

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye->

%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D1%84%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D1%86%D0%B8

Тип работы: ВКР (Выпускная квалификационная работа)

Предмет: Физическая культура и спорт

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ.....	7
1.1. Понятие «координационные способности» и их роль в подготовке юных дзюдоистов.....	7
1.2. Средства, методы развития координационных способностей у дзюдоистов на этапе начальной подготовки.....	17
1.3. Тесты для контроля развития координационных способностей у юных дзюдоистов.....	23
ГЛАВА 2. МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	30
2.1. Методы исследования.....	30
2.2. Организация исследования.....	37
ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБЩИХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ.....	38
3.1. Результаты исследования показателей координационных способностей у дзюдоистов контрольной и экспериментальной группы на протяжении педагогического эксперимента.....	38
ВЫВОДЫ.....	44
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	47
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	52

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования.

В век научно-технического прогресса темп жизни возрастает, усложняются условия современного производства, а профессии предъявляют повышенные требования к центральной нервной системе человека, особенно это касается механизмов координации движений, способности быстро воспринимать ситуацию, обрабатывать информацию за короткий срок, так как сегодня многие специальности представлены в системе «человек-машина».

В последнее время дзюдо стало особенно популярным в России. Дзюдо – это вид спорта, который предъявляет высокие требования к физическим и техническим навыкам человека. «В зависимости от того, насколько гармонично будут заложены основы на начальном этапе, успех будет достигнут на последующих этапах подготовки» [17].

Специалисты считают, что овладение техникой в различных видах боевых искусств, включая дзюдо, зависит от уровня развития координационных способностей [1, 5]. Наиболее благоприятным для их развития является младший школьный возраст [17]. Исследования О.В. Борисенко, И.М. Бутина показывают, что у младших школьников существуют предпосылки для успешного развития всех двигательных способностей [5, 12].

Наиболее чувствительным к развитию координационных способностей является возрастной период 9-12 лет. Авторы В.К. Бальсевич и С.И. Логинов считают, что если этого не происходит, то время для формирования биофизической и физиологической основы будущих кинезиологических потенциалов можно считать упущенным [2, 33].

Поскольку координационные способности играют важную роль в жизни человека, то они уже давно являются предметом изучения различных исследователей [1, 5, 13, 18]. Однако в контексте эффективности средств и методов, применяемых к начинающим дзюдоистам, этот вопрос недостаточно рассмотрен.

Развитие координационных способностей – это сложный педагогический процесс, который выполняет функции разных систем организма и спортивной подготовки. Особое внимание уделяется выбору направления педагогического воздействия и отбору средств для занятий дзюдо.

Таким образом, проблема данного исследования обусловлена необходимостью подбора эффективных средств и методов тренировки для развития координационных способностей у дзюдоистов, которые занимаются в детско-юношеских спортивных школах.

Объектом исследования является учебно-тренировочный процесс в группах начальной подготовки по дзюдо у детей 9-10 лет.

Предметом исследования – методика развития координационных способностей у юных дзюдоистов на этапе начальной подготовки.

Цель исследования: разработка и экспериментальное обоснование методики учебно-тренировочного процесса, направленной на развитие координационных способностей у юных дзюдоистов.

Цель может быть реализована при решении следующих задач:

1. Провести теоретический анализ проблемы развития координационных способностей у юных дзюдоистов на начальном этапе подготовки.
2. Разработать методику развития координационных способностей у юных дзюдоистов на этапе начальной подготовки.
3. Экспериментально обосновать эффективность методики развития координационных способностей у юных дзюдоистов на этапе начальной подготовки.

Гипотеза: предполагается, что методика, которая включает в себя специализированные упражнения для развития координационных способностей у юных дзюдоистов, занимающихся в группах начальной подготовки, поможет способствовать повышению физической подготовленности и эффективности тренировочного процесса.

Методологическая и теоретическая основа исследования. Проведенное исследование базируется на основных положениях теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки, сформулированных В.К. Бальсевичем, Л.В. Волковым, Ю.Д. Железняком, В.М. Зацюрским, Л.П. Матвеевым [2, 14, 21, 23, 37], на общих положениях теории развития функциональных систем А.А. Ухтомского [50]; на принципах системно-структурного подхода к изучению комплекса двигательной координации В.К. Бальсевича, В.И. Ляха, Л.Д. Назаренко С.Н. Никитина [2, 34, 39, 43].

Теоретическая значимость заключается в разработанной методике совершенствования координационных способностей юных дзюдоистов. Результаты исследования позволяют повысить эффективность процесса подготовки юных дзюдоистов в детско-юношеских спортивных школах.

Практическая значимость заключается в том, что результаты научных исследований могут быть использованы в учебно-тренировочном процессе юных дзюдоистов 9-10 лет на начальном этапе подготовки.

Методы исследования. Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; опрос в форме беседы; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

База исследования: эффективность процесса координационной подготовки была проверена в ходе педагогического эксперимента, который проводился на базе МАУ ДО ДЮСШ единоборств г. Томска. В нем приняли участие 24 юных дзюдоиста в возрасте 9-10 лет (2 группы по 12 мальчиков).

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ

1.1. Понятие «координационные способности» и их роль в подготовке юных дзюдоистов

Проблема двигательных способностей является одной из важнейших в практике физического воспитания младших школьников. Среди двигательных способностей занимают координационные способности. Их формированию новые программы физического воспитания учащихся дошкольного возраста, начальных классов, детских спортивных школ отводят значительное внимание. Это необходимо и обоснованно, поскольку в современных условиях жизни возрастает значение таких качеств человека, как способность быстро ориентироваться в пространстве, «тонко дифференцировать свои мышечные ощущения и регулировать степень напряжения мышц; быстро реагировать на сигналы внешней среды; вестибулярная устойчивость.

Без овладения этим комплексом качеств и способностей, невозможно научиться контролировать себя, своё тело, свои движения, трудно справляться с непредсказуемыми обстоятельствами, требующими находчивости, скорости реагирования, способности концентрировать и переключать внимание, способности

пространственной, временной, динамической точности движений [25].

Эти способности в теории физического воспитания связываются с понятием ловкость - умением человека быстро, оперативно, целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях. Основу ловкости составляют координационные способности.

Понятие «координационные способности» происходит от латинского слова «coordinatio». Это означает согласование, соподчинение, приведение в соответствие [8]. «В результате координационные способности человека, а именно: согласование, упорядочение различных двигательных действий, выполняют важную функцию в управлении движениями в соответствии с двигательной задачей человека и составляют единую систему» [46].

Понятие «координационные способности» интерпретируется по-разному. Например, как совокупность двигательных способностей, определяющих быстроту освоения новых движений, а также способность адекватно перестраивать двигательную деятельность в неожиданных ситуациях.

«Координационные способности следует понимать, как способность человека решать двигательные задачи наиболее совершенно, быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, особенно те, которые являются сложными и возникают неожиданно» [45].

А.Г. Карпеев предлагает рассматривать «координационные способности» как способность согласовывать двигательные действия, обеспечивающие высокую эффективность управления движением в соответствии с целью и взаимодействием с другими уровнями координации в деятельности человека [25].

До недавнего времени понятие «координационные способности» отождествлялось с понятием «ловкость». По мнению В.И. Столярова, хорошая координация дви

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анцыперов, В.В. Координационная тренировка в подготовке юных дзюдоистов / В.В. Анцыперов, М.В. Филиппов, Т.А. Иванова // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1-1. – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=19021> (дата обращения: 01.01.2022).
2. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология / В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 220 с.
3. Бойченко, С.Д. О некоторых аспектах концепции координации и координационных способностей в физическом воспитании и спортивной тренировке. / С.Д. Бойченко, Е.Н. Карсенко, В.В. Леонов, А.Л. Смотрицкий // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 8. – С. 9-12.
4. Болобан, В.Н. Сенсомоторная координация как основа технической подготовки / В.Н. Болобан // Наука в олимпийском спорте. – 2006. – № 2. – С. 96-102.
5. Борисенко, О.В. Развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста средствами дзюдо на основе модульной технологии / О. В. Борисенко, С. И. Логинов, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2015. – №6. – С. 86-89.
6. Ботяев, В.Л. Отбор и прогнозирование в спорте на основе показателей развития координационных способностей: монография / В.Л. Ботяев. – Сургут: РИО СурГПУ, 2010. – 214 с.
7. Ботяев, В.Л. Исследование вариативности развития координационных способностей у спортсменов различных специализаций, возраста и квалификации / В.Л. Ботяев // Наука в Олимпийском спорте. – 2012. – №1. – С. 68-74.
8. Ботяев, В.Л. Координационные способности как критерий отбора и оценки технических возможностей юного спортсмена / В.Л. Ботяев // «Олимпийский спорт и спорт для всех»: материалы XVIII Междунар. науч. конгресса. Т.1. – Алматы, 2014. – С. 362-366.
9. Ботяев, В.Л. Специфика проявления и контроль координационных способностей в сложно-координационных видах спорта / В.Л. Ботяев // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 2. – С. 21-23.
10. Ботяев, В.Л. Взаимосвязь и динамика проявления координационных способностей как фактор актуализации системы спортивного отбора / В.Л. Ботяев, Е.В. Павлова // Вестник спортивной науки. – 2008. – № 2. – С. 23 -25.
11. Ботяев, В.Л. Теоретическое обоснование и отбор тестов для оценки координационных способностей спортсменов, специализирующихся в сложно-координационных видах спорта / В.Л. Ботяев, В.В. Апокин, В.А. Стрельцов // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 4. – С. 71-76.
12. Бутин, И. М. Развитие физических способностей детей / И.М. Бутин. – М.: Владоспресс, 2002. – 105 с.
13. Вахун, М.С. Дзюдо: Основы тренировки. – <http://fizkultura.ru/taxonomy/term/282>.

14. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта [Текст] / Л. В. Волков. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
15. Гагин, Ю.А. Математический минимум и максимум в педагогических исследованиях [Текст]: Методическое пособие для аспирантов и соискателей / Ю.А. Гагин. – СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта / СПб АППО, Балт. пед. академия, 2004. – 88 с.
16. Гожин, В. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы: монография / В. Гожин. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 168 с.
17. Двейрина, О.А. Степень научной разработанности проблемы координационной подготовки спортсмена / О.А. Двейрина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – №1 (155). – С. 85-87.
18. Дегтярев, И.П. Дзюдо: учебник для ин-тов физкультуры/ И.П. Дегтярев. – М.: Спектр, 2013. – 398 с.
19. Деушев, Р. Х. Развитие координационных способностей с учетом половозрастных особенностей учащихся 11-15 лет общеобразовательных учреждений: автореф. дис.: канд. пед. наук / Р. Х. Деушев – Краснодар, 2015. – 264 с.
20. 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.
21. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. Учебное пособие / Ю.Д. Железняк, И.К. Петров. – М.: Академия, 2014. – 356 с.
22. Железняк, Ю. Д. Теория и методика обучения предмету физическая культура [Текст] / Ю. Д. Железняк. – М.: Академия, 2006. – 272 с.
23. Зацюрский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зацюрский. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.
24. Зацюрский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зацюрский. – М.: Советский спорт, 2009. – С. 199-203.
25. Карпеев, А.Г. Критерии оценки двигательной координации спортивных действий / А.Г. Карпеев // Вестник Томского государственного университета: общенауч. период. журн. – 2008. – № 318. – С.169-172.
26. Колесник, И. С. Инновационная технология развития ведущих двигательных координаций у дзюдоистов 15-17 лет массовых разрядов автореф. дис. ... канд. пед. Наук / И.С. Колесник. – Малаховка. – 2006. –26 с.
27. Кондаков, А.М. Совершенствование технико-тактической подготовки дзюдоистов 10-12 лет средствами специальных координационных упражнений с учётом весовых категорий / А.М. Кондаков // Омский научный вестник. Серия: общество, история, современность. – 2010. № 2 (86). – С. 202-207.
28. Копцев, К.Н. Нормативы оценки общей физической подготовленности дзюдоистов-юниоров. – М.: Прогресс, 2012. – 137с.
29. Коренберг, В.Б. Спортивная метрология / В.Б. Коренберг. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – С. 65-89.
30. Корягина, Ю.В. Особенности временных характеристик движений у занимающихся различными видами спорта / Ю.В. Корягина, В.В. Вернер // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 12. – С. 37-38. с.58-61.
31. Костюнина, Л.И. Влияние развития ритмичности на прирост показателей двигательных координаций (на примере ловкости) / Л.И. Костюнина // Теория и практика физической культуры. – 2007. - № 4. – С. 68-70.
32. Кузнецов, В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта / В.С. Кузнецов. – М.: Изд. центр «Академия», 2009. – 480 с.
33. Логинов, С.И. Кинезиологический потенциал человека: возможности управления с позиций теории хаоса и синергетики / С.И. Логинов, В.М. Еськов, В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры – 2010. – № 7. – С. 99-101.
34. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – М.: Терра-Спорт. 2000. – 192 с.
35. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
36. Лях, В.И. Специфические координационные способности как критерий прогнозирования спортивных достижений борцов / В.И. Лях, З. Витковски, В. Жмуда // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 4. – С. 21-25.
37. Матвеев, Л. П. Теория и методика физического воспитания: учебник для институтов физической культуры / Л. П. Матвеев, А. Д. Новиков. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304 с.
38. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – 4-е изд., испр. и доп. – СПб.: Лань, 2005. – 384 с.
39. Назаренко, Л.Д. Развитие двигательных-координационных качеств как фактор оздоровления детей и

- подростков: монография / Л.Д. Назаренко. – М.: Изд-во «Теория и практика физической культуры», 2001. – 332 с.
40. Назаренко, Л.Д. Средства и методы развития двигательных координаций / Л.Д. Назаренко. – М.: Теория и практика физической культуры, 2003. – 109 с.
41. Начинская, С.В. Спортивная метрология / С.В. Начинская. – М.: Академия, 2005. – 240 с.
42. Неверкович, С. Д. Педагогика физической культуры и спорта / С. Д. Неверкович. – М.: Физическая культура и спорт, 2010. – 336 с.
43. Никитин, С.Н. Ловкость, история, проблемы, перспективы: монография / С.Н. Никитин. – СПб.: 2005. – 60 с.
44. Никитушкин, В. Г. Современная подготовка юных спортсменов / В. Г. Никитушкин – Москва: ФиС, 2009. – 112 с.
45. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
46. Садовски, Е. Структура координационных способностей спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах / Е. Садовски // Наука в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 2000 – № 2. – С. 5-9.
47. Столяров, В.И. Философия спорта и телесности человека. Книга 1. Введение в мир философии спорта и телесности человека / В.И. Столяров. – М.: Университетская книга, 2011. – 776 с.
48. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Проф. Ю. Ф. Курамшина. – 4-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.
49. Тихвинский, С.Б. Детская спортивная медицина / С.Б. Тихвинский, С.М. Хрущев. – М.: Медицина, 2001. – 560 с.
50. Ухтомский, А.А. Очерки физиологии нервной системы / А.А. Ухтомский // Собрание сочинений. – Изд-во ЛГУ, 1950. – 1 т. – 221 с.
51. Фискалов, В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учеб. для вузов / В. Д. Фискалов – Москва: Советский спорт, 2010. – 391 с.
52. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. для вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов – 11-е изд., стереотип. – Москва: Академия, 2013. – 478 с.
53. Шестаков, В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. – М.: Олма Медиа Групп, 2008. – 216 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye->

<https://studservis.ru/gotovye->