

Методика формирования координационных способностей у студентов - дзюдоистов

С.Н.Кривич

Харківська національна академія міського господарства

На современном этапе развития борьбы значительно увеличился объем двигательной деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственно-временной точности движений и их биомеханической рациональности (В.К. Бальсевич, 1996; Н.А. Бернштейн, 1947, 1990, 1991; М.М. Бюген, 1985; С.В.Дмитриев, 1995; Д. Д. Донской, 1977, 1975, 1968, 1979). Все эти характеристики специалисты (С.В. Бибииков, 2008; С. Бойченко и др. 2002; А.Г. Карпеев, 1998; В.И. Лях, В.А. Соколкина, 1997) связывают с понятием координационных способностей.

Наиболее успешно в соревновательной деятельности выступают спортсмены, обладающие высоким уровнем сенсорно-перцептивных возможностей, что проявляется в совершенствовании таких специализированных восприятий, как «чувство дистанции» «чувство ковра», «чувство соперника», «чувство равновесия», «чувство ритма» «чувство темпа» и т.д.(В.П.Озеров, 1983, 2002; Е.П. Ильин, 2003).

Есть все основания полагать, что методика подготовки дзюдоистов направленная, прежде всего на тщательную отработку определенных технических навыков и тактических умений, концентрированное развитие специальных физических способностей, вместе с тем не создает нужных условий для совершенствования психомоторных способностей, лежащих в основе формирования координационных способностей в специфической двигательной деятельности.

Процесс совершенствования координационных способностей у борцов органически связан с решением задач технико-тактической подготовки, с развитием скоростных и скоростно-силовых способностей, выносливости в условиях тренировочной и соревновательной деятельности (А.Г. Карпеев, 1990; В.И. Лях, 2000, 2002).

Многие исследователи (В.М. Панов, 1996; Н.Г. Сучилин, 1974 и др.) считают, что наиболее эффективно развиваются координационные способности в условиях отсутствия утомления. Вместе с тем, соревновательная деятельность дзюдоистов предусматривает

выполнение специализированных двигательных действий высокой координационной сложности в самых различных функциональных состояниях (от устойчивого до тяжелых проявлений утомления) и при различных условиях внешней среды (от комфортных до исключительно сложных).

В современной теории спортивной тренировки методика развития координационных способностей остается наименее разработанной. Отсутствует четкое понимание природы координационных способностей, разноречивы данные о их структуре и возрастных особенностях проявлений, не разработаны критерии оценки уровней развития координационных способностей, не выявлены особенности технологий развития данного физического качества применительно к дзюдо.

Противоречивость и нерешенность многих вопросов развития координационных способностей у юных борцов обуславливают актуальность данной работы и требуют дальнейших научных исследований.

Наша задача выяснить, какую роль играют координационные способности в тренировочном процессе борцов.

Проблема состоит в создании современных педагогических технологий, позволяющих осуществлять параллельное совершенствование координационных способностей и психических функций у дзюдоистов на этапе начальной спортивной подготовки.

В поисках решения поставленной задачи, была сформулирована проблема исследования: каковы основные направления повышения эффективности начальной подготовки юных борцов.

Представленная позиция и определила гипотезу нашего исследования. Предполагается, что специально разработанная анкета, освещающая роль координационных способностей в учебно-тренировочном процессе студентов - дзюдоистов и проведение социологического исследования, позволит определить факторы, способствующие повышению уровня психомоторных способностей студентов- дзюдоистов.

Объект исследования — учебно-тренировочный процесс дзюдоистов.

Субъект исследования— средства, методы и организационные формы развития координационных способностей борцов на этапе начальной спортивной подготовке.

Цель исследования — определить и экспериментально обосновать роль координационных способностей в учебно-тренировочном процессе борцов.

В соответствии с проблемой, целью, субъектом исследования и выдвинутой гипотезой были сформулированы следующие задачи:

1. Изучение проблем двигательной деятельности борцов.
2. Разработка и проведение социологического исследования.
3. Определить значимость координационных способностей в учебно-тренировочном процессе борцов.
4. Выявить более рациональное условие для воспитания координационных способностей.

Теоретико-методологической основой настоящей работы явились концептуальные и фундаментальные научные положения ведущих отечественных и зарубежных ученых по: теории и методике физического воспитания (Л.П. Матвеева, 1976, 1991, 1999, 2001; Т.Ю. Круцевич, 2003 и др.); биомеханическим основам и теории построения действий (Н.А. Бернштейн, 1990, 1997; Д.Д. Донской, 1971, 1977, 1979; В.Б. Коренберг, 2005 и др.), теории спортивной тренировки (В.Н. Платонов, 1984, 1987; Г.С. Туманян, 1997, 1998), психомоторной основе воспитания двигательной деятельности (Г.Д. Горбунов, 2007; Е.П. Ильин, 2003; В.П. Озеров, 2002; Е.Н. Сурков, 1984; И.Д. Свищев, 2008 и др.), особенности проявления координационных способностей (С. Бойченко, 2002; Е.П. Ильин, 2003; В.И. Лях, 1997; 2002; Л.Д. Назаренко, 2003 и др.).

Научная новизна представленной работы заключается в попытке исследовать более рациональное условие для воспитания координационных способностей у дзюдоистов.

Теоретическая значимость работы состоит в дополнении теории и методики спортивной тренировки дзюдоистов положениями, в которых:

— уточнено определение понятия «координационные способности борцов» как компонента структуры их физической подготовленности;

— детализированы основные требования к качественным параметрам двигательной деятельности борцов, отражающие специфику их сенсорного и моторного компонентов.

Практическая значимость работы заключается в разработке практико-методических рекомендаций для специалистов в области дзюдо, которые помогут правильно организовать и провести учебно-тренировочный процесс, с учетом индивидуального подхода к каждому занимающемуся, а также различных психомоторных и физиологических факторов, оказывающих положительное влияние на рост спортивного мастерства. Представленные в работе рекомендации

могут быть использованы в системе профессиональной подготовки, в процессе повышения квалификации педагогических кадров.

В ходе теоретического исследования по поставленной проблеме осуществлялся поиск критериев, основанных на использовании как прямых (биомеханических) методов регистрации согласованности движений отдельных рабочих звеньев тела, так и косвенных специфических тестов при решении проблемы оценки координационных способностей. Таким образом, даже небольшой обзор существующих подходов к разработке критериев оценки координационных способностей показывает, что в их основе лежит разработка специфических тестов, включающая проверку надежности и валидности. При определении координационных способностей наблюдается стремление использовать комплексные тесты, отражающие специфические для вида двигательной деятельности борцов вольного стиля. В этом случае решается и проблема экономии времени тестирования. Изучение как устойчивых, стабильных, так и подвижных, вариативных компонентов, определяющих координационную структуру движений, может стать основой для оценки и последующей разработки педагогических подходов с целью ее совершенствования. Кроме того, оценка двигательной координации с учетом вариативности обладает универсальной приложимостью к движениям всевозможных видов, не требуя при этом внесения каких-либо изменений или осложнений. Идеи критерия вариативности состоят в том, чтобы сравнивать движения между собой, а не с внешним контрольным знаком. Следовательно, изучение вариативности компонентов движений может лечь в основу универсального подхода при разработке критериев оценки всего многообразия двигательных координаций. Отличная координационная способность и ловкость очень помогают спортсмену приобретать более широкий спектр двигательных ощущений, умение дифференцировать их и точно относить субъективные восприятия к определенным своим движениям. Такое различение своих действий позволяет спортсмену более успешно управлять ими. А это в свою очередь обеспечивает уверенное овладение «чувством» темпа, времени, ковра, тонким балансированием, ориентированием в пространстве и др.

Литература:

1. Акимова М.К. Психофизиологические особенности. - М.: Физкультура и спорт, 1999
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М.: Физкультура и спорт, 1997
3. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. - М.: Советский спорт.

4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - СПб: Лань, 2004
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура. - М.: Академия, 1998
6. Глазырина Л.Д. Методика преподавания физической культуры. - М.: Академия, 2001
7. Матвеева Л.П. Теория и методика физического воспитания. - М, 1976, 1991, 1999, 2001