

На правах рукописи

ФИЛИППОВ Максим Владимирович

**КООРДИНАЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ
СРЕДСТВАМИ ПАРНОЙ АКРОБАТИКИ**

13.00.04 – Теория и методика физического воспитания,
спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени

кандидата педагогических наук

Волгоград – 2017

Работа выполнена в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Волгоградская государственная академия физической культуры»

- Научный руководитель:** Анцыперов Владимир Викторович, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики гимнастики Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Волгоградская государственная академия физической культуры»
- Официальные оппоненты:** Назаренко Людмила Дмитриевна, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой биологии человека и основ медицинских знаний Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова»
- Галкин Владимир Николаевич, кандидат педагогических наук, заместитель начальника кафедры физической подготовки Федерального казенного образовательного учреждения высшего образования «Волгоградская академия Министерства внутренних дел Российской Федерации»
- Ведущая организация:** Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Адыгейский государственный университет»

Защита состоится 25 января 2018 года в 12.30 часов на заседании объединенного диссертационного совета Д 999.196.02 на базе ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры», ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма» по адресу: 400005, г. Волгоград, пр. им. Ленина, д. 78, ауд. 52.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке и на сайте Волгоградской государственной академии физической культуры: <http://www.vgafk.ru>.

Автореферат разослан «___» _____ 20__ года

Ученый секретарь
диссертационного совета

Стеценко Наталья Викторовна

I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность. Достижение высоких спортивных результатов в дзюдо в условиях постоянно растущей конкуренции требует непрерывного совершенствования средств и методов подготовки спортсменов.

Сложные по структуре движения в спортивных единоборствах, осуществляемые спортсменом в неожиданно возникающих и постоянно меняющихся ситуациях, проводимых в напряженных условиях поединка и жесткого противодействия противника при быстротечной, порой ежесекундной смене ситуаций, требуют от него высокого проявления координационных способностей (Б.О. Джанбырбаев, 2010; В.А. Воробьев, 2012; В.М. Абрамов, Л.Е. Афолина, 2015). Дзюдоист во время схватки должен проявить способности быстроты реакции, концентрации и переключению внимания, пространственно-временной точности движений, а также умения действовать на опережение в нестандартных ситуациях. Вышеперечисленные характеристики многие специалисты связывают с понятием координационных способностей, от развития которых зависит эффективность реализации возможностей спортсмена в избранном виде спорта (В.И. Лях, В.А. 2002; Б.В. Иванюженков, В.В. Нелюбин, 2003; А.М. Кондаков, А.В. Горбунов, Г.М. Грузных, 2006; Р.Ф. Кусякова, А.Б. Лопатина, 2016 и др.).

Многие специалисты рассматривают развитие координационных способностей как один из важных разделов становления технического мастерства в подготовке спортсменов разного уровня квалификации (Б.О. Джанбырбаев, 2010; В.А. Еганов, А.О. Миронов, 2011; В.А. Воробьев, 2012; М.С. Пустовалова, Г.И. Дерябина, 2016). Они считают, что именно координационная тренировка является одной из важнейших частей тренировочного процесса и указывают на необходимость создания системы целенаправленного развития этих способностей.

Ключевой проблемой, которую приходится решать в ходе подготовки дзюдоистов, является выбор соответствующих средств, способствующих повышению координационных способностей. Вопросами подбора средств тренировки при развитии данных способностей в дзюдо занимались многие специалисты (А.М. Петров, 1997; Б.В. Иванюженков, В.В. Нелюбин, 2003; Д.А. Завьялов, А.Н. Заремба, 2011, 2012; А.Н. Заремба, 2012; Л.Е. Афолина, Н.П. Беккулова, И.А. Фандюшина, 2015). Авторы указывают, что процесс развития координационных способностей более эффективен в том случае, если выполняемые двигательные действия отражают признак новизны. Всё это указывает на необходимость поиска инновационных средств, учитывающих специфику проявления координационных способностей у дзюдоистов и отражающих особенности избранного вида спорта.

Анализ учебной и научно-методической литературы по единоборствам и дзюдо, в частности, показывает, что методика применения средств координационной тренировки изложена в них в русле традиционных положений развития общих и специальных качеств (А.В. Еганов, 1997; Р.А. Пилюян, 1999; П.В. Трутнев; Г.А. Козлов, 2004; Г.С. Туманян, 2006; С. В. Ерегина и др. 2005, 2006; В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина, 2008; О.В. Борисенко, 2016 и мн. др.). Тренеры, с целью координационной тренировки, широко используют в подготовке общеразвивающие и простые акробатические упражнения. При этом ряд специалистов признают важность применения в подготовке борцов акробатических упражнений, которые являются первыми из наиболее значимых и эффективных средств координационной тренировки (Д.А. Завьялов, А.Н. Заремба, 2011, 2012). Они воспитывают решительность и смелость, ускоряют и облегчают обучение техническим приемам. При этом включение в тренировочный процесс акробатических упражнений, выполняемых вдвоем, не рассматриваются ими как

средство развития координационных способностей спортсменов и, как следствие, отсутствует методика применения подобных упражнений для развития координационных способностей.

Признавая важную роль координационной подготовки в становлении спортивного мастерства дзюдоистов, вопросы, посвященные разработке и использованию в тренировочном процессе парных акробатических упражнений, представлены явно не полно. Процесс их применения до сих пор изучен недостаточно, отсутствует научно обоснованная методика их использования в координационной тренировке юных дзюдоистов.

Таким образом, появляется научное противоречие, требующее своего разрешения, между потребностью внедрения в процесс координационной подготовки юных дзюдоистов акробатических упражнений, выполняемых в парах, и отсутствием возможности реализации этой потребности, в силу отсутствия знаний, определяющих потенциал, состав средств, приёмы, способы и организационные формы их применения и других процессуальных составляющих.

Степень научной разработанности проблемы. Не смотря на большое количество работ, посвященных вопросам разработки методик развития физических качеств в дзюдо (В.Ф.Бойко, 2004; Д.В.Герасименко, 2009; В.А.Еганов, 2011; Д.А.Завьялов, 2011, 2012; Д.А.Чевычелов 2014; В.М. Абрамов, 2015) проблема развития координационных способностей адекватных специфике дзюдо не решена. Отсутствие подобных средств, отражающих специфику деятельности партнеров в единоборстве, не позволяет еще на этапе начальной подготовки эффективно развивать координационные способности и, таким образом, способствовать формированию технико-тактического мастерства. Все это послужило основанием для разработки методики координационной подготовки юных дзюдоистов средствами акробатических упражнений, выполняемых вдвоем.

В связи с этим, **проблемная ситуация** диссертационной работы, выражается в необходимости повышения эффективности освоения технических приемов юными дзюдоистами на счет включения в процесс подготовки координационной тренировки.

Объект исследования: процесс физической подготовки юных дзюдоистов.

Предмет исследования: методика координационной подготовки юных дзюдоистов средствами парной акробатики.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально апробировать эффективность методики координационной подготовки юных дзюдоистов средствами парных акробатических упражнений.

Гипотеза исследования. Методика координационной подготовки юных дзюдоистов с помощью упражнений, выполняемых вдвоем, станет педагогически целесообразной и эффективной, если:

– при подборе средств будет обеспечиваться учёт специфики координационных способностей, необходимых для эффективного проведения атакующих и защитных действий в дзюдо;

– при подборе средств будет учитываться необходимость сопряжённого развития общих и специфических координационных способностей в условиях взаимодействия с партнёром;

– будет сформирован состав парных акробатических упражнений, применяемых для решения определённых задач развития общих и специфических координационных способностей;

– будут определены методические особенности применения парных акробатических упражнений в процессе развития общих и специфических координационных способностей юных дзюдоистов.

Задачи исследования:

1. Определить биомеханические параметры основных деталей техники бросков дзюдо и выявить особенности проявления общих и специфических координационных способностей у юных дзюдоистов при выполнении совместных действий.

2. Определить направление воздействия упражнений парной акробатики, состав средств и способов их применения для развития общих и специфических координационных способностей юных дзюдоистов.

3. Обосновать критерии и инструментарий оценки уровня проявления специфических координационных способностей у юных дзюдоистов.

4. Разработать и экспериментально оценить эффективность методики формирования координационных способностей у юных дзюдоистов средствами парной акробатики на начальном этапе обучения.

Для проверки гипотезы и решения поставленных задач применялись следующие **методы исследования**: теоретический анализ и обобщение данных специальной литературы; опрос в виде анкетирования; педагогические наблюдения; экспертная оценка; видеосъемка; тензодинамометрия; биомеханический анализ двигательных действий; тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Научная новизна исследования состоит в следующем:

1. Впервые на основе биомеханического анализа обосновывается роль и состав общих и специфических координационных способностей, необходимых для рационального исполнения технико-тактических приемов в дзюдо.

2. Обоснована необходимость внесения в состав средств подготовки юных дзюдоистов и на практике доказана возможность эффективного использования упражнений парной акробатики выполняемых вдвоем для развития общих и специфических координационных способностей юных дзюдоистов, а также для развития способности управлять своей деятельностью в соответствии с условиями соревнования.

3. Впервые разработаны тесты, выполняемые вдвоем, позволяющие определять и корректировать уровень развития общих и специфических координационных способностей у юных дзюдоистов.

4. Сформировано теоретически обоснованное и апробированное на практике научное понимание смысла и целесообразности применения в двигательной деятельности дзюдоистов координационной тренировки средствами парной акробатики, позволяющей эффективно решать задачи технической подготовки на начальном этапе многолетнего цикла спортивной тренировки.

Теоретическая значимость результатов исследования заключается в дополнении теории и методики спортивной тренировки юных дзюдоистов основными положениями и выводами диссертации, в которых:

– уточнена сущность понятия «специфические координационные способности» дзюдоистов, как компонента структуры их подготовленности;

– подробно описано содержание методики развития общих и специфических координационных способностей у юных дзюдоистов, определяемое целевыми установками процесса технической подготовки и содержащее средства направленного воздействия парных акробатических упражнений выполняемых вдвоем и логику их

применения;

- объясняется механизм повышения эффективности исполнения технических приемов за счет повышения уровня координационной подготовленности дзюдоистов с помощью применения адекватных средств, выполняемых вдвоем;

- формируется понимание смысла и целесообразности применения в двигательной деятельности дзюдоистов координационной тренировки, позволяющей эффективно решать задачи технической подготовки на начальном этапе многолетнего цикла спортивной тренировки.

Практическая значимость полученных результатов исследования выражается в том, что применение в учебно-тренировочном процессе авторской методики применения упражнений, выполняемых вдвоем, приводит к росту координационной подготовленности, ускоряет процесс разучивания юными дзюдоистами приемов атаки и защиты, повышает надежность их выполнения в спарринге, а также в увеличении результативности соревновательной деятельности спортсменов.

Разработанная методика координационной подготовки юных дзюдоистов на основе применения специальных комплексов упражнений, может быть использована тренерами детских спортивных школ и преподавателями вузов физической культуры. Полученные в процессе исследований теоретические и эмпирические выводы и положения можно также применять при обучении студентов физкультурных вузов или в процессе повышения квалификации и профессиональной переподготовки тренеров по спортивным единоборствам.

Методологическую базу исследования составили: о ведущей роли деятельности в становлении и развитии человека (С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев); о важнейшей роли физической культуры в личностном развитии человека (П.Ф. Лесгафт, А.П. Матвеев); о причинах и этапах построения многолетнего тренировочного процесса в спорте и в дзюдо (В.Б. Шестаков, В.Н. Платонов).

Теоретическую основу исследования составляют:

- концептуальные идеи теории и методики спортивной тренировки (А.Д. Новиков, Л.П. Матвеев, В.К. Платонов, Р.А. Пилюян, Г.С. Туманян) и дидактики спортивных единоборств (И.И. Алиханов, К.Д. Чермит, В.Б. Шестаков);

- концепция взаимосвязи координационной и технико-тактической подготовки (В.И. Лях, А.Г. Карпеев, А.М. Петров);

- особенности этапа начальной спортивной подготовки дзюдоистов (В.А. Воробьев, С.В. Ерегиная, В.М. Игуменов, А.Г. Левицкий, Ю.А. Шулика);

- идея о преимущественном развитии и совершенствовании доминирующих способностей спортсменов (Ю.В. Верхошанский, И.В. Вержицкий, А.В. Еганов, Ю.М. Схаляхо);

- принцип сопряжённого развития физического и технического компонентов спортивной подготовки (В.М. Дьячков, Ю.В. Менхин, А.Г. Левицкий, М.М. Исаев, А.И. Тополь).

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Эффективность исполнения дзюдоистами действий в условиях противоборства определяется общими и специфическими координационными способностями, позволяющими им предвидеть и быстро реагировать на действия противника, своевременно осуществлять переход от одного приема к другому, проявлять двигательную инициативу во время поединка, ориентироваться в переменных условиях противодействия с противником, сохранять динамическое равновесие и ритм выполнения действий, согласовывать работу рук и ног при приеме,

контрприеме и других технических действиях, дифференцировать пространственные, силовые и временные параметры движения в условиях противодействия с противником, проявлять силовую ловкость и умение произвольно расслаблять мышцы по время поединка.

2. В процессе тренировки юных дзюдоистов направлениями воздействия являются: а) сопряжённое и раздельное развитие общих и специфических координационных способностей; б) развитие способности управлять своей деятельностью в условиях противоборства; в) формирование индивидуального стиля поведения в спортивном поединке. Воздействие обеспечивается путём интегрированного введения в состав средств решения задач подготовительной, основной и заключительной частей тренировочного занятия упражнений парной акробатики с использованием методических приёмов расчленено-конструктивного и целостно-конструктивного упражнения, имитации компонентов спортивной деятельности дзюдоиста, игровых, соревновательных методов и методов сопряжённого воздействия.

3. Разработанная и обоснованная методика использования средств парной акробатики в координационной подготовке юных дзюдоистов, содержит следующие компоненты:

- средства, направленные на повышение общей и специфической координационной подготовленности дзюдоистов;
- метод расчлененно-конструктивного упражнения, включающий метод решения узких двигательных задач при освоении сложных движений;
- метод целостно-конструктивного упражнения, основанный на применении в качестве подводящих упражнений простых действий, однородных по структуре целевому упражнению;
- имитация спортивной деятельности дзюдоиста, представляющая собой упрощенную форму двигательных действий, содержащая важные компоненты приемов атаки и защиты;
- игровой и соревновательный методы для закрепления и совершенствования навыка выполнения упражнений;
- метод сопряженных воздействий, позволяющий решать задачу развития координационных способностей в сочетании с формированием навыка «работы» с партнером.

4. Необходимым компонентом педагогического процесса выступает разработанный комплекс тестов в виде двигательных игровых заданий выполняемых вдвоем, который позволяет эффективно оцениваются уровень развития специфических координационных способностей.

Степень достоверности и апробация результатов исследования обеспечивается соблюдением общенаучных и методологических принципов научно-педагогического исследования; надежной и непротиворечивой методологической базой, логикой представления научного исследования, репрезентативностью выборки, корректной статистической обработкой результатов исследования, адекватной интерпретацией полученных результатов.

Основные положения диссертации докладывались в процессе выступлений на научно-методических и научно-практических конференциях различного масштаба. Результаты исследований обсуждались на научно-методических семинарах и заседаниях кафедры теории и методики гимнастики Волгоградской государственной академии физической культуры.

Результаты исследования опубликованы в 8 научных публикациях, из которых 4 статьи в журналах из перечня ВАК при Минобрнауки Российской Федерации. Результаты исследования внедрены в практику работы детских спортивных школ по дзюдо г. Волгограда, о чем свидетельствуют соответствующие акты внедрения.

Структура и объем диссертации. Работа состоит из введения, четырех глав, заключения, практических рекомендаций, списка литературы и приложений. Диссертация изложена на 146 страницах компьютерного текста, содержит 15 таблиц, 9 рисунков и 10 приложений. Список литературы включает 195 источников, из них 15 иностранных.

II. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во введении теоретически обоснована актуальность темы исследования, определен объект и субъект исследования; сформулированы цель исследования, гипотеза, а также методологическая база диссертации; определены научная новизна, теоретическая и практическая значимость диссертации; перечислены основные положения, выносимые на защиту.

В первой главе диссертации «Современное состояние и проблемы подготовки в дзюдо» на основе анализа научных и методологических разработок, установлено, что к настоящему времени имеется значительное количество методических публикаций в области подготовки и развития физических способностей, в том числе и координационных.

Взгляды специалистов сходятся в том, что в качестве основы успешной технической подготовки спортсменов является координационная тренировка (В.И. Лях, 1983-2002; Б.В. Иванюженков, В.В. Нелюбин, 2003; А.В. Мельчаков, 2004; В.А. Куванов, 2005; А.М. Кондаков, А.В. Горбунов, Г.М. Грузных, 2006; Б.О. Джамбырбаев, 2009; И.Н. Потехин, 2014; Ю. Чумак, 2014; Р.Ф. Кусякова, А.Б. Лопатина, 2016 и др.). По мнению авторов, высокий уровень развития координационных способностей – основополагающая база для успешного изучения новых двигательных действий.

В дзюдо все еще остается одним из наименее разработанных разделов спортивной подготовки и одной из "недооцененных задач" – координационная тренировка. Ряд специалистов предлагают интегрировано осуществлять подобную работу в ходе технической подготовки (Г.С. Туманян, 2001), другие предлагают считать данную подготовку самостоятельной (Я.К. Коблев, И.А. Письменский, К.Д. Чермит, 1990; Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев, и др., 2006; М.С. Пустовалова, Г.И. Дерябина, 2016).

Однако имеющиеся исследования все еще в недостаточной мере отражают уровень развития координационных способностей, учитывающих специфику, характерную для дзюдо. Специфика дзюдо требует приспособления к жесткому противодействию противника и постоянно меняющимся условиям борьбы, когда ситуация изменяется каждую долю секунды и дзюдоист вынужден проявлять в этих условиях практически все свои физические способности. Отсюда и подбор средств должен максимально отражать специфику вида спорта, в противоборстве с противником (А.Г. Левицкий, 2002).

Спарринг является неотъемлемой и главной частью подготовки борцов, а изучение новых приемов осуществляется вообще на неподвижном сопернике. Именно в условиях противоборства с соперником, должны формироваться специфические координационные способности, которые проявляются только в поединке, и, как следствие, их оценка должна осуществляться не отдельно, а во взаимодействии с партнером.

Эффективность тренировочного процесса подготовки борцов в единоборствах,

в целом, обеспечивается в результате применения самых разнообразных средств и методов, объединенных в общую последовательность и целесообразное использование (А.Г. Левицкий, 2005). Наиболее широкую группу средств для развития и совершенствования координационных способностей составляют разнообразные гимнастические упражнения динамического характера, охватывающие различные группы мышц (В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев, 1993; Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев и др., 2006). Это, как правило, общеразвивающие упражнения без предметов и с такими предметами, как мячи, гимнастические палки, скакалки и скамейки, булавы, обручи и др.

На практике часто для этого используются также элементы акробатики – это кувырки, различные перекаты, перевороты, сальто и др. (В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев, 1993; В.Г. Манолаки, 1993; А.В. Глазистов, 2008; А.В. Еганов, 2008; В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина, 2008; Д.А. Завьялов, А.Н. Заремба, 2011, 2012; И.Н. Потехин, 2014). Однако сведений по применению парных акробатических упражнений в подготовке дзюдоистов нами не обнаружено.

В ходе анализа научно-методической литературы установлено, что к настоящему времени ощущается нехватка научно-теоретических и методических публикаций в области использования адекватных средств развития координационных способностей у юных дзюдоистов. Вероятно поэтому вопросам применения парных упражнений уделено явно недостаточно внимания в практике подготовки дзюдоистов. Процесс их применения до сих пор изучен неполно, отсутствует научно обоснованная методика их использования в координационной тренировке юных дзюдоистов.

Во второй главе подробно описаны методы и организация исследования.

В третьей главе «Особенности проявления координационных способностей у дзюдоистов на начальном этапе подготовки многолетнего цикла» рассматриваются вопросы, связанные с определением места и роли координационной тренировки в системе подготовки начинающих дзюдоистов, устанавливаются особенности проявления данных способностей в ходе непосредственного исполнения технико-тактических действий, обосновываются критерий и инструментарий для установления уровня проявления координационных способностей у юных дзюдоистов.

Было проведено исследование, ориентированное на установление процессуальных компонентов по использованию специальных средств координационно-двигательной подготовки юных дзюдоистов. Для этого было проведено анкетирование, в котором участвовали 20 тренеров по дзюдо и 20 спортсменов высокой квалификации.

Анкетирование по вопросу методики формирования ключевых физических способностей и связанные с этим вопросы использования средств акробатики показал, что взгляды тренеров по установлению ключевых физических способностей и роли координационной тренировки в системе подготовки спортсменов достаточно разнообразны.

Установлено, что, по мнению 57,5% специалистов, наиболее благоприятным для развития координационных способностей является возраст 7-11 лет и 30,0% – 5-8 лет. При этом начинать обучение технико-тактическим приемам борьбы 65,0% опрошенных считают необходимо также в 7-11 лет. На важность координационной подготовки в тренировочном процессе указывают 32,5% специалистов. При этом, наиболее значимыми, для проведения приемов в стойке 37,5% специалистов указали на способность сохранять равновесие в условиях активного противодействия, а 30,0% тренеров отдают предпочтение скорости ответной реакции спортсменов.

Для развития координационных способностей 50,0% опрошенных указывают на гимнастические упражнения, а 37,5% – на акробатику. При этом 87,5% опрошенных, в качестве средств, рекомендуют упражнения в виде кувырков, перекатов и вращений. Из числа названных самыми эффективными, 62,5% тренеров, считают кувырки со сменой направления движения.

Далее, по значимости, следуют бег с резкой сменой направления и прыжки с поворотами на 180 и 360°. Из технических устройств 67,5% специалистов отдают предпочтение батуту, а 25,0% – универсальной лонже.

Существующая проблема осмысления и последующего определения роли координационных способностей в технической деятельности в дзюдо является сложной, так как движение спортсмена выполняется согласно избранной программе, которая представляет собой результат взаимосвязи физических и технических способностей. В настоящее время, существующие теоретические представления по данному вопросу, весьма несовершенны и требуют проведения серьезных практических исследований. Это возможно реализовать только на основе изучения непосредственной двигательной деятельности борцов и ее последующего представления в виде способностей необходимых для реализации двигательных действий при выполнении различных приемов.

Для изучения особенностей проявления координационных способностей в условиях проведения приема и контрприема были проведены исследования, в которых приняли участие 20 борцов, имеющие разряды от I до МС. Всего было проведено 120 комплексных обследований.

Проведенный сравнительный анализ позволил изучить динамическую структуру движения, установить внутреннюю организацию, оценить количественные характеристики и определить роль и особенности проявления в них координационных способностей.

На примере изучения кинограммы (рисунок 1) техники выполнения броска через спину квалифицированными борцами, для удобства анализа, все действия были разделены на 3 периода, которые включают такие фазы как одноопорная, двухопорная и фаза реализации (таблица 1). Они, в свою очередь, разделены на стадии. Каждая из стадий включает по два главных действия, в которых представлены ведущие действия выполняемые борцами.

Анализ данных компонентов позволил выделить и описать в них ведущие координационные способности, которые определяют рациональность и точность исполнения действий.

Для подтверждения полученных данных, и установления различий в проявлении координационных способностей при исполнении приемов в действиях дзюдоистов различной квалификации, была смоделирована ситуация проведения борцами атакующих и защитных действий в стойке.

В качестве модельного упражнения дзюдоисты стоя выполняли тягу стального троса, закрепленного за рейку гимнастической стенки, имитируя атакующие и контратакующие действия в условиях противодействия противника. Характер проявления усилий при проведении приемов осуществлялся тензометрическим кольцом, закрепленным в разрыве троса. В случае же проведения контратакующих действий на другом конце троса подвешивался груз, имитирующий действия партнера. Величина груза была примерно равна 50% от массы тела спортсмена.

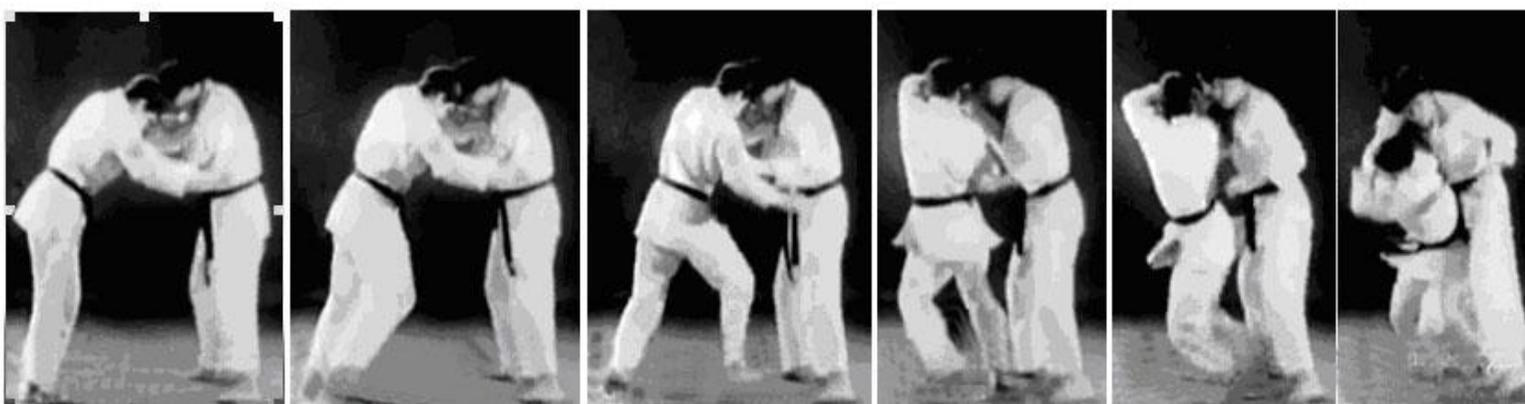


Рис. 1. Кинограмма выполнения броска квалифицированными борцами

Таблица 1

Кинематическое описание рабочих положений типичных для броска и соответствующие им способности

| | 1 период | | 2 период | | 3 период | |
|------------------------------------|---|--|--|---|--|---|
| Фазы | Одноопорная | | Двухопорная | | Реализация | |
| Стадии | Толчок ногой | Отрыв толчковой ноги от опоры | Постановка маховой ноги | Поворот туловища | Подведение туловища | Бросок партнера |
| Позы | Масса тела передается на опорную ногу | Масса тела располагается на опорной ноге. Наклон плеч | Плечи вертикально, отстают от толчковой ноги | Заведение рук | Плечи поданы слегка вперед. Таз приближен к партнеру | Наклон туловища вперед. Отталкивание двумя ногами |
| Ведущие действия | Энергичное движение туловища в сторону опорной ноги | Активное движение толчковой ноги и таза в сторону поворота | Постановка маховой ноги. Мощное опережающее движение таза относительно плеч | Подведение таза под противника. Плечи наклоняются вперед. | Активное движение плечами вперед вниз и приседание на ногах | Мощное движение руками вперед вниз. Опрокидывание соперника |
| Координационные способности | Предвосхищение действий. Быстрота реагирования. Двигательная инициатива. Дифференцирование пространственных, силовых и временных параметров движений. Сохранение равновесия. Ориентирование. Ритм действий. Скорость перехода от защиты к нападению | | Ориентирование. Быстрота реагирования. Скорость. Ритм действий. Согласование движений рук и ног. Сохранение равновесия. Перестроение двигательных действий | | Сохранение равновесия. Согласование действий. Согласование движений рук, ног и туловища. Скоростная сила. Ритм действий. Ориентирование в пространстве. Произвольное расслабление мышц | |

В ходе последующих исследований установлены особенности проявления специфических координационных способностей при проведении атакующих и контратакующих действий квалифицированными и юными дзюдоистами.

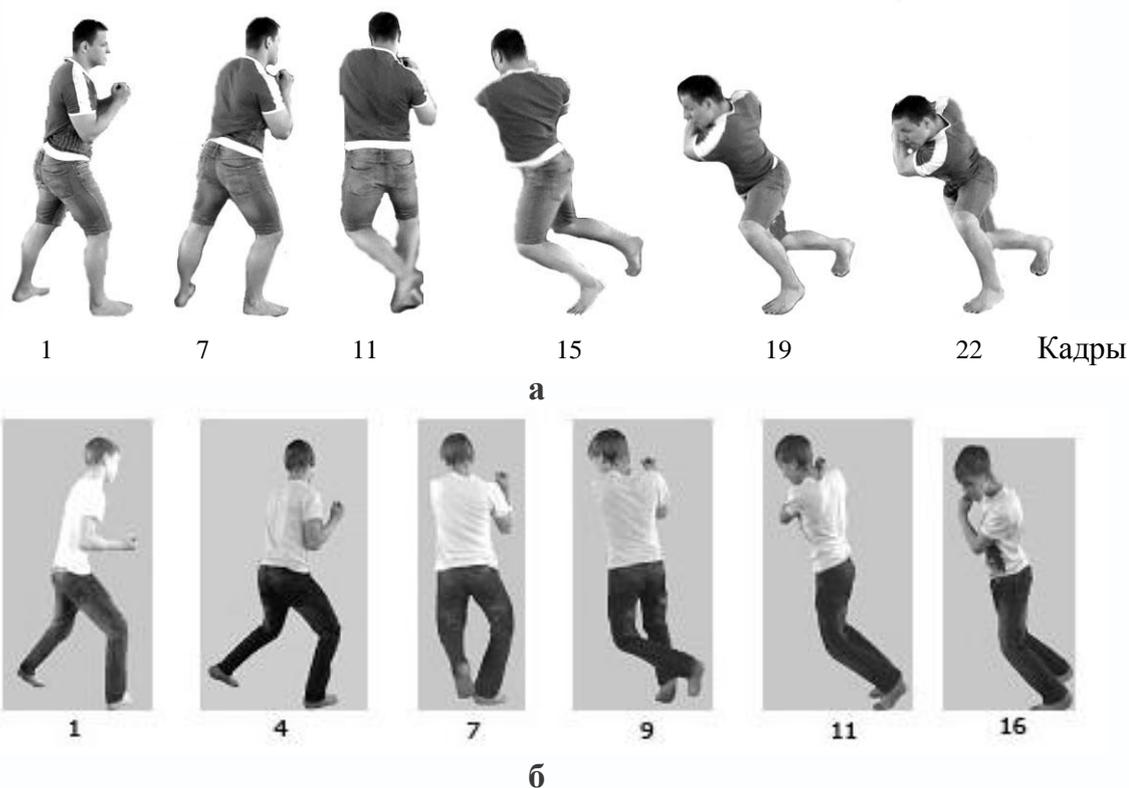


Рисунок 2 – Кинограммы имитации выполнения броска через спину квалифицированным (а) и начинающим спортсменом (б)

На рисунке видно, что квалифицированный спортсмен более рационально и экономно выполняет ведущие действия во всех стадиях проводимого приема. Это выражается в своевременном проявлении таких способностей, как предвосхищение движений партнера, быстрота реакции, согласованность и ритмичность действий, ориентирование в ситуации и сохранение равновесия. На представленных кинограммах, по не соответствию кадров, видны различия в исполнении действий при проведении приема. Начинающие спортсмены (рис. 2б) выполняют движение достаточно быстро – 0,528 с (4-11 кадры) и с проявлением минимальных усилий. В реальных условиях успешное проведения атакующего приема квалифицированными дзюдоистами выполняется (4-15 кадры) за 0,726 с. Это возможно только в том случае, если у спортсмена сформированы способности при помощи силы собственных мышц энергично и быстро преодолевать сопротивление противника. В ходе сравнительного анализа действий установлено, что квалифицированный спортсмен спокойно и уверенно выполняет подготовительные действия, демонстрируя при этом скоростно-силовые способности, что указывает на рациональность и экономность действий. На рисунке 2а квалифицированный спортсмен поворот выполняется с 7 по 11 кадры, а начинающий с 4 по 11. В первом случае на это требуется 0,165 секунды, а во втором – 0,264 с. Он скоординировал свои действия, в частности работу рук, ног и туловища, уже на 15 кадре, приняв оптимальное положение, готов для проведения перемещения тела противника совместно со своим телом.

Начинающие спортсмены начинают готовиться исполнять действия очень рано (кадр 4), и длятся они с 4 по 11 кадры. Хотя внешне все выглядит без серьезных оши-

бок и они, как правило, проводят прием до конца. Видимо сказывается отсутствие практического опыта экономного проведения данного приема непосредственно с партнером, в результате чего у него не сформировались необходимые координационные способности. Движения у начинающих спортсменов не скоординированы и не отмечено предварительной перестройки действий для оптимального продолжения выполнения приема.

Квалифицированный спортсмен (15 кадр), где спортсмен активно готовится к атакующим действиям и, упираясь ногами, наклоняет туловище вперед и, тем самым, демонстрирует готовность к проведению броска. В то время как начинающий (кадр 11) спортсмен, завершая двухопорную фазу и переходя к фазе реализации, находится в вертикальном положении, не посылает активно плечи вперед. Данная стойка характеризуется неустойчивым положением тела и расположением ОЦМТ за площадью опоры. Подобное положение тела не позволяет эффективно завершить проведение приема. Сохранение равновесия дзюдоистом осуществляется опорой руками и туловищем на противника, переносом массы тела с одной ноги на другую. От умения тонко владеть этими способностями зависит эффективность завершения проведения приема в целом. Это указывает на недостаточное развитие у спортсмена координационных способностей, в частности, таких как предвосхищения действия противника, быстрота и точность реагирования на его действия, сохранение равновесия и ориентации в пространстве и скорости перехода от одного вида действий к другому.

Подобное несоответствие проявления специфических координационных способностей было установлено и при изучении динамических характеристик при исполнении имитационного броска и контрприема квалифицированными (а) и начинающими (б) дзюдоистами (рис. 3-4).

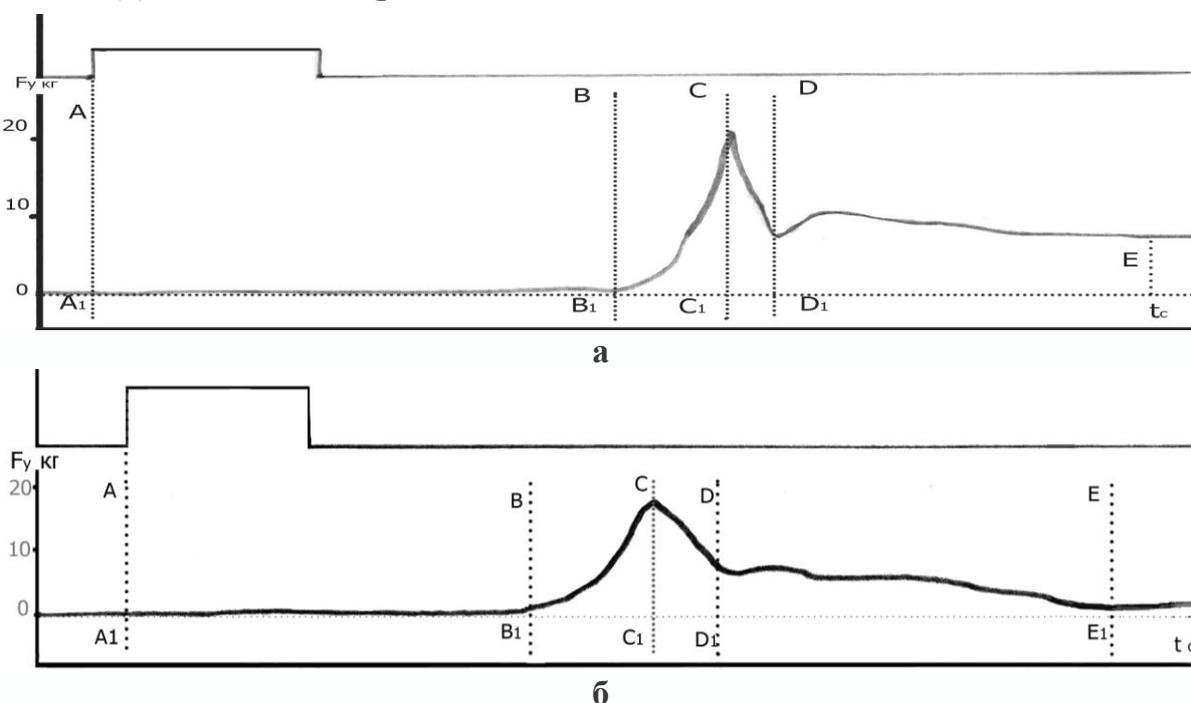


Рисунок 3 – Структура выполнения имитационного броска квалифицированными (а) и начинающими дзюдоистами (б)

Как видно на представленных тензограммах, в условиях условного противодействия «противника» характер проявления способностей у начинающих борцов и квалифицированных коренным образом различаются. Необходимо отметить быстроту

реагирования подготовленного спортсмена. Он практически «мгновенно» ($0,374 \pm 0,038$ с) реагирует на начало проведения приема соперником, а недостаточно подготовленный только после существенного воздействия противника на него (рис. 1б, A1-B1, $1,08 \pm 0,122$ с). Время достижения максимальных усилий составляет $0,096 \pm 0,038$ с. Далее все действия выполняются координировано и синхронно, что указывает на их экономичность.

На протяжении всего приема величина усилий, направленных на проведение броска противника, не снижается. У спортсменов не достаточно освоивших данный бросок наблюдаются не синхронизированные действия. Прежде всего, они со значительным опозданием приступают к выполнению поворота (1,08 с). Время достижения максимальных усилий составляет $0,190 \pm 0,035$ с.

Во время проведения подготовительных действий юные спортсмены не рационально прикладывают свои силы. Они пытаются рывками опрокинуть противника, о чем свидетельствуют пики проявления силовых усилий за короткий период времени (рис. 4б). На тензограмме видны два пика приложения усилий величиной в 9,2 кг и 12,3 кг.

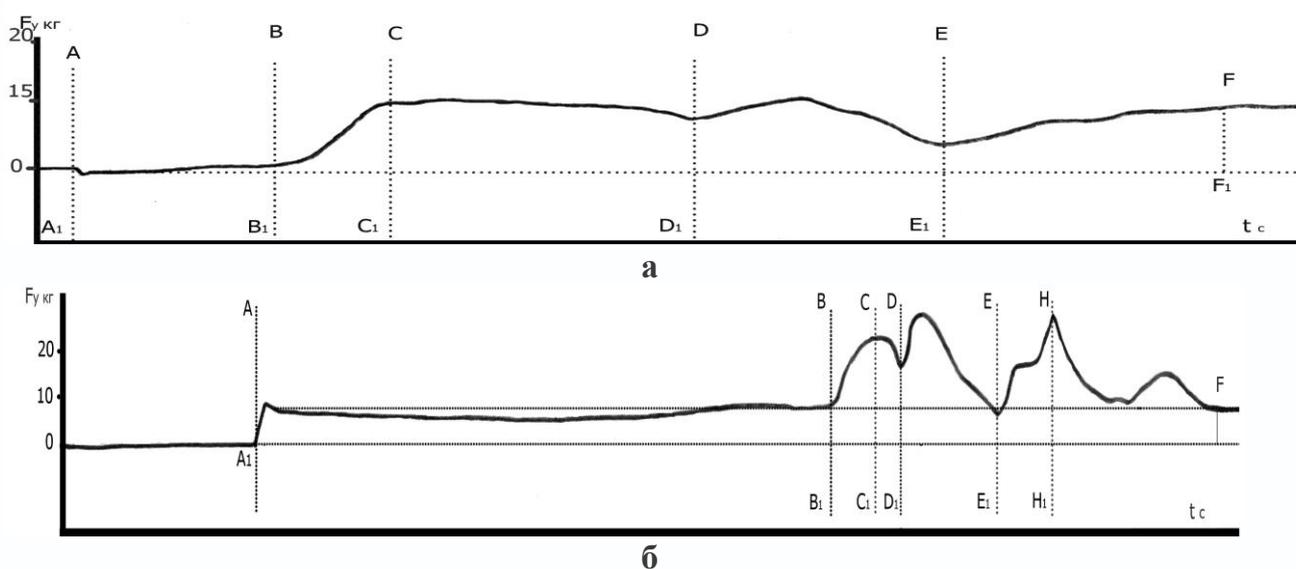


Рисунок 4 – Структура выполнения контрприема квалифицированными (а) и начинающими (б) дзюдоистами

Это указывает на недостаточное развитие у них способности приспосабливаться к изменяющейся ситуации и предвидение действий противника, а также быстрота реагирования на действия соперника. Этим и объясняется, что после проведения подготовительных действий спортсмены недостаточно рационально прикладывают свои силы для проведения броска. Они пытаются рывками опрокинуть противника. Об этом свидетельствуют пики проявления силовых усилий за короткий период времени, что указывает на отсутствие экономичности в проявлении координационных способностей дзюдоистами.

Подобные исследования позволили установить ведущим двигательным действиям соответствующие координационные способности и определить наличие зависимости «техника – координация». Она, по нашему мнению, отражает существующую взаимосвязь и зависимость рационального выполнения двигательных действий от эффективности проявления специфических способностей.

Существующая проблема оценки координационных способностей, на наш взгляд, заключается в том, что в настоящее время их измерение реализуется без учета внешнего влияния, создаваемого противником, т.е. в ответ на изменение ситуации. При этом не учитывается специфическая особенность вида борьбы, в которой взаимодействуют два партнера. Подобная ситуация, сложившаяся в дзюдо, не позволяет объективно оценить данные способности.

Учитывая выше сказанное, были разработаны и апробированы тесты, выполняемые вдвоем с партнером, которые позволяют достаточно объективно оценить проявление специфических координационных способностей. С целью получения объективных данных предлагаемые тесты были метрологически обоснованы. Полученные показатели вариативности разработанных тестов достаточно полно отражают координационные способности борцов-дзюдоистов и могут быть использованы в учебно-тренировочном процессе как критерии оценки эффективности. Применение данных тестов в тренировке позволяет получать объективную информацию о развитии координационных способностей и продуктивно планировать процесс подготовки.

В четвертой главе «Экспериментальное обоснование эффективности методики использования акробатических упражнений в координационной подготовке юных дзюдоистов» представлена структура и логика построения методики, направленной на внедрение упражнений выполняемых вдвоем и упражнений парной акробатики в подготовку юных дзюдоистов и приводятся результаты педагогического эксперимента по оценке ее эффективности в учебно-тренировочном процессе.

Основной задаче координационной тренировки – сформировать навык проявления двигательных-координационных способностей в условиях взаимодействия и противодействия с противником. Иными словами, научиться управлять своей двигательной деятельностью в зависимости от изменяющихся условий противоборства с противником.

На рисунке 5 представлены структура и логика построения методики, направленной на внедрение средств парной акробатики в подготовку юных дзюдоистов. На основе отобранных упражнений были сформированы комплексы, направленные на развитие общих и специфических координационных способностей юных дзюдоистов. Они проводились как во время разминки, так и в конце основной части тренировочного занятия.

Для развития общих координационных способностей в разминке применялись упражнения, выполняемые вдвоем с различными предметами. Это гимнастические палки, скакалки и подвижные игры. В качестве специальных средств, применялись акробатические упражнения выполняемые вдвоем.

После освоения простых парных упражнений дзюдоисты разучивали более сложные задания. Для этого в тренировку включались такие акробатические упражнения, как поддержки на бедрах, на ступнях под живот, на руках и предплечьях, равновесия на бедрах и плечах, упоры, седы, переходы с одних частей тела на другие, стойки на руках и плечах, прыжки через партнеров, простые соскоки. Из освоенных данных упражнений, впоследствии, формировались целые учебные комбинации.

Для повышения эффективности воздействия данных средств были подобраны и адекватные им методы. В качестве регламентированных методов применялся метод разучивания упражнений в целом и по частям. Для освоения непривычной двигательной деятельности использовался метод имитации спортивной деятельности борца-дзюдоиста. Она представляет собой упрощенную форму двигательных действий, содержащих важные компоненты приемов атаки и защиты. Основная задача подобной

имитации – донести до спортсмена качественный смысл движения, научить понимать общий принцип взаимодействия с партнером при выполнении упражнения.



Рисунок 5 – Структура и содержание методики применения парных акробатических упражнений в координационной подготовке юных дзюдоистов

Для повышения интереса к занятиям широко применялись игровой и соревновательный методы. Они решали в основном задачи закрепления и совершенствования навыка выполнения парных упражнений. Включение в методику сопряженного метода позволило решать задачу развития координационных способностей в сочетании с формированием техники выполнения приемов с партнером.

Эффективность процесса координационной подготовки была проверена в ходе педагогического эксперимента, который проводился на базе МОУ ДЮСШ № 23. В нем приняли участие 30 юных дзюдоистов. Из них 15 спортсменов представляли контрольную группу, а 15 – экспериментальную. Продолжительность занятий, объем нагрузки, количество тренировочных занятий были одинаковыми для обеих групп.

Перед началом эксперимента были проведены контрольные испытания по специальной физической и технико-тактической подготовке борцов с целью проверки однородности групп. Данные проверки однородности групп, принимавших участие в педагогическом эксперименте, показали, что различия между средними показателями статистически недостоверны при 5% уровне значимости.

После завершения педагогического эксперимента, проведенные повторные испытания по определению уровня развития физических способностей дзюдоистов, показали незначительные изменения в обеих группах (таблица 2). Наибольший прирост отмечен в уровне развития силовых способностей рук ($P < 0,05$).

Это указывает на отсутствие взаимосвязи средств развития координационных способностей с другими физическими качествами. Исключением являются силовые способности дзюдоистов ($P < 0,05$). По остальным физическим качествам различия были не столь значимы и варьировали от 1,7% до 6,4%.

Таблица 2 – Показатели физической подготовленности дзюдоистов после окончания педагогического эксперимента

| Тесты Группы | Подтягивание в висе, кол-во раз | Отжимание в упоре лежа, кол-во раз | Поднимание ног в висе, кол-во раз | Прыжок в длину с места, см | Бег, с | | Мост, см |
|-------------------|---------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|---------|---------|----------|
| | | | | | 30 м., | 3x10 | |
| Экспериментальная | 12,8±1,2 | 40,5±1,9 | 19,0±1,1 | 168,8±2,6 | 5,8±0,1 | 8,0±0,1 | 40,5±3,7 |
| Контрольная | 9,5±1,0 | 33,2±2,4 | 15,3±1,5 | 165,9±3,9 | 5,9±0,1 | 8,2±0,1 | 43,1±4,1 |
| Разница, % | 34,7 | 18,0 | 19,5 | 1,7 | 1,7 | 2,5 | 6,4 |
| t | 2,1 | 2,4 | 2,4 | 0,6 | 0,7 | 1,4 | 0,5 |
| P | < 0,05 | < 0,05 | < 0,05 | > 0,05 | > 0,05 | > 0,05 | > 0,05 |

В современных условиях спортивной борьбы освоение технико-тактических приемов во многом определяется уровнем специальной физической подготовленности спортсменов. Учитывая выше сказанное, была проведена проверка влияния разработанных средств координационной тренировки на развитие соответствующих способностей в начале (таблица 3) и после окончания педагогического эксперимента (таблица 4).

Таблица 3 – Показатели координационной подготовленности дзюдоистов в начале педагогического эксперимента

| Тесты Группа | T1 | T2 | T3 | T4 | T5 | T6 | T7 |
|-------------------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Контрольная | 15,6±1,0 | 8,0±0,6 | 3,7±0,4 | 4,5±0,3 | 6,2±1,0 | 9,6±0,5 | 2,2±0,4 |
| Экспериментальная | 18,0±1,9 | 9,8±1,1 | 3,1±0,4 | 4,0±0,2 | 5,8±1,6 | 9,2±0,6 | 3,2±0,6 |
| F | 2,39 | 2,04 | 1,00 | 2,25 | 1,89 | 1,44 | 2,25 |
| P | > 0,05 | > 0,05 | > 0,05 | > 0,05 | > 0,05 | > 0,05 | > 0,05 |

Примечание: Обозначение тестов:

T1 – Бег в гимнастическом мосту 10 м, с.

T2 – Упражнение выполняется вдвоем. У партнеров две ноги связаны. Бег на трёх ногах, 10 метров, с.

T3 – Забегание на гимнастическом мосту в течение 10 с, кол-во раз.

T4 – Забегание на борцовском мосту в течение 10 с, кол-во раз.

T5 – Удержание набивного мяча на двух гимнастических палках с партнёром (каждый держит одну палку двумя руками), с.

T6 – Упражнение выполняется вдвоем. И.п. – стоя лицом друг к другу. Последовательное касание рукой плеч партнера в течение 10 с. Партнер уворачивается, кол-во раз.

T7 – Упражнение выполняется вдвоем. И.п. – стоя ноги врозь лицом друг к другу, руки за спину. Касание стопами, противоположных стоп партнера в течение 10 с. Партнер уворачивается, кол-во раз.

Таблица 4 – Показатели координационной подготовленности дзюдоистов после окончания педагогического эксперимента

| Тесты | T1 | T3 | T4 | T2 | T5 | T6 | T7 |
|--------------------------|----------|---------|---------|---------|----------|----------|---------|
| Группа | | | | | | | |
| Контрольная | 16,4±0,7 | 3,6±0,3 | 4,5±0,2 | 8,4±0,2 | 7,8±0,9 | 10,6±0,7 | 3,0±0,4 |
| Экспериментальная | 13,1±0,8 | 4,8±0,3 | 5,4±0,2 | 7,6±0,2 | 10,9±1,0 | 13,2±0,6 | 6,4±0,6 |
| Разница, % | 20,1 | 33,3 | 20,0 | 9,5 | 39,7 | 24,5 | 113,3 |
| t | 3,1 | 2,8 | 3,2 | 2,8 | 2,3 | 2,8 | 4,5 |
| P | < 0,05 | < 0,05 | < 0,05 | < 0,05 | < 0,05 | < 0,05 | < 0,001 |

Установлено, что по всем тестам, выполняемым как вдвоем, так и индивидуально, экспериментальная группа дзюдоистов превосходит спортсменов контрольной группы. Причем, это наиболее ярко проявляется в специальных тестах, выполняемых совместно с партнером. Если в обычных заданиях различия между результатами не столь существенны, то в группе, применявшей специальную координационную тренировку, они более значимы. Наименьшие изменения в показателях отмечены в тесте – бег вдвоем. Различия составили 9,5%. В других заданиях, в зависимости от теста, показатели варьируют от 24,5% до 113,3%.

Полученные результаты указывают на то, что используемые дзюдоистами средства работы с партнером позволяют значительно повысить их координационные возможности.

Таким образом, полученные данные, подтверждают рост специальных координационных способностей под влиянием целенаправленной тренировки.

Подтверждением эффективности включения в тренировку парных акробатических упражнений является позитивное влияние на исполнение технико-тактических приемов. Критерием оценки эффективности освоения техники в единоборствах является способность спортсменов к выполнению действий без двигательных ошибок.

Качество выполнения техники оценивается по следующим критериям:

- правильное понимание и четкое выполнение демонстрируемых действий;
- сохранение равновесия и контроля;
- правильный выбор скорости, ритма и силы;
- достаточность и правильность концентрации;
- соблюдение этикета (поклоны, стойки и т.д.).

Начисление штрафных баллов проводилось бригадой судей в зависимости от величины допущенных ошибок согласно правилам соревнований.

С учетом представленных выше критериев была проведена оценка качества выполнения сформированных технико-тактических приемов юными дзюдоистами.

В качестве контрольных приемов использовались технико-тактические действия, осваиваемые юными дзюдоистами на этапе начальной подготовки (таблице 5).

Результаты выполнения технико-тактических приемов юными дзюдоистами показали, что дзюдоисты экспериментальной группы, в ходе использования адекватных средств координационной тренировки, допускали значительно меньшее количество двигательных ошибок, чем спортсмены контрольной группы. В зависимости от выполняемого приема ее величина изменялась от 3,5±0,7 балла до 1,4±0,7 балла.

Дзюдоисты контрольной группы в ходе проведения технико-тактических приемов допускали значительно больше ошибок. В результате этого и величина сбавок была выше. Она варьировала от $3,5 \pm 0,6$ до $6,7 \pm 0,9$ балла.

Таблица 5 – Показатели технико-тактической подготовленности юных дзюдоистов (баллы)

| Приемы | De-ashi-barai Боковая подсечка под выставленную ногу | o-goshi Бросок через бедро подбивом | o-soto-gari Отхват | Seoi-nage Бросок через спину с захватом руки на плечо | o-uchi-gari Зацеп изнутри голенью |
|--------------------------|--|---|------------------------------|---|---|
| Показатели | | | | | |
| Экспериментальная группа | $2,9 \pm 0,7$ | $2,1 \pm 0,6$ | $1,4 \pm 0,7$ | $3,1 \pm 0,6$ | $3,5 \pm 0,7$ |
| Контрольная группа | $5,7 \pm 1,1$ | $3,5 \pm 0,6$ | $3,5 \pm 0,7$ | $4,7 \pm 0,8$ | $6,7 \pm 0,9$ |
| Разница, % | 96,6 | 66,7 | 150,0 | 51,6 | 91,4 |
| Критерий Манна-Уитни | 74,5 | 83,0 | 74,0 | 78,0 | 81,0 |
| P | < 0,05 | < 0,01 | < 0,05 | < 0,05 | < 0,01 |

Сравнивая правильность исполнения технико-тактических приемов видно, что разница между полученными баллами варьирует от 51,6% до 150,0%. Это указывает на то, что координационная тренировка способствует более качественному освоению приемов. Различия между средними арифметическими значениями сбавок за ошибки статистически достоверны ($p < 0,05$ и $< 0,01$).

Подтверждением выше сказанного является рассчитанная эффективность проведения приемов, под которой понимается соотношение удачного выполнения попыток проведения приемов к общему количеству попыток (М.Г. Ишмухаметов, С.Н. Рычкова, 2014). Она позволяет количественно оценить изменение технико-тактической подготовленности.

Для определения данного показателя тренером подсчитывалось количество подходов на выполнение того или иного приема. Кроме того в протоколе фиксировалось количество удачно выполненных спортсменом попыток.

Результаты эффективности освоения технико-тактических приемов (таблица 6) показывают, что в контрольной группе дзюдоистов в 10 подходах было значительно меньше результативных попыток. В зависимости от сложности приема они выполняли в среднем от $4,3 \pm 0,4$ раза до $5,3 \pm 0,3$ раза.

В экспериментальной группе результативность исполнения приемов была значительно выше. Результаты выполнения варьировали от $5,9 \pm 0,4$ раза до $6,8 \pm 0,3$ раза. Различия между средними арифметическими значениями достоверны при высоком уровне значимости ($p < 0,05$ - $< 0,01$).

Полученные данные указывают на более высокую продуктивность исполнения приемов в результате высокого уровня развития специфических координационных способностей.

Таблица 6 – Показатели эффективности технико-тактической подготовленности юных дзюдоистов

| Группы \ Приемы | Боковая под-сечка под выставленную ногу (De-ashi-barai) | Бросок через бедро подбивом (o-goshi) | Отхват (o-soto-gari) | Бросок через спину с захватом руки на плечо (Seoi-nage) | Зацеп изнутри голенью (o-uchi-gari) |
|-------------------|---|---------------------------------------|----------------------|---|-------------------------------------|
| Контрольная | 4,5±0,3 | 4,3±0,4 | 5,3±0,3 | 4,6±0,3 | 4,4±0,3 |
| Эффективность | 0,45 | 0,43 | 0,53 | 0,46 | 0,44 |
| Экспериментальная | 5,9±0,4 | 6,1±0,3 | 6,8±0,3 | 6,3±0,4 | 6,7±0,4 |
| Эффективность | 0,59 | 0,61 | 0,68 | 0,63 | 0,67 |
| Разница, % | 31,1 | 41,9 | 28,3 | 37,0 | 52,3 |
| t | 2,8 | 3,6 | 3,5 | 3,4 | 4,6 |
| P | < 0,05 | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |

Подтверждением более высокой технической подготовленности дзюдоистов экспериментальной группы являются рассчитанные показатели эффективности (рис. 6).

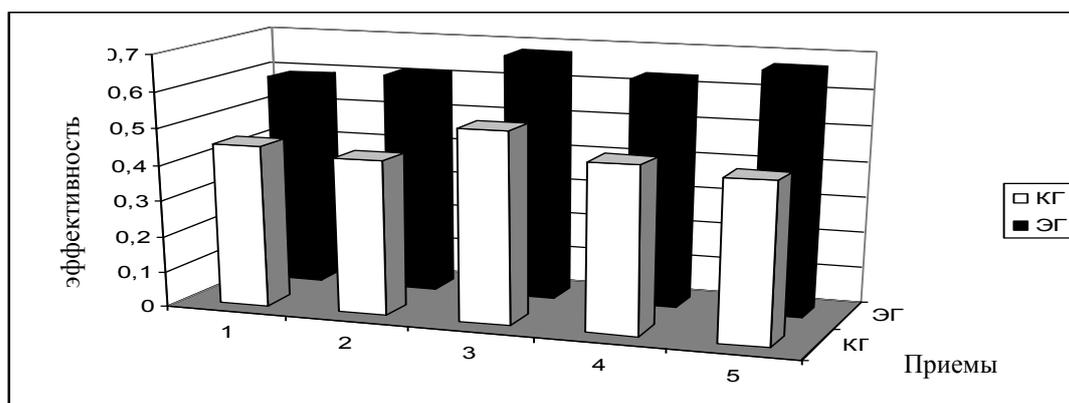


Рисунок 6 – Показатели эффективности выполнения приемов юными дзюдоистами

На рисунке 6 видно, что под влиянием координационной тренировки эффективность выполнения технико-тактических приемов была выше. Если в контрольной группе она варьировала от 0,43 до 0,53 условных единиц, то в экспериментальной от 0,59 до 0,68 единиц. Это указывает на положительное влияние уровня развития координационных способностей на освоение приемов.

Таким образом, проведённое исследование подтвердило выдвинутую гипотезу о том, что внедрение в учебно-тренировочный процесс юных дзюдоистов координационной подготовки, на материале упражнений выполняемых вдвоем из разделов спортивной гимнастики и акробатики и их включение в различные части тренировочного процесса способствует росту силовых и координационных способностей, повышает качество освоения за счет снижения допустимых двигательных ошибок и поддерживает высокий интерес к занятиям. Следствием перечисленных позитивных изменений, отмечено улучшение технико-тактического мастерства и успешности соревновательной деятельности.

В заключительной части диссертации дается анализ проведенного исследования, уточняются концептуальные положения по повышению эффективности обучения технико-тактическим действиям.

ВЫВОДЫ

1. В соответствии с мнением экспертов, в состав координационных способностей, определяющих качественную реализацию техники атаки и защиты дзюдоистов, входят способность к комбинированию движений и способность к пространственной ориентации. Для борьбы стоя, дополнительно выделяются способности сохранять равновесие в условиях спортивного противоборства и быстрота ответной реакции. Эксперты признают значимость для развития координационных способностей дзюдоистов акробатических упражнений, выполняемых в парах. При этом в состав применяемых на занятиях средств для развития способностей эти упражнения включаются не часто.

2. Условное выделение трёх фаз исполнения броска в дзюдо (опорная, безопорная и фаза реализации броска), позволяет обеспечить выявление стадии их реализации и определить ведущие действия. На основании ведущих действий, реализуемых при исполнении техники броска, создаются условия для определения ведущих координационных способностей, обеспечивающих результативное исполнение каждой фазы.

3. Результативность выполнения одноопорной фазы броска обеспечивается такими координационными способностями, как качество предвосхищения действия, быстрота и точность направления реагирования на действия соперника, двигательная инициатива, дифференцирование пространственных, силовых и временных параметров движения, сохранение равновесия и ориентации в пространстве, ритм выполнения действий и скорость перехода от одного вида действий к другому.

4. Качественная реализация безопорной фазы броска за счёт постановки маховой ноги, опережающего движение таза, относительно плеч и подведение таза под противника с наклоном плеч вперёд, обеспечивается за счёт координационных способностей, связанных с ориентацией в пространстве, скоростного реагирования и исполнения действий, ритма действий, согласованности движений рук и ног, сохранения равновесия, а так же за счёт возможности перестраивать свою сложную цепь движений в зависимости от внешних условий.

5. Качество реализации броска (3 период) обеспечивается возможностями сохранения равновесия и ритма действий, согласованностью реализуемых действий и движений разных частей тела, качеством ориентирования в пространстве, возможностью произвольно расслаблять мышцы.

Биомеханические параметры имитации броска контратаки через спину у начинающих и квалифицированных спортсменов по показателям быстроты реакции, времени достижения максимального усилия, времени снижения усилий, силы тяги и скоростно-силового индекса показывают достоверно существенное их различие ($P < 0,5$ – $P < 0,001$). При этом ряд временных параметров в процессе проведения увеличивается не столько по причине недостаточной физической подготовленности, сколько в связи с лишними временными затратами на осознание реализуемого соперником действия.

6. Движения борца, исполняющего бросок, включают чередование двигательных действий с изменением их интенсивности. Порядок их выполнения складывается из серии последовательных действий, выполняемых ногами, руками, туловищем, активность которых нарастает к моменту исполнения финального действия – броска партнера. Элементарные действия, составляющие прием, носят характер «лавины», мощность которой закономерно нарастает к фазе, в которой «срабатывает» основной механизм данного броска. Установлена специфика выполнения атакующих и защит-

ных действий дзюдоистами разной квалификации, которая проявляется в различных параметрах таких, как быстрота реагирования и выполнения движения, ориентирование в пространстве и сохранение равновесия, соблюдение ритма действий, четкости согласовывать работы рук и ног.

7. Состав методики применения акробатических упражнений выполняемых вдвоем, применяемой в процессе развития координационных способностей, в зависимости от интенсивности их исполнения, сложности двигательных действий, входящих в их состав, реализуемых задач, структуры движений и других переменных, может быть представлен в виде групп, преимущественно применяемые в разных частях тренировочного урока: подготовительной, основной и заключительной. При этом в подготовительной и заключительной частях в основном решаются задачи развития общих координационных способностей и применяются общеподготовительные упражнения парной акробатики (с предметами и без предметов). В основной части урока направленно формируются специфические координационные качества, обеспечивающие развитие специальных способностей за счёт специальных средств подготовки, обеспечивающих возможность юным дзюдоистам управлять своей деятельностью в соответствии с условиями противоборства.

8. Формирование координационных возможностей юных дзюдоистов, обеспечивается за счёт применения средств парной акробатики и их компонентов, включающих в себя поддержки, седы, сложные и простые парные упражнения, формирующие физические качества. Оно может также обеспечиваться путём реализации таких методологических приёмов, как разучивание движения в целом и по частям; реализация в условиях возрастающего дефицита времени и изменяющегося пространства выполнения упражнений; нарастание неопределённости поведения соперника в условиях игровых заданий; методы имитации специальных действий дзюдоистов и др.

9. Системным критерием оценки степени развития координационных способностей юных дзюдоистов является качество исполнения двигательных игровых заданий специального характера, которые позволяют с минимальными затратами тренировочного времени, полноценно характеризовать подготовленность и способность дифференцировать их по компонентному составу. Критериями эффективности методики выступают: уровень развития координационных способностей, качество и надёжность исполнения технических действий в дзюдо. Показателями, позволяющими оценить уровень координационной подготовленности, являются: согласованность движений частей тела, сохранность ритма движений, качество ориентирования в пространстве, сохранность равновесия, верное распределение массы тела, скорость реагирования на действия партнёра, антиципация движений соперника, качество перестройки движения и перехода от одной сложной цепи действий к другой.

10. Совокупность показателей, отражающих стороны координационных способностей в достаточной степени, представляется батареей тестов. Процедуры метрологической проверки подтвердили их соответствие требованиям, предъявляемым к тестам по критериям стандартности, надёжности и информативности. Особенностью данных тестов является то, что они выполняются вдвоем и результаты зависят от обоих партнеров. Тесты отражают специфику двигательно-координационной деятельности дзюдоистов и позволяют объективно определять уровень физической подготовленности и осуществлять своевременную коррекцию становления технического мастерства спортсменов, исходя из их индивидуальных особенностей.

11. Процессуальными компонентами методики формирования координационных способностей юных дзюдоистов являются:

- применение акробатических упражнений и комплексов, построенных на основе парного взаимодействия;

- интеграция средств парной акробатики в состав средств формирования общей и специальной координационной подготовки и обеспечение, за счёт этого сочетания, факторов «движения» и «координации»;

- принятие в качестве одной из важных задач начальной подготовки дзюдоистов формирование навыка реализации двигательных-координационных способностей в условиях противодействия соперника и формирование индивидуального стиля ведения спортивного поединка;

- применение средств парной акробатики для развития общих координационных способностей в подготовительной и заключительной частях тренировочного урока и для развития специальных координационных способностей в основной части;

- применение методов расчленённо-конструктивного, целостно-конструктивного упражнения, имитационного, игрового и соревновательного, методических приёмов использования парных акробатических упражнений, а также методов сопряжённого воздействия, обеспечивающих интеграцию задач, направлений педагогического воздействия и при применении других педагогических инструментов.

12. Процесс формирования координационных способностей юных дзюдоистов, путём включения в общий состав средств подготовки упражнений парной акробатики, является эффективным, так как позволяет научить юных дзюдоистов управлять своей деятельностью в зависимости от изменяющихся условий противоборства, формировать определённый стиль поведения. Достоверное улучшение формируемых способностей, относительно участников контрольной группы, приводит к повышению эффективности выполнения технико-тактических приёмов по показателям координационной подготовленности и способствует уменьшению количества допустимых ошибок при выполнении таких базовых приёмов, как боковая подсечка под выставленную ногу ($P < 0,05$), бросок через бедро подбивом ($P < 0,01$), отхват ($P < 0,05$), бросок через спину с захватом руки ($P < 0,05$), зацеп изнутри голенью.

СПИСОК НАУЧНЫХ РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

Статьи в ведущих научных журналах, входящих в перечень ВАК при Минобрнауки России, в которых опубликованы основные результаты диссертации:

1. Анцыперов В.В., Филиппов М.В. Особенности проявления координационных способностей при проведении технико-тактических действий в дзюдо [Электронный ресурс] / В.В. Анцыперов, М.В. Филиппов // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 5. – Режим доступа: <http://www.science-education.ru/119-14606> (дата обращения: 24.09.2014) (авт. – 0,25 п.л).

2. Филиппов М.В. Оценка координационных способностей юных дзюдоистов / М.В. Филиппов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 2. – С. 189-195 (авт. – 0,5 п.л).

3. Анцыперов В.В. Координационная тренировка в подготовке юных дзюдоистов [Электронный ресурс] / В.В. Анцыперов, М.В. Филиппов // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – Режим доступа: <http://www.science-education.ru/> (дата обращения: 20.11.2015) (авт. – 0,25 п.л.).

4. Анцыперов В.В. Акробатическая подготовка в тренировочном процессе юных дзюдоистов / В.В. Анцыперов, М.В. Филиппов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – № 3. – С. 43. (авт. – 0,06 п.л.)

*Статьи в сборниках международных и всероссийских конференций,
другие научные труды*

5. Смирнов Ю.А. Теоретические аспекты технико-тактического совершенствования в спортивных единоборствах / Ю.А. Смирнов, В.В. Глухов, М.В. Филиппов // Научно-методические основы повышения качества подготовки специалистов для сферы физической культуры, спорта и туризма: материалы всероссийской научно-практической конференции ФГБОУ ВО «ВГЫФК», 20-21 мая 2013 г.. – Волгоград: ВГАФК, 2013. – С. 48-50.

6. Филиппов М.В. Особенности координационной подготовки юных дзюдоистов / М.В. Филиппов // Международный научно-исследовательский журнал. – 2013. – Ч. 3. – № 6 (13). – С. 51-52.

7. Филиппов М.В. Мониторинг эффективности подготовки юных дзюдоистов в переходном периоде / М.В. Филиппов // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2014. – № 1(7). – С. 46-48.

8. Филиппов М.В. О некоторых вопросах исследования координационных способностей в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов // Обучение и воспитание: методики и практика 2014/2015 учебного года: материалы XVI Международной научно-практической конференции / под общ. ред. С.С. Чернова. – Новосибирск: Издательство ЦРНС, 2014. – С. 199-202.

Подписано в печать _____ 2017 г.
Формат 60x84 1/16. Усл. печ. л. 1,5
Тираж 100 экз. Заказ № _____

Издательство ФГБОУ ВО «ВГАФК»