

УДК 796,817796-053,7

КООРДИНАЦИОННАЯ ТРЕНИРОВКА В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ

Анцыперов В.В., Филиппов М.В., Иванова Т.А.

ФГБОУ ВПО Волгоградская государственная академия физической культуры, Волгоград, Россия (4000005, г. Волгоград, пр. Ленина, 78), volgogradsambo@mail.ru

В ходе проведенных исследований разработана методика применения координационной тренировки и сделана попытка ее внедрения в процесс подготовки юных дзюдоистов. В качестве средств, направленных на развитие специальных координационных способностей, использовались разнообразные упражнения, выполняемые вдвоем. Учитывая особенности вида спорта, его силовой характер, в котором взаимодействуют два партнера, особый упор был сделан на парные акробатические упражнения. Установлено, что включение в тренировочный процесс подобных средств приводит к росту координационных способностей в тестах, выполняемых вдвоем. Отмечено их позитивное влияние на освоение технико-тактических приемов. Применение акробатических упражнений, выполняемых вдвоем, способствовало росту правильности освоения рациональной техники исполнения приемов юными дзюдоистами. В ходе разучивания приемов отмечено существенное снижение двигательных ошибок и рост качества их выполнения.

Ключевые слова: дзюдо, координационные способности, тренировка, акробатика, упражнения.

COORDINATING TRAINING IN PREPARING YOUNG JUDOISTS

Antsyperov V.V., Filippov M.V., Ivanova T.A.

Volgograd State Academy of Physical Culture, Volgograd, Russia (4000005, Volgograd, Lenin Avenue 78, volgogradsambo@mail.ru)

In the course of the research the technique of applying the coordination of training and its implementation in the process of preparation of young judoists. As funds directedtion on the development of the special coordination abilities, used a variety of exercises we do together. Given the characteristics of the sport, his forceful character which interact with two partners, special emphasis was placed on a pair of acrobatic exercises. It is established that the inclusion in the training process of such tools leads to increased coordination abilities in tests performed together. Noted their positive impact on the development of technical and tactical techniques. The use of acrobatic exercises performed together, contributed to the growth of the correctness of the development of rational techniques techniques young judoists. In the course of learning the techniques noted a significant reduction in motor errors and increase the quality of their performance.

Keywords: judo, coordination abilities, training, acrobatics, exercises.

В теории и методике спортивных единоборств все больше внимания уделяется поискам новых средств для повышения физических качеств борцов с целью целесообразной их реализации в избранном виде спорта. Особенно остро эти аспекты проявляются в дзюдо, где общий уровень силовых, скоростно-силовых и координационных компонентов спортивного мастерства зачастую тормозит освоение базовой техники. В связи с этим проблема научного обоснования рациональных средств специальной координационной подготовки юных борцов представляет значительный интерес для специалистов, работающих в этом виде спорта, и является актуальной задачей подготовки спортивного резерва [1,3,4,5].

Современные технологии изучения техники выполнения двигательных действий позволяют по-новому взглянуть на процесс обучения сложнокоординационным движениям. Только на основе получения объективных экспериментальных данных об особенностях проявления двигательной деятельности спортсмена можно осуществлять эффективную

техничко-тактическую подготовку, а предпосылкой к успешному освоению основ противоборства является высокий уровень развития координационных способностей [1,3,4,5].

Технически грамотное освоение технико-тактических приемов в единоборствах, в привычных условиях, обеспечивается главным образом функционированием всех систем организма, а также координированностью усилий, в зависимости от условий, создающих противником [1,7].

По мнению специалистов, высокий уровень развития координационных способностей является «базой», своеобразным фундаментом, на котором можно формировать и совершенствовать технико-тактическую подготовленность единоборцев [4,8]. Это позволяет говорить о том, что основой успешной соревновательной деятельности в спортивной борьбе является технико-тактическая подготовленность спортсмена, а предпосылкой к успешному освоению атакующих и защитных приемов будет высокий уровень развития координационных способностей. На основе вышесказанного можно считать, что целенаправленное развитие и совершенствование специальных координационных способностей, т.е. важнейших для данного вида спорта, причем в адекватных условиях противоборства с противником, позволит более успешно осваивать арсенал приемов дзюдо и его эффективное применение в соревновательном поединке.

Организация и методы исследования. С целью повышения эффективности технико-тактической подготовленности юных дзюдоистов была разработана методика развития специфических координационных способностей в условиях взаимодействия с противником. Были проведены исследования, в которых приняли участие борцы ДЮСШ № 23, имеющие разряды от 1 до МС. Общее число спортсменов 20 человек.

Результаты исследований и их обсуждение. Исходя из вышесказанного, нами была разработана методика технико-тактической подготовки юных дзюдоистов, в основе которой лежат специальные средства, направленные на развитие необходимых спортсмену координационных способностей, учитывающих специфику ведения боя в условиях взаимодействия с противником.

Отсюда основная задача тренировочных занятий – это сформировать навык проявления двигательнo-координационных способностей в условиях противодействия противника. Учитывая особенности данного вида спорта, были разработаны комплексы упражнений двигательнo-координационной направленности и внедрены в учебно-тренировочный процесс. Особенностью этих комплексов является то, что они выполняются вдвоем.

Данные упражнения выполняются во время разминки и в основной части тренировочного занятия и традиционно подразделяются на общую и специальную (рис. 1 и 2).

Задачами общей координационной тренировки проводимой в разминке являются:

- формирование навыка выполнения простейших упражнений в условиях противодействия партнера;
- повышение индивидуальной координационной подготовленности юных дзюдоистов средствами упражнений малой акробатики;
- систематическое овладение новыми координационными упражнениями.

Задачей специальной координационной подготовки, проводимой в основной части тренировочного занятия, является совершенствование способностей. Выполнение комплексов упражнений в парах направлено на:

- развитие специальных двигательно-координационных способностей в условиях противодействия партнера (выполнение сложных упражнений);
- совершенствование координационных способностей в сочетании с развитием других физических способностей (силовых, скоростных, гибкости и выносливости);
- совершенствование координационных способностей в вариативных условиях тренировки и соревнований.

На рисунке 2 перечислены виды упражнений, выполняемых юными борцами в учебно-тренировочном процессе.



Рис. 1. Структура экспериментальной методики развития координационных способностей в условиях противоборства противника

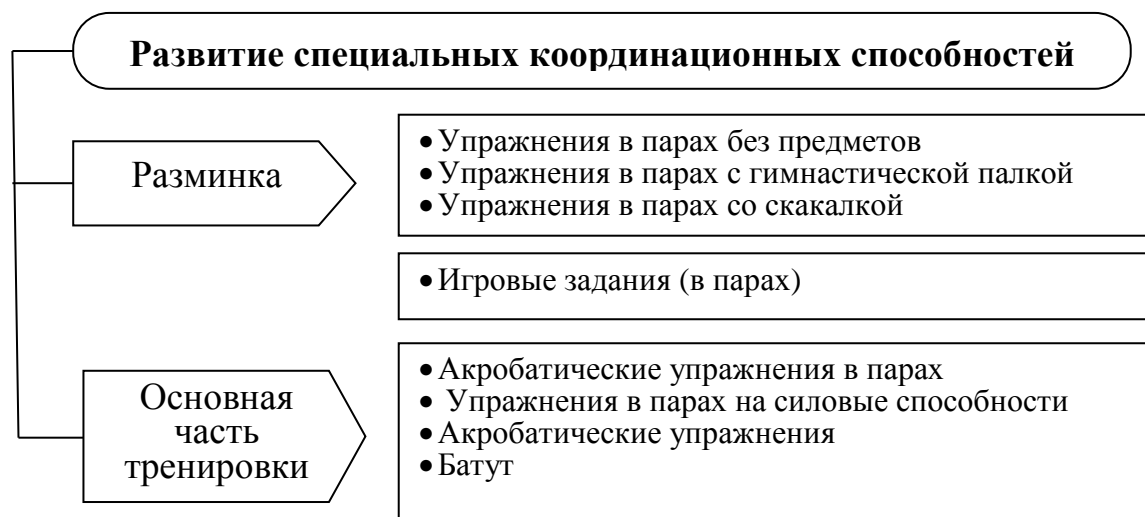


Рис. 2. Средства развития специальных координационных способностей у юных дзюдоистов

Для повышения интереса к занятиям в тренировочном занятии широко использовались игровые задания, также выполняемые вдвоем. Для развития других физических способностей применялись специальные упражнения в парах (силовое противодействие). Принимая во внимание данные научно-методической литературы и представленные выше

задачи, наш опыт работы в спортивной школе и планирование нагрузок, было проведено примерное распределение времени на различные виды подготовки.

На этапе подготовки к обучению необходимо было, развивая физические способности, сформировать и координационные умения взаимодействия с партнером. Это осуществлялось постепенно, по мере освоения борцами выполнение упражнений вдвоем. Тренировка КС проводилась распределенным способом, которое, по мнению Верхошанского Ю.В. [2], больше подходит спортсменам невысокой квалификации, для которых характерно параллельное решение задач координационной, кондиционной и технической подготовки.

По мере формирования навыка исполнения парных упражнений и появления специальных КС борцы применяли сопряженный метод развития различных координационных способностей. Например, развивая быстроту реагирования на действия противника, они совершенствовали и скоростные способности. Когда запас технико-тактических умений у борцов минимален, интенсивность выполнения предлагаемых упражнений должна быть преимущественно низкой и средней. Координационная сложность задания должна постепенно возрастать от малой до средней и большой. При переходе от одного упражнения к другому интервалы отдыха могут отсутствовать вообще или быть небольшими [5,6].

По мере овладения специальными КС необходимо постепенно повышать требования к точности и техничности исполнения, а также и к экономичности. После освоения упражнениями в относительно стандартных условиях следует переходить к их применению в вариативных и соревновательных условиях.

Эффективность разработанных средств была проверена в ходе педагогического эксперимента. Под влиянием координационной тренировки отмечен существенный прирост координационных способностей. Наиболее значимые изменения отмечены в тестах, выполняемых вдвоем.

Применение акробатических упражнений, выполняемых вдвоем, способствовало росту правильности освоения рациональной техники исполнения приемов юными дзюдоистами. Так, спортсмены экспериментальной группы, после координационной тренировки, допускали значительно меньшее количество двигательных ошибок, чем спортсмены контрольной группы. В зависимости от выполняемого приема ее величина изменялась от $3,5 \pm 0,7$ балла до $1,4 \pm 0,7$ балла. Дзюдоисты контрольной группы в ходе проведения технико-тактических приемов допускали значительно больше ошибок. В результате этого и амплитуда сбавок была выше. Она варьировала от $3,5 \pm 0,6$ до $6,7 \pm 0,9$ балла.

Это указывает на то, что специальная координационная тренировка способствует более качественному освоению приемов. Выполнение дзюдоистами парных акробатических

упражнений способствует усвоению сложных двигательных действий. Это обусловлено формированием у них функциональной сенсомоторной системы и достижением максимального уровня во взаимодействии всех анализаторных систем.

Выводы. Анализ полученных показателей свидетельствует о позитивном воздействии инновационной методики координационной тренировки с использованием парных акробатических упражнений.

Применение разработанной методики специальной координационной тренировки юных дзюдоистов с использованием средств парной акробатики существенно улучшает их спортивное мастерство, способствует росту физических способностей, повышает качество освоения технико-тактических приемов.

Список литературы

1. Анцыперов В.В., Филиппов М.В. Особенности проявления координационных способностей при проведении технико-тактических действий в дзюдо // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 5; URL: <http://www.science-education.ru/119-14606> (дата обращения: 24.09.2014).
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
3. Куванов В.А. Взаимосвязь прочности освоения двигательных действий и уровня развития координационных способностей юных борцов: автореф. дис... канд. пед. наук. – СПб., 2005. – 25 с.
4. Лях В.И. Важнейшие для различных видов спорта координационные способности и их значимость в техническом и технико-тактическом совершенствовании // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 2. – С. 56-59.
5. Лях В.И. Специфические координационные способности как критерий прогнозирования спортивных достижений футболистов // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 4. – С. 21-25.
6. Миндиашвили Д.Г. Управление процессом формирования спортивного мастерства квалифицированных борцов (теория и практика): автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – СПб., 1996. – 35 с.
7. Трутнев П.В., Козлов Г.А. Основы теории тренировки в дзюдо: учеб. пособие. – Красноярск: Платина, 2004. – 238 с.
8. Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учеб. пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 592 с.

Рецензенты:

Чёмов В.В., д.п.н., доцент, заведующий кафедрой теории и методики легкой атлетики
ФГБОУ ВПО «Волгоградская государственная академия физической культуры»,
г. Волгоград;

Максимова С.Ю., д.п.н., доцент, заведующий кафедрой теории и методики физического
воспитания ФГБОУ ВПО «Волгоградская государственная академия физической культуры»,
г. Волгоград.