

Продолжение таблицы 3

Название упражнения	Прирост в % в экспериментальной группе
Метание набивного мяча (1 кг) движением аналогичным подаче (см)	3,73
«Челнок» 6×8 (с)	1,5
«Веер» (с)	3,87
Подача (кол-во раз)	6,17
Выполнение удара слева и справа на точность (кол-во раз)	10,88

Таким образом, полученные результаты подтверждают эффективность предложенной нами методики, которая может с успехом использоваться на учебно-тренировочных занятиях с юными теннисистами.

1. Белиц-Гейман, С. П. В мире большого тенниса / С. П. Белиц-Гейман. – М.: Интеграф-сервис, 1999. – 352 с.
2. Белиц-Гейман, С. П. Теннис для родителей и детей: пед. всеобуч родителей / С. П. Белиц-Гейман. – М.: Педагогика, 1988. – 224 с.
3. Боллетьеры, Н. Теннисная академия / Н. Боллетьеры. – М.: ЭКСМО, 2004. – 448 с.
4. Голенко, В. А. Школа тенниса / В. А. Голенко, А. П. Скородумова, Ш. А. Тарпищев. – М.: Дедалус, 2001. – 192 с.
5. Гороховский, В. Л. Большой теннис: для всех и для каждого / В. Л. Гороховский, В. Е. Романовский. – М.: ФЕНИКС, 2004. – 352 с.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК 10–11 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДЗЮДО, С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ С НАБИВНЫМИ МЯЧАМИ

Гайсенкович Е.Н.,

Манинов В.В.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Развитие детского, юношеского и массового спорта остается делом государственной важности. Повышение спортивного мастерства в детско-юношеском возрасте остается на одном из ведущих мест. Проблема повышения уровня спортивных достижений сводится не только к привлечению детей к занятиям спортом, но и к поиску новых методов тренировки.

Разнообразная двигательная деятельность в процессе тренировочной и, особенно, в процессе соревновательной деятельности требует от борца постоянного проявления высоких координационных способностей. Спортсменам в процессе борцовского поединка приходится выполнять множество технических действий со сменой направления, усилий и в кратчайшие отрезки времени. Успешность в достижении победы во многом определяется объемом и стабильностью владения умениями и навыками разнообразных технических действий.

Целенаправленное развитие координационных способностей у юных борцов способствует прочности и успешности освоения техники борьбы на ранних этапах обучения. Возникает естественная потребность специалистов и тренеров в более тщательном анализе вышеназванных качеств, изучении влияния направленного развития координационных способностей на улучшение технико-тактических показателей борцов.

Практика единоборств показывает, что недостаточная эффективность работы учебно-спортивных подразделений с детьми младшего школьного возраста снижает результативность тренировочной деятельности на следующих этапах становления спортивного мастерства, приводит к высокому отсеву занимающихся из спортивных школ. В связи с этим подготовка юных борцов актуализирует

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

Координационные способности обеспечивают экономное расходование энергетических ресурсов детей, влияют на величину их использования, так как точно дозированное во времени, пространстве и по степени наполнения мышечное усилие и оптимальное использование соответствующих фаз расслабления ведут к рациональному расходованию сил.

Проблема построения тренировки и ее оптимизации всегда привлекала внимание специалистов, работающих в детско-юношеских спортивных школах и в спорте высших достижений. В настоящее время в спортивных единоборствах накоплен достаточно обширный экспериментальный материал и большой практический опыт, которые обуславливают возможность более основательной и детальной разработки этой проблемы [7].

Развитие и совершенствование двигательно-координационных способностей следует рассматривать как один из важных разделов подготовки спортсменов разного уровня мастерства, что обусловлено переменной деятельностью единоборства, а сопротивление, оказываемое соперником, значительно затрудняет проведение технических действий. Во время спортивного поединка атакующие и защитные действия могут быть использованы в различных комбинациях и последовательности, поэтому само единоборство требует проявления двигательно-координационных способностей [6].

Двигательно-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 тренировки. Вопросы применения средств тренировки при развитии двигательно-координационных способностей в спортивных видах единоборств изучались многими специалистами [2; 3; 7; 8]. Однако направленность педагогического воздействия тренировки при развитии двигательно-координационных способностей у юных дзюдоистов, занимающихся в группах начальной подготовки, изучена недостаточно. Сложившееся в настоящее время положение сдерживает возможность направленно воздействовать на процесс ведения борьбы, которая в значительной мере связана с проявлением двигательно-координационных способностей.

Предположив, что применение специализированных упражнений, направленных на развитие двигательно-координационных способностей, будет способствовать повышению уровня физической подготовленности и эффективности учебно-тренировочного процесса у детей, занимающихся дзюдо, мы поставили цель: разработать комплекс упражнений с набивными мячами и экспериментально обосновать эффективность развития двигательно-координационных способностей при использовании данной методики.

Наиболее высокий темп развития ДКС у девочек и девушек установлен в возрасте 10 и 15 лет, высокий – 9, умеренно высокий на 11-м году. На 13-м году результат ухудшается в умеренно высоком темпе. У мальчиков и юношей наиболее высокий темп развития этой способности установлен на 9, 10 и 15-м годах, умеренно высокий на 12, 16-м годах жизни [5].

Двигательно-координационные способности в дзюдо имеют следующие виды проявлений: а) ритм (сочетание акцентированных и неакцентированных фаз движения) при выполнении технических действий; б) равновесие при проведении атакующих и защитных действий; в) ориентирование в пространстве и времени; г) управление кинематическими параметрами движений (временными, пространственными и пространственно-временными), динамическими (силовыми), качественными (энергичность, пластичность).

Развитие координационных способностей борцов зависит от различных факторов. Важнейший – двигательная память (запоминание и воссоздание движений) охватывает диапазон двигательных умений и навыков любой сложности, проявляемых в вариативных условиях деятельности и в различных состояниях утомления. Важный фактор – межмышечная и внутримышечная координация (переход от напряжения к расслаблению, взаимодействие мышц – антагонистов и синергистов). Высокий уровень координационных способностей обеспечивается также пластичностью центральной нервной системы, уровнем физической подготовленности борцов (развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, гибкости), антиципация действий партнера или соперника (предвосхищение его атакующих или защитных действий), установка на решение двигательной задачи в вариативных условиях [6].

Средствами развития двигательных-координационных способностей являются новые, недостаточно освоенные упражнения или известные упражнения, выполняемые в усложненных условиях (дефицит пространства, времени, недостаточная информация о сопернике). К ним относятся все упражнения, содержащие элементы новизны, спортивные и подвижные игры [1].

В процессе повышения координационных способностей юных борцов следует избегать следующих методических ошибок: применение однообразных упражнений, несоответствие сложности упражнения уровню подготовленности занимающихся. Поскольку координационные способности дзюдоистов проявляются в тесной взаимосвязи с другими физическими качествами, то практически все вышеуказанные недостатки в организации или в методике развития других качеств могут быть причинами травм и при развитии двигательных-координационных способностей.

Исследование проводилось в течение 6 месяцев в период с сентября 2014 года по февраль 2015 года. Мы разделили испытуемых на две группы по 13 человек: контрольную, которая продолжала заниматься у тренера N (в нее вошла ГНП 1-го года обучения № 4), и экспериментальную (в нее вошла ГНП 1-го года обучения № 2), которая в данном учебном году занималась по разработанной нами программе, в частности, программе воспитания двигательных-координационных способностей, основанной на игровом методе с использованием набивных мячей различной тяжести.

Тестовые измерения двигательных-координационных способностей мы провели в начале исследования 8–9 сентября 2014 года и после его завершения 26–27 февраля 2015 года.

Занятия у контрольной и экспериментальной групп проводились 3 раза в неделю (понедельник, среда, пятница) по 90 минут согласно Положению о Министерстве спорта и туризма Республики Беларусь, утвержденного постановлением Совета Министров Республики Беларусь за 2008 год.

Особенностью данной методики являлось использование набивных мячей весом 1, 2, 3 кг.

В занятия включались разработанные комплексы координационных регламентированных специально-подготовительных, подводящих упражнений, формирующих двигательные умения и навыки борьбы дзюдо: упражнения в самостраховке при падениях, упражнения на «борцовском мосту», акробатические упражнения с партнером и без партнера, имитационные упражнения, упражнения с набивным мячом, резиновой лентой, упражнения с партнером при разучивании сложнокоординационных движений.

В отдельные тренировочные задания также включались ситуационные координационные специально-подготовительные упражнения, которые представляют собой игры-задания с элементами спортивной борьбы: перемещение в различных направлениях, удержание равновесия, сохранение или изменение расположения тела по отношению к сопернику, упражнения на чувство дистанции и т. д.

Для развития координационных способностей юношей была разработана комплекс заданий, состоящие из координационных, ситуационных и кондиционных общеподготовительных, а также специально-подготовительных координационных упражнений с набивными мячами.

Планирование и реализация подготовки по схеме от общей к специальной позволили выстроить учебно-тренировочный процесс таким образом, что общеподготовительные упражнения и упражнения с набивными мячами выполнялись с оптимальной нагрузкой и одновременно развивали силу, выносливость, гибкость и координационные способности.

Комплекс упражнений

1. Упражнение с мячом в разминке: бег правым (левым) боком, скрестный шаг (прав., лев.), спиной вперед, передвижение на спине (лицом вперед, спиной вперед), встречное движение рук и ног, круговые вращения рук, круговые вращения туловища, развороты, упражнения на пресс, броски и ловля мяча от груди, из-за головы, с подниманием туловища.

2. Общеподготовительные координационные упражнения.

Упражнения на равновесие.

3. Специально-подготовительные координационные упражнения.

Подводящее упражнение под бросок зацепом разноименной ноги (разносторонний). Подводящее упражнение под бросок - зацеп одноименной ноги (одноименный).

4. Подвижные игры с набивными мячами: регби на коленях, регби на коленях с завязанными ногами, «Охотники и утки» (вышибалы) - играть можно одним мячом, двумя, тремя, «Горячая картошка», «Мой мяч» или защита мяча.

Данные упражнения применялись на занятиях с детьми в экспериментальной группе дзюдоистов, когда с целью формирования устойчивого интереса испытуемых к тренировочным занятиям, а

также для переключения внимания с монотонных упражнений, вызываемых однообразием обучения одному двигательному действию, часть упражнений выполнялась в игровой форме. Данные упражнения применялись только на занятиях экспериментальной группы.

В контрольной группе использовались традиционные средства для развития двигательных координационных способностей в разминке.

Результаты исследования предоставлены на рисунке:

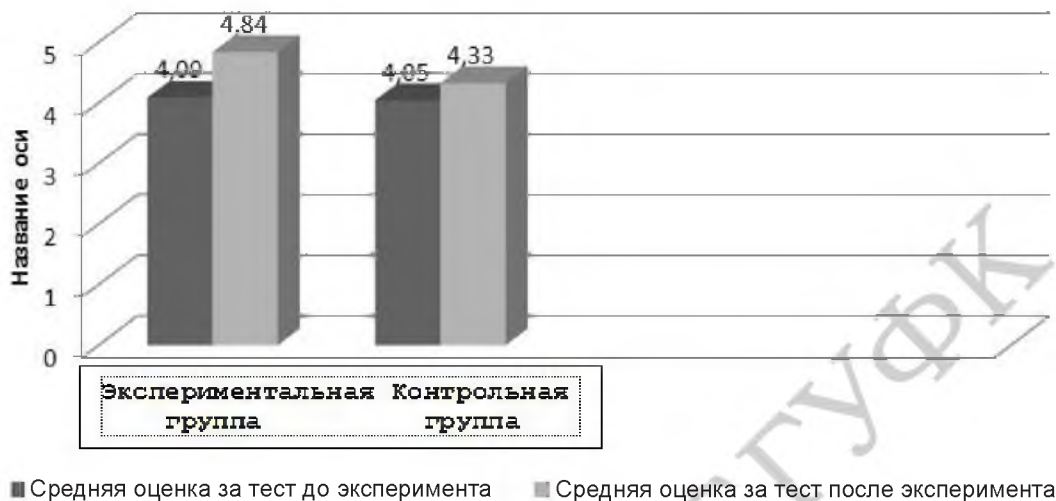


Рисунок – Сравнение результатов тестирования до и после проведения эксперимента в контрольной и экспериментальной группах

Применение разработанной методики в экспериментальной группе на протяжении педагогического эксперимента позволило выявить в конце исследования достоверные различия в показателях уровня развития двигательных координационных способностей между контрольной и экспериментальной группой.

Новую методику можно рекомендовать для учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки по дзюдо в ДЮКФП, ДЮСШ, спортивных клубах по дзюдо, а также в группах ОФП с элементами дзюдо. Также рекомендуется уделять должное внимание технике страховки занимающихся на первых этапах применения методики, так как занимающиеся поначалу могут оказаться не в состоянии контролировать собственное положение тела в пространстве. Не рекомендуется проводить занятия по разработанной методике в условиях нехватки безопасной дистанции в зале между занимающимися, так как это противоречит технике безопасности при проведении занятий по дзюдо.

1. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.: ил.
2. Коблев, Я. К. Борьба дзюдо / Я. К. Коблев, М. Н. Рубанов, В. М. Невзоров. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
3. Нестеров, А. А. Индивидуализация физической подготовки дзюдоистов высшей квалификации: монография / А. А. Нестеров, А. Г. Левицкий. – СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2009. – 80 с.
4. Пидоря, А. М. Особенности проявления специальных координационных способностей квалифицированных дзюдоистов / А. М. Пидоря, А. Н. Казаченков // Теория и практика физической культуры, 1988. – № 5. – С. 37–38.
5. Платонов, В. Н. Теория спорта / В. Н. Платонов. – Киев: Вища школа, 1986. – 480 с.
6. Современная система спортивной подготовки / под ред. Ф. П. Сулова [и др.]. – М., 2005. – 82 с.
7. Теория и методики физического воспитания / под ред. Б. А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 2006. – 287 с.
8. Учение о тренировке (введение в общую методику тренировки) / под общ. ред. Д. Харе. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 340 с.