

Представление педагогического опыта

тренера-преподавателя по самбо, дзюдо, универсальному бою
МБУ ДО «Зубово-Полянская районная ДЮСШ»
Зубово-Полянского муниципального района
Яковлева Александра Васильевича
«Развитие координационных способностей у борцов 6-12 лет»

Актуальность опыта

Актуальность программы обусловлена:

- недостаточностью научного обоснования направленности педагогических воздействий при развитии координационных способностей в дзюдо;
- необходимостью подбора эффективных средств и методов тренировки для развития координационных способностей у дзюдоистов, занимающихся в детско-юношеских спортивных школах;
- отсутствием научного и методического обеспечения тренеров по дзюдо, самбо и другим видам единоборств, отражающего методiku развития координационных способностей у занимающихся в детско-юношеских спортивных школах.

Формирование ведущей идеи опыта, условия возникновения.

Построение тренировки в спортивных единоборствах и ее реализация всегда привлекали внимание специалистов, работающих в детско-юношеских спортивных школах и в спорте высших достижений. В настоящее время в спортивных единоборствах накоплены достаточно обширный экспериментальный материал и большой практический опыт, которые обуславливают возможность более основательной и детальной разработки этой проблемы.

Необходимость целенаправленного развития способностей оптимально регулировать (т.е. точно, быстро, рационально) и управлять движениями, известными в настоящее время под термином “*координационные способности*” (КС), не вызывают сомнения у специалистов. Вместе с тем вопросы формирования комплекса КС еще не достаточно разработаны и представляют существенную трудность для учителей физической культуры и тренеров. Объясняется это несколькими причинами. В научной и методической литературе КС обозначают разными терминами и понятиями. А это мешает созданию у учителя целостного представления о системе такого рода способностей и путях их развития.

Изучение различной методической литературы и просмотр семинаров лучших тренеров из Японии, России, Италии и др. в области единоборств (дзюдо, самбо) повлияли на формирование данного опыта.

Теоретическая база опыта

Координационные способности (КС) это совокупность свойств человека, которые проявляются в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности и обуславливающих успешность управления двигательными действиями и их регуляции (Курамшин Ю.Ф., 2003). Под двигательно-координационными способностями понимают способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи, особенно сложные и возникающие неожиданно (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2003). В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движения и их биомеханической рациональности.

Процесс подготовки юных спортсменов подчинен общим закономерностям обучения и воспитания. Однако имеется и ряд характерных особенностей для детского и юношеского спорта, что обусловлено особенностями их возрастного развития. Основная цель спортивной подготовки на данном базовом этапе - заложить полноценный фундамент будущих достижений, обеспечить всестороннее гармоничное развитие организма, повысить общий уровень его функциональных возможностей, создать богатый фонд разнообразных двигательных навыков и умений, сформировать начальные основы спортивного мастерства (М.Я. Набатникова, 1982).

Процесс подготовки юных спортсменов, помимо общих закономерностей обучения и воспитания, должен опираться на следующие методические принципы: 1) целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству; 2) эффект утилизации качеств в зависимости от возрастных особенностей юных спортсменов; 3) соразмерность развития основных физических качеств юных спортсменов; 4) ведущие факторы на различных этапах многолетней подготовки; 5) перспективное опережение в формировании технического мастерства (Н.А. Фомин, В.П. Филин, 1972).

Технология опыта. Содержание, методы, приёмы.

Методика развития координационных способностей рассчитана на 60 учебно-тренировочных занятий. Из них 6 занятий было выделено на

педагогическое тестирование для определения исходных и итоговых показателей координационных способностей.

Специализированные упражнения для развития координационных способностей применялись в подготовительной части учебно-тренировочного занятия. На их выполнение дается от 15 до 30 минут учебного времени. Упражнения выполняю сериями. Каждая серия составляла 1 минуту. Отдых между сериями - 30 секунд. Всего необходимо выполнить три серии в каждом упражнении:

№ занятия	Задачи и содержание материала
1 - 3 занятия	педагогическое тестирование для определения исходных показателей координационных способностей
4 - 9 занятия	упражнения, направленные на развитие координационных способностей у дзюдоистов. Упражнения выполняются сериями. Каждая серия составляла 1 минуту. Отдых между сериями - 30 секунд. Всего необходимо 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.
10 по 15 занятия	Упражнения выполнялись сериями. Каждая серия составляла 1 минуту. Отдых между сериями - 30 секунд. 1.Выход на удержание из различных исходных положений (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».
16 по 21 занятия	применяются 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).
22 по 27 занятия	применяются следующие упражнения, направленные на развитие координационных способностей:

	<p>1. Поединок с более опытным противником, используя в поединке вновь изученные технико-тактические действия.</p> <p>2. Подвижная игра «Метание набивного мяча в мишень».</p> <p>В поединке разрешается атаковать только вновь изученными бросками, упражнениями, удушающими, комбинациями, повторными атаками.</p>
28 по 33 занятия	<p>применяются следующие упражнения, направленные на развитие координационных способностей:</p> <p>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.</p> <p>2. Боковой переворот, рондат.</p> <p>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.</p> <p>4. Стоя спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы - поочередные наклоны вперед.</p> <p>5. Падение на бок, при этом вставая, не распускать захват.</p> <p>6. Подвижная игра «Особая чехарда».</p>
34 по 39 занятия	<p>применяются следующие упражнения, направленные на развитие координационных способностей:</p> <p>1. Моделирование ситуации с элементами противоборства.</p> <p>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.</p> <p>3. Чередование бега с переносом предметов.</p> <p>4. Переворот на одной руке.</p> <p>5. Подъем с разгибом.</p> <p>6. Подвижная игра «Вытеснение из круга»</p>
40 по 45 занятия	<p>применяются следующие упражнения, направленные на развитие координационных способностей:</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>3. Партнеры стоят вплотную друг к другу, взявшись под локти. По сигналу каждый стремится вытолкнуть другого за контрольную точку.</p> <p>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.</p>

	5.Подвижная игра «Метание набивного мяча в мишень».
46 по 51 занятия	применяются 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».
52 по 57 занятия	применяются 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.
58-60 занятия	педагогическое тестирование для определения итоговых показателей координационных способностей

Анализ результативности

Для проверки эффективности разработанной методики, направленной на развитие координационных способностей, было проведено комплексное тестирование дзюдоистов 10-12 лет: батарея тестов, позволяющая оценить способности к сохранению равновесия, способности к ориентации в пространстве, времени, способность к согласованности действий частей тела. Были рассчитаны средние показатели тестов, которые сравнивались между группами.

В целях исследования проводится педагогическое тестирование на начальном и конечном этапах. Все испытания выполнялись спортсменами после 10-15 минутной стандартной разминки в начале основной части занятия.

Опираясь на рекомендации В.И. Ляха (2006) для определения уровня развития различных координационных способностей использованы следующие тесты:

Тест	Оборудование	Описание теста	Результат
Три кувырка вперед для оценки координационных способностей, относящихся к	секундомер, гимнастические маты	юный дзюдоист, встает у края матов, уложенных в длину, в исходное положение (и.п.) основная	Фиксируется время выполнения трех кувырков вперед от команды "Можно" до принятия

<p>целостным двигательным действиям.</p>		<p>стойка. По команде "Можно" испытуемый принимает положение упор присев и последовательно, без остановок выполняет три кувырка вперед, стремясь сделать их за минимальный отрезок времени. После последнего кувырка возвращается в и.п. Разрешается две зачетные попытки. Результат лучшей из них заносится в протокол</p>	<p>испытуемым и. п.</p>
<p>Прыжки на разметку для оценки способности мышечных усилий.</p>	<p>ящик высотой 90 см, ковёр, измерительная лента.</p>	<p>юный дзюдоист стоит на ящике. В 1 м от него на мате обозначена линия. Испытуемый, прыгнув вниз, должен как можно точнее приземлиться за этой линией (касаясь ее пятками). После объяснения и показа ему предоставляются 2 зачетные попытки.</p>	<p>Определяется в сантиметрах по среднему отклонению. Оценки: "отлично" - 3 см, "хорошо" - 5 см, "удовлетворительно" - 9 см, "достаточно" - 12 см.</p>
<p>проба Бондаревского стойка на одной ноге с закрытыми глазами для оценки статического равновесия.</p>	<p>секундомер</p>	<p>дзюдоист принимает и. п. стойка на одной ноге, другая согнута в колене и максимально развернута кнаружи. Ее пятка касается подколенной чашечки опорной ноги. Руки на поясе, голова прямо. По команде "Готов" испытуемый закрывает глаза, тренер включает секундомер.</p>	<p>средний результат удержания положения "равновесие" в секундах из трех попыток. Секундомер выключается сразу же в момент потери равновесия: схождение с места, приподнимание на пальцах ноги, переход на двойную опору, падение.</p>
<p>Перешагивание через гимнастическую палку для определения способности к согласованию</p>	<p>гимнастическая палка, секундомер.</p>	<p>дзюдоист находится в и.п. стоя, гимнастическая палка вниз. По сигналу тренера обучающийся должен</p>	<p>Фиксируется время выполнения теста. Во время теста юный дзюдоист удерживает палку горизонтально в двух руках.</p>

движений рук и ног.		последовательно перешагнуть через палку, пять раз правой и пять раз левой ногой.	Перешагнув палку, он должен коснуться пола и вернуться обратно. Затем проделать то же, но с другой ноги и так 10 раз.
---------------------	--	--	---

Трудности и проблемы при использовании данного опыта

При использовании данного опыта, я столкнулся с большим объемом информации, которую необходимо было систематизировать, осмыслить, структурировать, обобщить и представить как совокупность знаний о координационных способностях спортсменов-борцов – это и стало единственной трудностью в моей работе.

Адресные рекомендации по использованию опыта

Данный опыт рекомендовано использовать как начинающим педагогам, так и педагогом с большим стажем работы. Область применения опыта: вид спорта – дзюдо, самбо, универсальный бой и другие виды единоборств, спортивно-оздоровительные группы, группы начальной подготовки, т.е. дети от 6 до 12 лет.