

Особенности развитие координационных способностей у дзюдоистов 11-12 лет

Выполнил: студент 4 курса Баринов С.

Руководитель: Иванова Ж.В.

Актуальность исследования. Высокий уровень развития координационных способностей — основная база для овладения новыми видами двигательных действий, успешного приспособления к трудовым действиям и бытовым операциям. В условиях научно-технической революции значимость различных координационных способностей постоянно возрастает. Процесс освоения любых двигательных действий (трудовых, спортивных, выразительных и т.д.) идёт значительно успешнее, если занимающийся имеет крепкие, выносливые и быстрые мышцы, гибкое тело, высокоразвитые способности управлять собой, своим телом, своими движениями. Наконец, высокий уровень развития физических способностей — важный компонент состояния здоровья. Из этого, далеко неполного перечня видно, на сколько важно заботиться о постоянном повышении уровня физической подготовленности. В дзюдо координация одно из основных качеств, так как любой бросок это совокупность сложно координационных движений.

Проблема исследования заключается в совершенствовании методики развития координационных способностей дзюдоистов.

Цель выявить особенности развития координационных способностей у дзюдоистов 11-12 лет.

Задачи исследования:

1. Выявить уровень развития координационных способностей дзюдоистов и школьников.
2. Провести сравнительный анализ координационных способностей школьников и дзюдоистов 11 – 12 лет.
3. Определить особенности развития координационных способностей у дзюдоистов.

Методы исследования:

1. Анализ литературных источников
2. Педагогические контрольные испытания
3. Педагогический эксперимент
3. Методы математической статистики

Организация исследования.

Работа над выпускным проектом выполнялась в четыре этапа:

На первом этапе (сентябрь-ноябрь 2012г) осуществлялся выбор темы и исследовались литературные источники.

На втором этапе (декабрь 2012г) проводился подбор тестов для оценка уровня координационные способности.

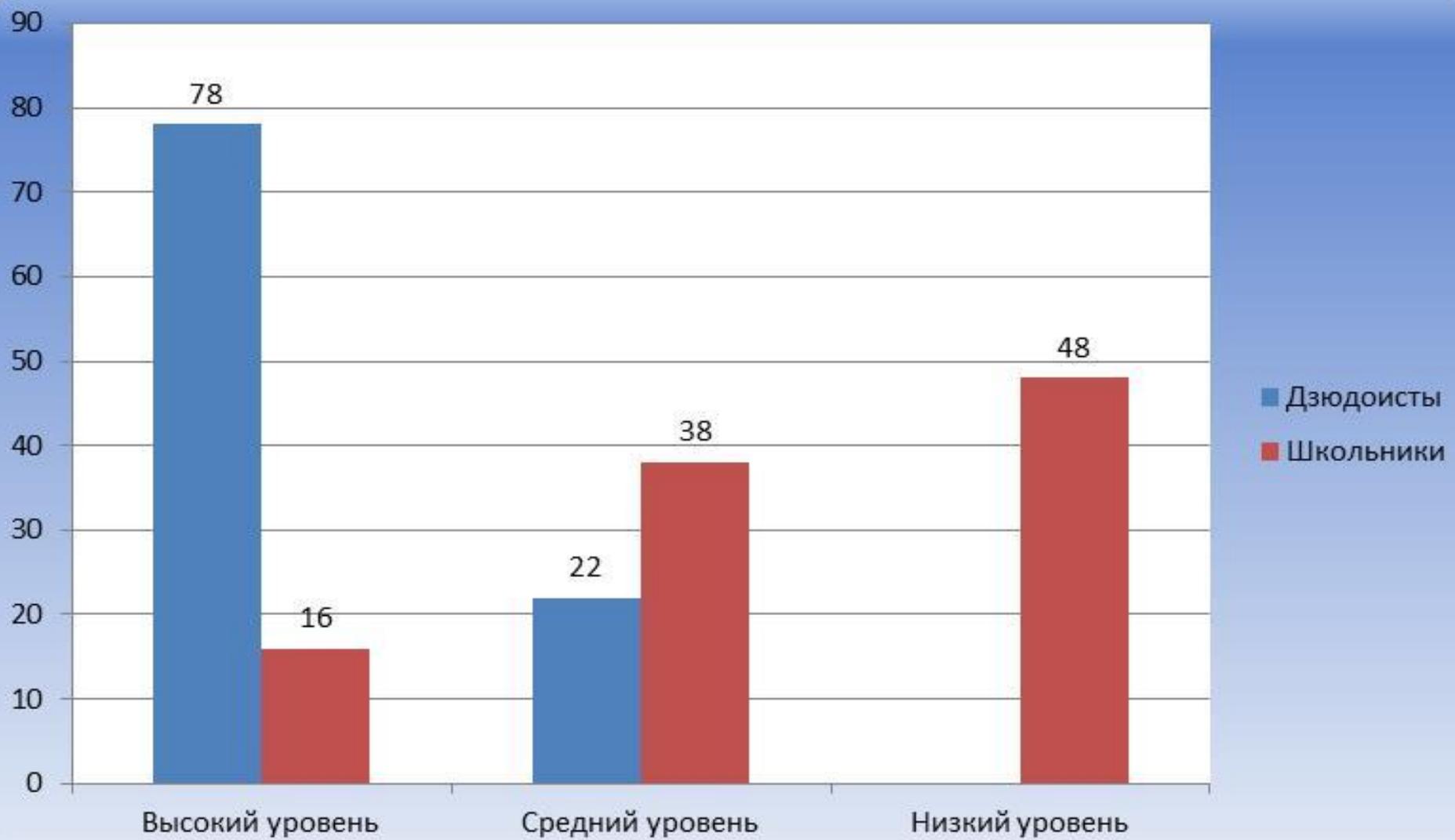
На третьем (январь-март 2012г) оценивался уровень координационных способностей дзюдоистов и школьников.

На четвертом (апрель - май 2013г) проводилось обсуждение результатов, написание работы и подготовка к защите.

Исследование проводилось на базе ДЮСШ №1 ЛИГР и общеобразовательной школе №100. Суть эксперимента заключалась в оценке пяти видов КС , наиболее значимым для дзюдо.

Сравнивались показатели по пяти тестам у дзюдоистов и школьников. На основании этого сравнения были определены особенности развития координационных способностей дзюдоистов.

№	Виды координационных способностей	Название тестов
1	Быстрота перестроения двигательной деятельности	Челночный бег (3x10м.)
2	Способность к ориентированию	Три кувырка вперед
3	Способности к реагированию	Падение палки
4	Динамическое равновесие работа на малой площади	Повороты на гимнастической скамейке.
5	Баллистические движение с акцентом на точность.	Метание теннисного мяча на точность попадания



Статистические данные дзюдоистов и школьников 11 – 12 лет

Показатели	Челночный бег 3 x10 м		три кувырка		падение палки		повороты на гимнастической скамейки		метания теннисного мяча на точность попадания	
	ДЗЮ ДОИ СТЫ	ШКО ЛЬН ИКИ	ДЗЮ ДОИ СТЫ	ШКО ЛЬН ИКИ	ДЗЮ ДОИ СТЫ	ШКОЛ ЬНИКИ	ДЗЮД ОИСТЫ	ШКОЛ ЬНИКИ	ДЗЮ ДОИ СТЫ	ШКО ЛЬН ИКИ
min	2,7	2,9	3,8	4,7	20	25	6	5	41	44
max	3,4	4,1	4,5	6	27	36	9	7	58	112
X _{ср}	3	4	4	5	24	31	8	6	51	66
δ	0,2	0,4	0,2	0,5	2,2	3,6	1	0,7	5	19
V	7%	11%	5%	10%	9%	12%	13%	12%	10%	29%

Высокий

60%

20%

90%

—

70%

—

80%

20%

90%

40%

Средний

40%

30%

10%

30%

30%

50%

20%

40%

10%

40%

Низкий

—

50%

—

70%

—

50%

—

40%

—

20%

ВЫВОДЫ

1. Координационные способности у 78% дзюдоистов находятся на высоком уровне, а школьников - 16%. На среднем уровне - 22% дзюдоистов и 38% школьников. На низком уровне - 46% школьников.

2. Сравнительный анализ координационных способностей дзюдоистов и школьников показал, что размах показателей у дзюдоистов меньше чем у школьников и средние показатели выше во всех видах.

3. Занятия дзюдо положительно влияют на развитие координационных способностей, т.к. все исследуемые виды КС у дзюдоистов находятся на высоком (60-90%) и среднем (40-10%) уровнях, а у школьников - в основном на низком (70-20%).

Значительное преимущество наблюдаем в развитии способности к ориентированию (90%) и к реагированию (70%). Занятие дзюдо в меньшей степени оказали влияние на развитие баллистических движений с акцентом на точность (90 и 40%), динамическое равновесие работа на малой площади (80 и 20%) и быстроту перестроения двигательной деятельности (60 и 20%).

**Спасибо за
внимание !**