

Вдосконалення координаційних здібностей юних дзюдоїстів

Ананченко К.В., Бойченко Н.В., Панов П.П.
Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. В статті визначено роль координаційних здібностей у навчально-тренувальному процесі дзюдоїстів за допомогою анкетного опитування тренерів-викладачів. Виявлено більш раціональні умови для виховання координаційних здібностей.

Ключові слова: координаційні здібності, дзюдоїсти, навчально-тренувальний процес, засоби та методи, анкетування.

Актуальність. На сучасному етапі розвитку дзюдо значно збільшився обсяг рухової діяльності, здійснюваної в імовірнісних і несподівано виникаючих ситуаціях, яка вимагає прояву винахідливості, швидкості реакції, здібності до концентрації і переключення уваги, просторово-часової точності рухів і їх біомеханічної раціональності [2, 6, 8]. Всі ці характеристики фахівці [1, 3-5,] пов'язують з поняттям координаційних здібностей.

Мета дослідження – визначити роль координаційних здібностей у навчально-тренувальному процесі дзюдоїстів.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес юних дзюдоїстів.

Предмет дослідження – засоби, методи та організаційні форми розвитку координаційних здібностей у юних дзюдоїстів на етапі початкової підготовки.

Завдання:

1. Вивчення проблем рухової діяльності дзюдоїстів.
2. Розробка і проведення анкетування.
3. Визначити значимість координаційних здібностей у навчально-тренувальному процесі дзюдоїстів.
4. Виявити більш раціональні умови для виховання координаційних здібностей.

Результати дослідження. Для встановлення стану проблеми спортивної підготовки дзюдоїстів була розроблена анкета, яка дозволила провести соціологічне опитування респондентів-тренерів України, у галузі дзюдо (40-респондентів). Для визначення впливу координаційних здібностей на фізичний, психічний і емоційний стан юних дзюдоїстів, було проведено анкетування, в якому брали участь фахівці в галузі дзюдо України. Була розроблена анкета з 10 питань з 37 варіантами відповідей. До кожного питання додавалися різні варіанти відповідей, у тому числі і свій варіант.

Анкетування було проведено серед 40 фахівців в області дзюдо.

Соціологічне опитування проводилося з метою визначення ролі координаційних здібностей і виявлення впливу їх на рухову діяльність борця.

Метод отримання первинної соціологічної інформації здійснювався за допомогою анкетного опитування при складанні, якого ми керувалися розробками та методичними рекомендаціями Л.І. Лубишевой (2004).

На питання анкети «Чи існує на вашу думку проблема в руховій діяльності дзюдоїстів?» 94,12% респондентів-тренерів відповіли «Так» і 5,88% не змогли відповісти на поставлене питання. Така ситуація підтверджує наше припущення про актуальність поставленої проблеми, що дозволило нам продовжити соціологічне опитування з поставленої проблеми.

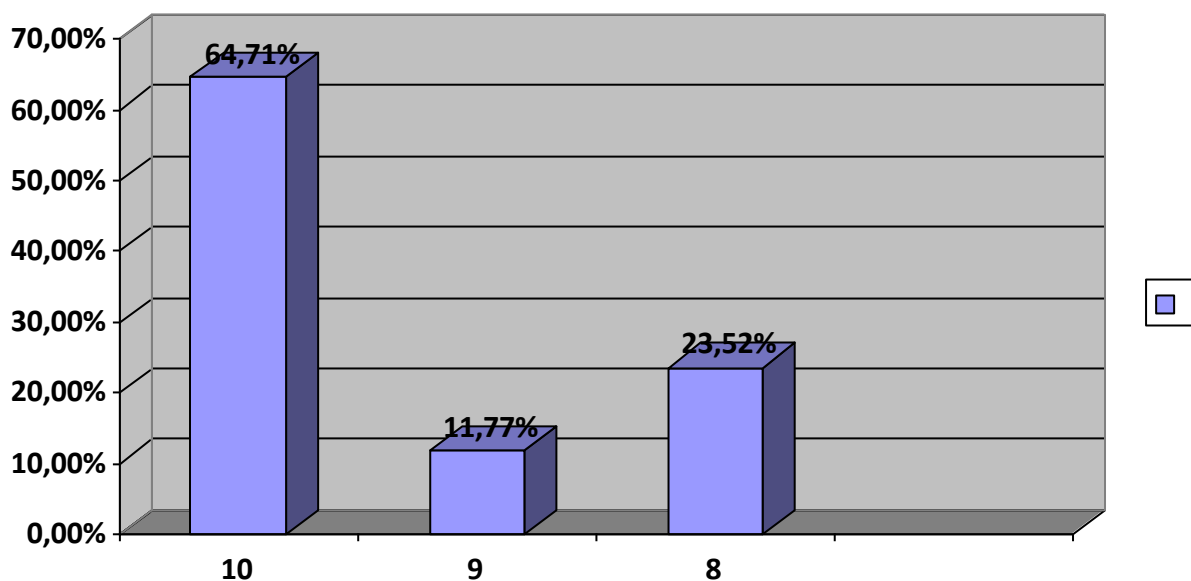


Рис. 1. Значимість виховання координаційних здібностей у дзюдоїстів

На рисунку 1 представлений аналіз отриманих відповідей на запитання «Наскільки важливо для вас виховання координаційних здібностей у дзюдоїстів?».

Значимість виховання координаційних здібностей у дзюдоїстів більшість респондентів (64,71%) визначили на 10-ть балів, далі на 8-м балів – 23,52% і потім на 9-ть балів вказали 11,77% тренерів.

На питання «Як ви вважаєте, чи необхідно ввести в навчально-тренувальний процес спеціальну підготовку з виховання координаційних здібностей?» **Відповіли «Так» – 76,48%, при цьому не змогли відповісти на поставлене питання 11,76% респондентів.**

Продовжуючи аналіз соціологічного опитування, нам було важливо дізнатися, на якому етапі спортивної підготовки, на думку фахівців в області дзюдо необхідно запровадити спеціальну підготовку за виховання координаційних здібностей.

Слід зазначити, що з чотирьох представлених варіантів відповідей, більш раціональне умови для виховання координаційних здібностей є, на думку

респондентів, етап початкової спортивної підготовки - **82,35%**, решта етапів (початкової спортивної спеціалізації і поглибленого спортивного вдосконалення) є продовженням у вдосконаленні координаційних здібностей.

Виходячи з цього, можна констатувати, що фахівці досить усвідомлено, відносяться до формування рухових дій у спортсменів. Тому для більш докладного аналізу поставленої проблеми ми опитали і викладачів вузів спеціалізуються в галузі спортивної дзюдо.

Продовжуючи аналіз соціологічного опитування, нам було важливо знати, якими руховими якостями повинен володіти борець для того, щоб вміло вийти з ситуації, що в певний момент дзюдо ситуації. Для того щоб відповісти на це питання, респонденту необхідно було розставити запропоновані якості у рангової порядку.

Тренери вважають за краще наступний рейтинг необхідних рухових якостей: спритність – 83,61%, сила – 78,69%, швидкість – 75,41%, координація – 70,49, гнучкість – 67,21% і витривалість 55,74%.

Завданнями і переважною спрямованістю навчально-тренувального процесу в групах початкової підготовки дзюдоїстів є:

- зміцнення здоров'я, покращення фізичного розвитку;
- оволодіння основами техніки виконання фізичних вправ;
- придбання різнобічної фізичної підготовленості на основі різнобічних занять;
- виявлення задатків і здібностей дітей;
- прищеплення стійкого інтересу до занять дзюдо;
- виховання рис спортивного характеру.

Спеціалізовані вправи для розвитку координаційних здібностей застосовувалися у підготовчій частині учбово-тренувального заняття. Навчально-тренувальні заняття у дзюдоїстів проводяться три рази на тиждень, їх тривалість становила 1,5 години. На їх виконання давалося від 15 до 30 хвилин навчального часу.

В учбово-тренувальному процесі нами були запропоновані вправи, спрямовані на розвиток координаційних здібностей у дзюдоїстів. Вправи виконувалися серіями. Кожна серія становила 1 хвилину. Відпочинок між серіями – 30 секунд. Всього необхідно було виконати три серії в кожній вправі:

1. Рівновага на правій і лівій нозі.
2. Човниковий біг зі стрибками і поворотами.
3. Рухи прямими або зігнутими руками в сторони, вгору, назад; те ж поєднання з нахилами.
4. Обертальні рухи в плечових суглобах прямими або зігнутими руками.
5. Стрибки на місці на правій, на лівій, на двох ногах з просуванням вперед, назад.
6. Стрибки на місці на правій, на лівій, на двох ногах з поворотами на 90, 180, 360 гр.
7. Човниковий біг зі стрибками і поворотами.

8. Перекиди вперед, назад через праве і ліве плече в різних поєднаннях.
9. Лазіння по гімнастичній стінці з набивним м'ячем.
10. Стрибки зі скакалкою удвох.
11. Човниковий біг зі стрибками і поворотами.
12. Стійка на голові.
13. Стійка на руках.
14. Перекиди вперед, назад (удвох, утрюх).
15. Рухлива гра «Метання набивного м'яча в мішень».

Для визначення ролі координаційних здібностей в рухову діяльність борця, проведено соціологічне дослідження.

На питання «Чи вважаєте ви, що виховання координаційних здібностей грають важливу роль в навчально-тренувальному процесі дзюдоїстів ? всі респонденти-тренери одногосно 100% відповіли «ТАК».

На малюнку 3 представлений аналіз отриманих відповідей респондентів з питання «акцентуєте ви особливу увагу на виховання координаційних здібностей у спортсменів?», 94,12% респондентів-тренерів відповіли «ТАК», і 5,88% респондентів відповіли «НІ».

Продовжуючи аналіз результатів соціопитування респондентів, нам було важливо знати їх думки, про те які засоби застосовують фахівці в навчально-тренувальному процесі дзюдоїстів для виховання координаційних здібностей. Отримані дані наведені на рисунку 4.

Слід зазначити, що із семи запропонованих в анкеті основних засобів респонденти пріоритетно розділили свої думки наступним чином:

- перше місце – рухливі ігри (88,23%);
- друге місце – імітаційні вправи (52,94%);
- третє місце – координаційно-ритмічні завдання (47,05%).

У той же час, аналіз думок респондентів показує, що тільки незначна їх кількість звертає увагу на такі важливі, на наш погляд, як ідеомоторна тренування 29,41%, стройові вправи – 17,64%, ритмічні вправи – 11,76%. Разом з тим, 5,88% респондентів вказали, на те, що застосовують музичний супровід у навчально-тренувальному процесі дзюдоїстів. На запитання анкети про використання музичного супроводу в навчально-тренувальному процесі дзюдоїстів більшість респондентів дали 76,47% негативних відповідей і всього лише 23,53% позитивних, тобто в процесі занять музичний супровід використовується вкрай рідко (рис. 2).

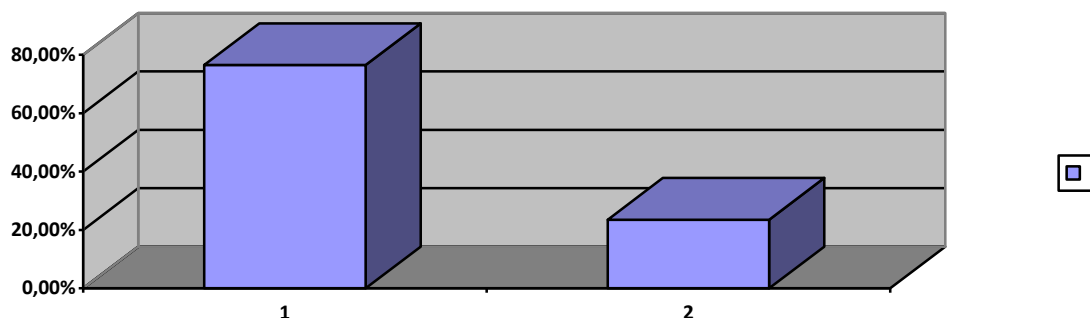


Рис. 2. Використання музичного супроводу в навчально-тренувальному процесі дзюдоїстів

Для з'ясування даній ситуації ми задали респондентам ще одне питання «Як Ви думаєте, чи є необхідність в музичній підготовці спортсменів для формування у них координаційних здібностей?». Думки респондентів-тренерів розподілилися наступним чином.

Виявляється, що 41,18% вважають, що музична підготовка необхідна для виховання координаційних здібностей. Разом з цим, не малий відсоток респондентів-тренерів (23,53%) вважають, що застосування такого роду засобів у навчально-тренувальному процесі зі своїми вихованцями не є доречним.

Несподіваними виявилися результати з відповіддю на дане питання – «Важко відповісти»: 35,29% респондентів-тренерів. Оскільки використання музики дає можливість створити правильні моторні звички, виробляти ритмічні рухи, а також скоєно чітко представляти різні просторово-часові співвідношення. При цьому, музика може організувати і регулювати рух, давати чітке уявлення про співвідношення часу, простору і акценту в момент виконання рухової дії, що необхідно борцю в момент протиборства [1].

Всі перераховані вище засоби мають свою, внутрішню, інтеграцію, яка виявляється у кумулятивному ефекті занять, де одні кошти доповнюють інші з метою закріплення набутого у процесі тренування навички. У першу чергу, це відноситься до комплексного психомоторному вмінню рухової координації, до складу якого входить і зорова, і вербальна координація.

При аналізі відповідної спеціальної літератури з питання правильного використання музичного супроводу в процесі тренування, ми з'ясували, що вірний і досить різноманітний підбір музичних творів може викликати у людини позитивні емоції, сприяти закріпленню рухових навичок, покращувати техніку рухів, стимулювати м'язову активність і прояв вольових зусиль, впливати на розвиток фізичних здібностей, полегшувати організацію займаються, підвищуючи при цьому моторну щільність заняття, а також прискорювати перебіг відновних процесів [5; 7].

У цілому, можна довго говорити про те, яку роль займає музика в процесі формування координаційних здібностей і рухової діяльності спортсменів, загалом.

Таким чином, виходячи з аналізу та узагальнення, даних спеціалізованої літератури, а також отриманих результатів анкетного опитування діючих тренерів та фахівців у галузі дзюдо, приходимо до висновку, що досліджувана проблема заслуговує особливої уваги, оскільки їй не надано належного місця в системі навчально-тренувальних занять дзюдоїстів.

Ми представили аналіз анкетного опитування лише з 10 питань. Однак і в рамках цього аналізу можна констатувати необхідність у науково-методичних розробках з проблеми виховання координаційних здібностей, які можуть сприяти прискоренню навчально-тренувального процесу і не лише в дзюдо.

Висновки:

1. У результаті вивчення спеціалізованої літератури з проблеми виховання координаційних здібностей, зокрема дзюдоїстів, були виявлені особливості і фактори, які можуть вплинути на рухову діяльність борця. Однакові ситуації зустрічаються в дзюдо вкрай рідко, а широка варіативність дій борців залежить від багатьох причин, серед яких основними є особливості суперника в кожному конкретному поєдинку – рівень майстерності, морфологічні дані, манера ведення сутички власних прийомів, турнірне становище. Така адаптація, у свою чергу, є одним із проявів спритності людини. У зв'язку з цим стає очевидним, що спритність (координаційні здібності) слід вважати провідним для борця руховим якістю.

2. Працюючи над розвитком координаційних здібностей у юних борців необхідно вводити спеціальні вправи у всі частини тренувального заняття. Залежно від рівня підготовленості і періоду тренування загальний час виконання всіх вправ спрямована на розвиток координаційних здібностей слід доводити 50% загальної тривалості занять. При розвитку координаційних здібностей частіше за інших використовують наступні методи:

- метод змінного вправи, що забезпечує безперервну роботу із змінною інтенсивністю;
- метод «перенесення по навичці», який дозволяє проводити рухові дії з одноманітних положень та за елементами якомога меншу кількість разів, домагаючись лише раціональної структури і не автоматизуючи навик;
- змагально-ігровий метод, який полягає в тому, що знання, уміння, навички розвитку рухових та морально-вольових якостей набувається в ході гри або змагань
- круговий метод це один з комбінованих методів вправи. Основу його становить послідовне виконання спеціально підбраного комплексу фізичних вправ з використанням ряду методів.

3. Встановлено, що застосування раціональної методики тренування займаються з підбором нестандартних засобів і методів, позитивно можуть вплинути на процес формування координаційних здібностей. У результаті дослідження встановлено можливість і практична доцільність прикладного використання музики у навчально-тренувальному процесі дзюдоїстів, з метою формування координаційних здібностей.

4. Визначили роль координаційних здібностей у навчально-тренувальному процесі дзюдоїстів за допомогою аналізу соціологічного опитування. Виявлено більш раціональне умова для виховання координаційних здібностей, що є, на думку респондентів – етапом початкової спортивної підготовки.

5. У процесі дослідження обґрунтовано ефективність впливу методики на показники координаційних здібностей у дзюдоїстів, що підтверджується отриманими результатами дослідження в кінці педагогічного експерименту, і достовірними міжгруповими розбіжностями в даних показниках. Результати дослідження показників координаційних здібностей в експериментальній групі в кінці педагогічного експерименту склали: у тесті три перекиду вперед $8,81 \pm 0,07$ сек.; у тесті метання тенісного м'яча на точність (15 метрів) правою рукою $58,96 \pm 4,17$ балів; у тесті метання тенісного м'яча на точність (15 метрів) лівою рукою $29,37 \pm 1,44$ балів; у тесті стрибок у довжину з місця (обличчям вперед) $134,29 \pm 1,92$ см; у тесті стрибок у довжину з місця (спиною вперед) $109,18 \pm 3,15$ див. Результат коефіцієнта яке збиває впливу в кінці педагогічного експерименту в контрольній групі склав 1,29 одиниць, в експериментальній групі – 1,23 одиниць. Таким чином, до кінця педагогічного експерименту відбулося більш виражене зменшення коефіцієнта яке збиває впливу в кінці педагогічного експерименту в експериментальній групі, що свідчить про більш ефективному розвитку координаційних здібностей у дзюдоїстів експериментальної групи, у порівнянні з досліджуваними контрольної групи.

Література:

1. Ананченко К. В. Організація навчально-тренувального процесу юних дзюдоїстів. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях / К. В. Ананченко, Ю. А. Чумак // Сборник статей XI международной научной конференции, 6 февраля 2015 года. — Белгород — Харьков — Красноярск: ХГАФК, 2015. — 173 с.
2. Бальсевич В. К. Онтокизиология человека. «Теория и практика физической культуры». / В. К. Бальсевич. - М.: изд. 2000. – 275с.
3. Бойченко Н. В. Контроль координаційних здібностей в ударних видах єдиноборств // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук. – теорет.журн.] – Харків : ХДАФК, 2014. – №6 (44). – С. 15-18.
4. Бойченко Н. В. Спортивный отбор на начальном этапе подготовки в борьбе / Н. В. Бойченко // Актуальные проблемы спортивных единоборств в вузах. – 2017. – №. 13. – С. 12-14.
5. Еганов В. А. Обоснование направленности педагогических воздействий и подбора средств тренировки при развитии координационных способностей в спортивных видах единоборств / Современные проблемы науки и образования / В. А. Еганов, А. О. Миронов. - 2011. № 4. С. 18-22.
6. Иванюженков Б. В. Координационные способности борца / Проблемы физкультурно-спортивной деятельности и подготовки физкультурных кадров./ Б. В.Иванюженков, В. В. Нелюбин. - СПб, 2003. Вып. 6. С. 55-107.
7. Назаренко Л. Д. Засоби і методи розвитку рухових координацій / Л. Д. Назаренко. М.: Теорія і практика фізичної культури, 2003. 259 с.
8. Tropin Y., Romanenko V., Ponomaryov V. Model characteristics of sensory-motor reactions and perceptions of specific wrestlers of different styles of confrontation. Slobozhanskyi

science and sport bulletin, 2016. – №3. – pp. 205-209.

9. <http://www.judoinfo.kiev.ua>

Відомості про авторів:

Ананченко Костянтин Володимирович -

кандидат наук з ФВ та С, доцент, доцент кафедри єдиноборств, МСМК з дзюдо
Харківська державна академія фізичної культури

Бойченко Наталя Валентинівна –

кандидат наук з ФВ та С, доцент, доцент кафедри єдиноборств, МСУ з дзюдо
ORCID.ORG/0000-0003-4821-5900

natalya-meg@ukr.net

Харківська державна академія фізичної культури

Панов Павло Петрович -

доцент кафедри єдиноборств

Харківська державна академія фізичної культури

Надійшла до редакції 10.05.2017 р.