специального теста «Бычки».

Тест №1. Статическая координация, или так называемая «вестибулярная устойчивость», спортсменов изучается посредством проб Ромберга «аист» и «пяточно-носочная».

Проба «аист» - испытуемый принимает положение – стоя на одной ноге, пятку другой ноги ставит на опорную ногу, глаза закрыты руки вытянуты

вперед, пальцы разведены. По секундомеру фиксируется время, в течение которого испытуемый удерживает позу.

Тест №2. Проба «пяточно-носочная» - испытуемый принимает положение – ноги на одной линии, правая впереди левой, носок левой ноги упирается в пятку правой, глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы разведены. По секундомеру фиксируется время, в течение которого испытуемый удерживает позу.

Тест №3. Для комплексной оценки координации движений в упражнении скоростно – силового характера используется методика, предложенная и апробированная А.П. Алябышевым (1986), условно названная «комплексный координационный тест» ККТ

Методика ККТ позволяет комплексно оценить проявление координационных способностей обследуемого, а именно: умение соизмерить направление и силу толчка (пространственно-силовые параметры движений), глазомер (пространственная точность), быстроту выполнения и умение завершать упражнения высоким прыжком вверх со взмахом руками (прыжковая координация). Тестирование проводится при помощи достаточно простого приспособления. На резиновой площадке высотой 15 мм и диаметром 1500 мм на одинаковом радиальном расстоянии друг от друга нанесены 9 окружностей диаметром 250 мм каждая. Для обозначения последовательности прыжков окружности пронумерованы цифрами от 1 до 10. Цифры 8 и 9 совмещены в одной окружности. Перед заключительным выпрыгиванием стрелка указывает направление поворота прыжком. Со стороны окружности с цифрой 10 подвешивается градуированная шкала с равномерным чередованием через 5 мм черных и белых линий. Для проведения тестирования необходим хронометр, мел и слегка влажная поролоновая губка.

Перед началом упражнения носки подошвенной части обеих ног смазываются мелом. По команде, одновременно с включением секундомера, испытуемый выполняет серию разнонаправленных прыжков толчком двумя ногами. Упражнение заканчивается максимальным выпрыгиванием вверх, результат которого фиксируется двумя экспертами по шкале с точностью до 1 см. Высота заключительного прыжка в вверх определяется путем вычитания роста (длина тела) испытуемого из показателя высоты выпрыгивания.