

Григорьева Е.Л., старший преподаватель,
Седов И.А., преподаватель,

Нижегородский государственный педагогический университета им. К. Минина

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ ОТДЕЛЕНИЯ ДЗЮДО

Аннотация: статья посвящена исследованию учебно-тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах у детей 6-7 лет, и поиску эффективных путей воспитания координационных способностей у дошкольников на основе игрового и соревновательного метода. Выявлена и обоснована необходимость использования разработанных средств и методов в учебном процессе для повышения физической подготовленности детей 6-7 лет.

Ключевые слова: спортивно-оздоровительные группы, учебно-тренировочный процесс, физическая подготовленность

Актуальность исследования. Высокая конкуренция на международной арене в дзюдо способствовала привлечению к систематическим занятиям этим видом спорта детей старшего дошкольного возраста. Это нашло отображение в дополнительной образовательной программе по общей физической подготовке и спортивно-оздоровительных занятий в оздоровительных группах по дзюдо [1, 2, 4].

Привлечение детей более раннего возраста к систематическим занятиям спортивной борьбой дзюдо требует изменений в средствах и методах тренировочного процесса, а также индивидуального подхода, основанного на комплексном изучении способностей и возможностей юного спортсмена, которые в дальнейшем будут способствовать достижению высоких спортивных результатов [3, 6].

В учебно-методических исследованиях по борьбе дзюдо обосновывается положение о ведущей роли координационных способностей в становлении спортивного мастерства борцов [2, 5]. Но в тоже время в научной литературе недостаточно исследований, посвященных воспитанию координационных способностей у дзюдоистов младшего возраста, отсутствует обоснованная методика развития этих способностей игровым и соревновательным методом.

Таким образом, актуальным является разработка методики воспитания координационных способностей у детей дошкольного возраста игровым и соревновательным методом в тренировочном процессе по дзюдо.

Гипотеза. Предполагалось, что методика воспитания координационных способностей у дошкольников на основе игрового и соревновательного метода будет способствовать повышению показателей физической подготовленности, и, вследствие этого, адаптации

детей к обучению в спортивно-оздоровительных группах с ориентацией на дзюдо, что явится резервом подготовки к переходу в группы начальной подготовки.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс в спортивно-оздоровительных группах у детей 6-7 лет.

Предмет исследования – методика воспитания координационных способностей у мальчиков 6-7 лет игровым и соревновательным методом в спортивно-оздоровительных группах отделения дзюдо.

Цель исследования. Разработка и экспериментальное обоснование методики воспитания координационных способностей, повышения физической подготовленности детей 6-7 лет игровым и соревновательным методом в спортивно-оздоровительных группах отделения дзюдо.

Задачи исследования.

1. Проанализировать научные и методические источники по проблеме исследования.

2. Разработать методику воспитания координационных способностей у мальчиков 6-7 лет игровым и соревновательным методом в спортивно-оздоровительных группах отделения дзюдо.

3. Обосновать с помощью педагогического эксперимента эффективность методики и ее влияние на показатели координационных способностей мальчиков 6-7 лет, занимающихся в спортивно-оздоровительных группах отделения дзюдо.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: - анализ научной и методической литературы, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

В процессе анализа литературных и методических данных изучались:

- сущность, классификация и виды координационных способностей, их характеристика;
- средства и методы воспитания координационных способностей использование игрового и соревновательного методов в физическом воспитании;
- возрастные особенности детей младшего школьного возраста;
- теоретическое обоснование базовой подготовки в борьбе дзюдо.

Оценка уровня физической подготовленности детей 6-7 лет проводилась с помощью педагогического тестирования в начале учебного года (первый этап эксперимента) целью, которого было определение исходного уровня развития координационных способностей в контрольной и экспериментальной группах. Нами использовались следующие тесты: – челночный бег (3x10 м), три кувырка вперед, прыжки в длину с места с минимальным увеличением их длины, метание в вертикальную цель с 6 метров (кол-во раз), удержание равновесия на одной ноге.

Педагогический эксперимент проводился с целью выяснения эффективности воздействия методики воспитания координационных способностей у мальчиков 6-7 лет в спортивно-оздоровительных группах отделения дзюдо.

Эксперимент продолжался в течение 2015-2016 уч. года. Участниками эксперимента выступили дети 6-7 лет, занимающиеся в спортивно-оздоровительных группах в ФОК Нижнего Новгорода с ориентацией на дзюдо в количестве 16 человек (мальчики). Контрольную группу составили дети, занимающиеся в спортивно-оздоровительной группе в количестве 14 человек.

Учебно-тренировочный процесс осуществлялся на основе программы Акоюн А.О., Кашавцев В.В., Клименко Т.П. «Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей». Москва «Советский спорт», (2010).

В учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы была внедрена методика воспитания координационных способностей у мальчиков 6-7 лет игровым и соревновательным методом. Соотношение средств на повышение физической, технической, нравственной подготовки составляло 73%, 18%, и 6% соответственно. Тренировочные занятия имели комплексный характер и были направлены на повышение физической подготовленности, координационных способностей и формирование интереса к занятиям борьбой дзюдо. Основными средствами развития координационных способностей явились гимнастические и

акробатические упражнения и подвижные игры с элементами единоборств.

В контрольной группе развитие координационных способностей осуществлялось согласно тренировочного плана и программы дополнительного образования детей.

Анализ полученных экспериментальных данных осуществляется с использованием методов математической статистики. При проведении расчетов использовали стандартные пакеты программ Statistika и Excel (Шестаков М.П., Попов Г.И., 2002).

Достоверность различий средних значений выборок будет определяться по t- критерию Стьюдента. Достоверными будут считаться различия при $p < 0,05$ (Железняк Ю.Д., Петров П.К., 2009).

В результате проведения эксперимента была обоснована эффективность применяемой методики в тренировочном процессе детей, занимающихся в спортивно-оздоровительных группах с ориентацией на дзюдо. В конце эксперимента нами были выявлены достоверные различия в показателях координационных способностей у мальчиков 6-7 лет между контрольной и экспериментальной группами. Результат в тесте челночный бег в конце эксперимента в контрольной группе мальчиков составил $10,39 \pm 0,2$ сек., в экспериментальной – $9,9 \pm 0,1$ сек., различия достоверны ($p < 0,05$). Результат в тесте «Удержание равновесия на одной ноге в контрольной группе мальчиков составило $3,8 \pm 0,01$ сек., в экспериментальной – $5,7 \pm 0,03$ сек., различия достоверны ($p < 0,05$). Результат в тесте Прыжки с минимальным увеличением длины» составил $3,8 \pm 0,03$ раз, в экспериментальной – $2,7 \pm 0,02$ раз., различия достоверны ($p < 0,05$). В тесте «Метание в вертикальную цель» у мальчиков контрольной группы результат составил $2,9 \pm 0,03$ раз, в экспериментальной группе – $2,7 \pm 0,02$ раз, различия достоверны ($p < 0,05$). В контрольной группе результат в тесте «Три кувырка вперед» составил $7,20 \pm 0,05$ сек., в экспериментальной - $6,78 \pm 0,07$ сек., различия достоверны.

Таким образом, полученные результаты дают основания полагать, что разработанная и внедренная нами методика, направленная на повышение уровня координационных способностей на основе использования игрового и соревновательного метода способствовала повышению уровня координационных способностей, и тем самым увеличила эффективность учебно-тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах с ориентацией на дзюдо, что явилось хорошим фундаментом базовой технической подготовки и переходу в группы начальной подготовки.

В соответствии с современными представлениями, под координацией понимается специфическая способность к высокой скорости движений и сложной координации работы мышц. Наиболее благоприятными периодами для развития координационных способностей, как у мальчиков, так и у девочек считается возраст от 6 до 11 лет. Следовательно, целенаправленные занятия подвижными играми, частности оказывают положительное влияние на развитие координационных способно-

стей. Различные подвижные игры, направленные на координационные способности способствующие развитию быстроты реакции, точность реакции на движущийся объект, развитие и совершенствование реакции выбора и т.п.

В результате проведения эксперимента была обоснована эффективность применяемых средств в тренировочном процессе детей, занимающихся в спортивно-оздоровительных группах с ориентацией на дзюдо.

Литература

1. Гурулева Т.Г. Развитие ориентировки в пространстве у мальчиков 6-7 лет в группах обучения дзюдо // Исторические, педагогические и медико-биологические аспекты физической культуры и спорта: Материалы науч.-практ. конф. Хабаровск, 2003. С. 24 – 26.
2. Ежевская К.А. Обоснование стандартной тестовой тренировочной программы для оценки оптимального уровня развития быстроты у детей 4-6 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1995. 23 с.
3. Реутова О.В., Григорьева Е.Л. Повышение двигательной активности детей среднего школьного возраста средствами нетрадиционных игр // Успехи современной науки. 2016. Т. 1. №11. С. 137 – 139.
4. Михайлова С.Н. Развитие координации движений у детей 6-7 лет, как основа повышения физической подготовленности: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1988. 21 с.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Яновская М.Г. Творческая игра в воспитании младших школьников / Ж.К. М. 1970. 134 с.
6. Чернышенко Ю.К. Научно-педагогические основания инновационных направлений в системе физического воспитания детей дошкольного возраста: автореф. дис. ... докт. пед. наук. Краснодар, 1998. 50 с.

References

1. Guruleva T.G. Razvitie orientirovki v prostranstve u mal'chikov 6-7 let v gruppah obuchenija dzjudo // Istoricheskie, pedagogicheskie i mediko-biologicheskie aspekty fizicheskoy kul'tury i sporta: Materialy nauch.-prakt. konf. Habarovsk, 2003. S. 24 – 26.
2. Ezhevskaja K.A. Obosnovanie standartnoj testovoj trenirovochnoj programmy dlja ocenki optimal'nogo urovnja razvitija bystryoty u detej 4-6 let: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk. M., 1995. 23 s.
3. Reutova O.V., Grigor'eva E.L. Povyshenie dvigatel'noj aktivnosti detej srednego shkol'nogo vozrasta sredstvami netradicionnyh igr // Uspehi sovremennoj nauki. 2016. T. 1. №11. S. 137 – 139.
4. Mihajlova S.N. Razvitie koordinacii dvizhenij u detej 6-7 let, kak osnova povyshenija fizi-cheskoj podgotovlennosti: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk. M., 1988. 21 s.
5. Holodov Zh.K., Kuznecov V.S., Janovskaja M.G. Tvorcheskaja igra v vospitanii mladshih shkol'nikov / Zh.K. M. 1970. 134 s.
6. Chernyshenko Ju.K. Nauchno-pedagogicheskie osnovanija innovacionnyh napravlenij v sisteme fizicheskogo vospitanija detej doshkol'nogo vozrasta: avtoref. dis. ... dokt. ped. nauk. Krasnodar, 1998. 50 s.

Grigoryeva E.L., Senior Lecturer,

Sedov I.A., Lecturer,

Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical University

TECHNIQUE OF EDUCATION OF COORDINATION ABILITIES IN SPORTS GROUPS OF JUDO DEPARTMENT

Abstract: the article is devoted to a research of educational and training process in sports groups at children of 6-7 years, and to search of effective ways of education of coordination abilities at preschool children on the basis of a game and competitive method. Need of use of the developed means and methods for educational process for increase in physical fitness of children of 6-7 years is revealed and proved.

Keywords: sports groups, educational and training process, physical fitness