

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра спортивных дисциплин

**«РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
ДЗЮДОИСТОВ 8 – 9 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 401 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Прохоровой Влады Максимовны

Научный руководитель

старший преподаватель _____ М.Ю. Рагулина
подпись, дата

Заведующий кафедрой

к. пед. н., доцент _____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2026

Экспериментальная часть

Организация педагогического исследования

Выбранная для исследования тема является необходимой для дзюдоистов к подготовке к определённым соревнованиям разного уровня, так как проблема повышения координационных способностей и работоспособности борцов заключается в том, чтобы научиться правильно, защищать себя и в нужный момент атаковать противника. Исходя из этого, возникает попытка усовершенствовать существующие методики развития координационных способностей.

Педагогическое исследование проводилось в три этапа:

1. Информационно – поисковый этап (август 2025 г.).

Анализ литературы по проблеме исследования. Определение цели, задач, основных понятий, выдвижение гипотезы.

2. Этап формирующего эксперимента (сентябрь 2025г. – февраль 2026г.).

Проведение педагогического эксперимента.

3. Контрольный этап (апрель – март 2026г.).

Статистическая обработка полученных данных, анализ и обобщение результатов исследования.

Цель нашей работы состояла в доказательстве эффективности разработанной методики на повышение уровня развития координационных способностей дзюдоистов 8 – 9 лет.

В соответствии с целью решались следующие задачи:

1. Рассмотреть научно – теоретические основы тренировочного процесса;

2. Разработать комплекс контрольных испытаний для оценки развития координационных способностей;

3. Разработать комплекс акробатических упражнений для повышения развития координационных способностей на занятиях дзюдо;

4. Проанализировать полученные результаты и оценить эффективность используемой методической разработки.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследований:

1. Анализ научно-методической литературы;

2. Педагогические наблюдения;

3. Педагогическое тестирование;

4. Педагогический эксперимент;

5. Методы математико-статистической обработки результатов исследований.

Анализу подвергнуты научно-методические данные, раскрывающие сущность методики обучения технико-тактическим действиям в дзюдо, а также сущность развития координационных способностей детей, занимающихся дзюдо в группах начальной подготовки.

Педагогическое исследование проводилось на базе МУ ЦСШОР г. Саратова с сентября 2025 года по февраль 2026 года.

На основании экспертных оценок регистрировались и анализировались показатели, отражающие развитие координационных способностей и качество освоения технико-тактических действий.

Для организации педагогического эксперимента были сформированы две группы испытуемых: контрольная – 15 мальчиков, экспериментальная – 15 мальчиков 8 – 9 – летнего возраста, занимающиеся дзюдо в группах начальной подготовки второго года обучения.

Для определения показателей координационных способностей на протяжении педагогического эксперимента у дзюдоистов, занимающихся в СШОР в группах начальной подготовки второго года обучения, проводилось педагогическое тестирование на основе следующих тестов [50].

Тест № 1 – развитие координационных способностей при воздействии на вестибулярный анализатор, «пять кувырков, десять подскоков на одной ноге» (см).

Тест выполняется на борцовском ковре, на расстоянии 1,5 метра от ковра на полу наносится десять вписанных друг в друга окружностей радиусом от 5 до 50 сантиметров. Испытуемый из положения упора присев на дальнем краю ковра выполняет пять кувырков вперед в группировке с открытыми глазами. После выполнения последнего кувырка, испытуемый выпрямляется, встает в центр круга и выполняет 10 подскоков на одной ноге, старясь удержаться в центре круга.

Результат определяется по наибольшему отклонению от центра круга в сантиметрах.

Тест № 2 - развитие координационных способностей при воздействии на вестибулярный анализатор, «три кувырка вперед» (сек).

Испытуемый встает у края матов, уложенных в длину, и принимает исходное положение – основная стойка. По команде «Марш!» испытуемый принимает положение упор присев и последовательно, без остановок выполняет три кувырка вперед, стремясь сделать их за минимальный отрезок времени. Результат учитывается в секундах.

Тест № 3, 4 – развитие координационных способностей при сбивающем воздействии на двигательный анализатор. Метание теннисного мяча на точность на расстоянии 15 метров правой и левой рукой из положения стоя. Результат определяется в баллах.

Тест №5 – развитие координационных способностей при сбивающем воздействии на двигательный анализатор. Прыжок в длину с места из исходного положения лицом вперед. Результат определяется в сантиметрах.

Тест №6 Прыжок в длину с места из исходного положения спиной вперед. Результат определяется в сантиметрах.

Методической основой проведения тренировочного процесса у дзюдоистов контрольной и экспериментальной группы являлась «Учебная программа для учреждений дополнительного образования по дзюдо»,

авторы-составители: И.Д. Свищев, В.Э. Жердев, Л.Ф. Кабанов, В.Л. Кабанов, Н.Г. Михайлов, С.И. Крищук.

Отличительной особенностью организации тренировочного процесса в экспериментальной группе являлось применение комплексов акробатических упражнений, направленных на развитие координационных способностей дзюдоистов. Исследование проводилось на базе ЦСПОР с участием спортсменов групп начальной подготовки второго года обучения. Разработанные комплексы применялись в подготовительной части и в начале основной части тренировочного занятия.

В соответствии с целью и задачами педагогического исследования нами была разработана программа акробатических упражнений, составленная на основе предварительной диагностики уровня координационных способностей занимающихся. Программа предусматривает оценку координационных способностей, а также оценку способности к ведению единоборства на основе двигательно-соревновательных тестов, включающих в себя:

- тестирование координационных способностей;
- сопоставление с результатами соревновательной деятельности;
- определение прогностической значимости;
- внедрение результатов исследования в спортивную практику.

Анализ научной и методической литературы показал, что развитие координационных способностей у дзюдоистов групп начальной подготовки второго года обучения представляет собой сложный педагогический процесс. Его эффективность обеспечивается интеграцией функций различных систем организма и комплексным использованием средств из разных разделов подготовки. При этом особое значение приобретают выбор направленности педагогических воздействий, а также подбор адекватных средств и методов на занятиях дзюдо.

Однако направленность педагогических воздействий этих занятий при развитии координационных способностей у детей 8 – 9 лет изучена недостаточно и является необходимостью для подготовки дзюдоистов к определённым соревнованиям.

Актуальность проблемы и состояние вопроса. Анализ литературных источников показывает, что сложившаяся в настоящее время ситуация сдерживает возможность целенаправленного воздействия на процесс ведения схватки в дзюдо, эффективность которого в значительной мере обусловлена уровнем проявления координационных способностей. Выявлена недостаточная научная обоснованность выбора направленности педагогических воздействий при развитии координационных способностей на тренировочных занятиях. Это обуславливает необходимость подбора эффективных средств и методов для развития координации у дзюдоистов групп начальной подготовки второго года обучения, что будет способствовать формированию у них умений своевременно защищаться и атаковать противника.

Значение координационной подготовки. Современный уровень развития спорта предъявляет повышенные требования к качеству подготовки дзюдоистов на различных этапах многолетнего тренировочного процесса. Спортивный результат во многом детерминирован уровнем специальной физической подготовленности спортсменов, особая роль в структуре которой отводится формированию координационных способностей. Поединки дзюдоистов характеризуются высокой интенсивностью технико-тактических действий, требующих от спортсменов высоких координационных способностей и умения реализовывать их в быстроизменяющейся обстановке.

Обоснование выбора средств. Как уже отмечалось, существуют различные средства развития координационных способностей юных дзюдоистов. Однако используемый в настоящее время набор средств не позволяет в полной мере оценить координационные способности с учетом специфики спортивной борьбы. Предварительная апробация разработанного комплекса показала, что он отвечает следующим требованиям:

1. Доступность для детей различного возраста, уровня физического развития и подготовленности.
2. Высокая прогностичность и компактность.
3. Возможность получения интегрального результата (победа/поражение), а также проведения экспертной оценки способностей и качеств занимающихся.
4. Возможность интерпретации и математико-статистической обработки результатов тестов.

Организация исследования. Оценка спортивных способностей была проведена в сентябре 2025 года на базе МУ ЦСШО.

У испытуемых контрольной и экспериментальной группы дзюдоистов проводилось педагогическое тестирование для определения показателей координационных способностей на основе тестов: пять кувырков, десять подскоков на одной ноге (см); три кувырка вперед (сек); метание теннисного мяча на точность на расстоянии 15 метров правой и левой рукой из положения стоя (баллы); прыжок в длину с места из исходного положения лицом вперед по направлению движения (см); прыжок в длину с места из исходного положения спиной вперед по направлению движения (см).

Рассматривая показатели координационных способностей у дзюдоистов контрольной и экспериментальной групп, можно сказать о том, что они находятся практически на одном уровне, что говорит о правильном подборе испытуемых для проведения педагогического эксперимента. Все дети, занимающиеся в этих группах, участвуют в соревнованиях, но занимают места на среднем уровне.

В начале педагогического эксперимента показатели координационных способностей юных дзюдоистов были зафиксированы отдельно для контрольной и экспериментальной групп.

В тесте на выполнение пяти кувырков и десяти подскоков на одной ноге результаты составили:

- Контрольная группа: 31,87 см
- Экспериментальная группа: 32,18 см

Тест на три кувырка вперед показал:

- Контрольная группа: 9,28 секунды
- Экспериментальная группа: 9,46 секунды

Показатель метания теннисного мяча на точность на расстояние 15 метров правой рукой из положения стоя составил:

- Контрольная группа: 28,37 балла
- Экспериментальная группа: 28,63 балла

Тот же показатель для метания левой рукой:

- Контрольная группа: 11,29 балла
- Экспериментальная группа: 11,36 балла

Прыжок в длину с места из исходного положения лицом вперед продемонстрировал следующие результаты:

- Контрольная группа: 123,84 см
- Экспериментальная группа: 122,91 см

И аналогичный показатель прыжка спиной вперед:

- Контрольная группа: 93,34 см
- Экспериментальная группа: 94,13 см

Отличительной чертой экспериментальной группы стало регулярное включение в занятия комплекса акробатических упражнений, направленных на развитие координационных способностей. Эти упражнения применялись в подготовительной и основной частях тренировочного занятия. На их выполнение давалось от 15 минут учебного времени.

В процессе 1 – 2 занятий были использованы упражнения, направленные на развитие координационных способностей у занимающихся на занятиях дзюдо. Упражнения выполнялись сериями. Каждая серия составляла 1 минуту. Отдых между сериями – 30 секунд. Всего необходимо было выполнить три серии в каждом упражнении:

- 1.Равновесие на правой и левой ноге.
- 2.Челночный бег с прыжками и поворотами.
- 3.Рывковое движение прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами.
- 4.Вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками.
- 5.Прыжки на месте на правой, левой, на двух ногах с продвижением вперед, назад.
- 6.Прыжки на месте на правой, левой, на двух ногах с поворотами на 90, 180 и 360
- 7.Кувырки вперед, назад, через правое и левое плечо в различных сочетаниях.

В процессе 3 – 4 занятий были использованы упражнения, направленные на развитие координационных способностей занимающихся. Упражнения выполнялись сериями. Каждая серия составляла 1 минуту. Отдых между сериями – 30 секунд.

1.Выход на удержание из различных исходных положениях (сидя спиной к друг другу, лежа на спине, лежа на животе).

2.Имитационные упражнения с набивным мячом.

3.Кувырки вперед, назад (в парах).

4.Боковой переворот.

5.Подвижная игра «Пятнашки». На последующих занятиях применялись следующие упражнения, направленные на развитие координационных способностей:

1.Лазание по гимнастической стенке с набивным мячом.

2.Прыжки со скакалкой вдвоем.

3.Челночный бег с прыжками и поворотами.

4.Стойка на голове.

5.Стойка на руках.

6.Кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем).

Далее на 5 – 6 тренировочных занятиях применялись следующие упражнения, направленные на развитие координационных способностей:

1. Поединок с более опытным противником, используя в поединке вновь изученные технико-тактические действия.

2.Подвижная игра «Метание набивного мяча в мишень».

В поединке разрешается атаковать только вновь изученными бросками, упражнениями, удушающими, комбинациями, повторными атаками.

Затем натренировочные занятиях применялись следующие упражнения, направленные на развитие координационных способностей:

1.Партнеры стоят лицом друг к другу, на расстоянии одного шага. Руки соединены глубоким хватом. Между партнерами проведена черта. По сигналу каждый стремится перетянуть другого за эту черту.

2.Боковой переворот, рондат.

3.Партнеры стоят в произвольной стойке лицом друг к другу и держатся руками за набивной мяч массой 1 килограмм. По сигналу каждый стремится вырвать мяч у другого различными способами: а) силой, рывком на себя б) скручиванием в сторону большого пальца руки, расположенной сверху на мяче; в) рывком с одноименным поворотом туловища и шагом в сторону стоящей сзади ноги.

4.Стоя спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы - поочередные наклоны вперед.

5.Падение на бок, при этом вставая, не распускать хват.

6.Подвижная игра «Особая чехарда».

Затем на 7 – 8 тренировочных занятиях применялись следующие упражнения, направленные на развитие координационных способностей:

1.Моделирование ситуации с элементами противоборства.

2.И.п. – о.с. 1 – правую ногу вперед, правую руку вперед; 2 – и.п.; 3-4 – то же другой ногой и рукой. 6-8 раз.

3.Чередование бега с переносом предметов.

4.Переворот на одной руке.

5.Подъем с разгибом.

6.Подвижная игра «Вытеснение из круга»

На 9 – 10 тренировочных занятиях применялись следующие упражнения, направленные на развитие координационных способностей:

1.Партнеры находятся в стойке ноги врозь на скамейке, правая (левая) нога впереди. Расстояние между ними полшага. Ударяя правой (левой) рукой по ладони, каждый партнер пытается вывести другого из равновесия.

2.Партнеры находятся в упоре лежа с опорой на одну руку, упираясь другой рукой в плечо друг друга. По сигналу требуется вытолкнуть партнера за контрольную отметку. То же, но другой рукой партнеры берутся за набивной мяч, который следует вырвать.

3.Партнеры стоят вплотную друг к другу, взявшись под локти. По сигналу каждый стремится вытолкнуть другого за контрольную точку.

4.Партнеры находятся в положении глубокого приседа на всей ступне лицом друг к другу на расстоянии одного шага, руки ладонями вперед. Одновременно ударяя ладонью о ладонь или увертываясь от толчков, партнеры стремятся вывести друг друга из равновесия. То же в приседе на носках.

5.Подвижная игра «Метание набивного мяча в мишень».

Далее на 11 – 12 тренировочных занятиях применялись следующие упражнения, направленные на развитие координационных способностей:

1. Партнеры стоят на одной ноге, руки за спиной. Толчками плеча и туловища каждый пытается вытолкнуть другого за контрольную отметку или с определенной площадки.

2.Партнеры стоят лицом друг к другу. По сигналу партнер стремится зайти за спину партнера.

3.Партнеры лежат на спине разноименным боком друг к другу. По сигналу каждый старается оказаться сверху и прижать партнера лопатками к ковру.

4.Подвижная игра «Гусеница».

На 13 – 14 тренировочных занятиях применялись следующие упражнения, направленные на развитие координационных способностей:

1.Кратковременные схватки (интервальные).

2.Схватки с форой.

3.Схватки с нарастанием времени (прогрессивные).

4.Схватки с соперником меньшего веса.

Для детей этого возраста первое направление реализовалось при изучении техники ученических поясов (кю). Второе предполагало применение целевых установок: броски только на «иппон», броски в неудобную сторону, применение обусловленных тактических действий при

проведении бросков (повторная атака, выведение из равновесия в разных направлениях) [20].

На этапе углубленной специализации у занимающихся на занятиях дзюдо преимущественно совершенствовались чувство равновесия, ритм движения, способность к ориентированию в пространстве. Равновесие у детей развивалось в статических и динамических условиях с использованием специальных упражнений дзюдо. Их выполняли с ограничением пространства при совершенствовании техники атакующих и контратакующих действий или в противоборстве, с отсутствием зрительного контроля (закрытые глаза).

Особое внимание в процессе подготовки уделялось упражнениям, направленным на ориентирование в пространстве. Данные упражнения способствовали формированию у спортсменов способности адекватно оценивать соревновательные ситуации (например, выход за пределы рабочей зоны или выполнение приемов на краю татами) и своевременно реагировать на них рациональными тактико-техническими действиями. Выполнение данных задач требовало от юных дзюдоистов способности к длительной концентрации внимания и недопущению его снижения в ходе тренировочной и соревновательной деятельности.

На успешность пространственной ориентации занимающихся на занятиях дзюдо влияет комплекс факторов, среди которых можно выделить: высокий уровень технико-тактической подготовленности, наличие соревновательного опыта, знание технического арсенала партнеров и соперников, а также способность эффективно регулировать свое физическое состояние в условиях нарастающего утомления. Базовым условием при этом выступает достаточный уровень общей физической подготовленности.

С целью совершенствования ориентации в пространстве в учебно-тренировочном процессе применялось усложнение условий выполнения заданий. В частности, использовались следующие методические приемы:

- совершенствование обусловленных приемов в различных сочетаниях;
- выполнение двигательных действий в обе стороны;
- задания на «отыгрывание» или «удержание» заданной оценки; моделирование ситуаций, приближенных к соревновательным (противоборство на фоне утомления, ведение схватки с известным соперником).

В процессе развития координационных способностей у занимающихся в группах начальной подготовки второго года обучения мы стремились избегать типичных методических ошибок, к числу которых относятся:

- применение однообразных упражнений;
- несоответствие уровня сложности выполняемых упражнений степени подготовленности детей.

Результаты исследования и их анализ

Результаты и анализ исследования были получены через 6 месяцев занятий для определения прогностической значимости комплекса тестов.

Применение в экспериментальной группе комплексов упражнений, направленных на развитие координационных способностей и включающих средства акробатики, позволило по окончании педагогического эксперимента выявить достоверные различия в показателях координационных способностей между испытуемыми контрольной и экспериментальной групп. Исследование проводилось на базе ЦСШОР с участием дзюдоистов групп начальной подготовки второго года обучения.

Результат в тесте пять кувырков, десять подскоков на одной ноге в конце педагогического эксперимента в контрольной группе составил 29,31 см, улучшился на 2,49 см. что составляет 8,03%, в экспериментальной группе - 25,83 см., улучшился на,35 см. что составляет 19,73%

Результат в тесте три кувырка вперед в контрольной группе составил 9,13сек., улучшился на 0,15 сек. что составляет 1,61%, в экспериментальной группе - 8,81 сек., улучшился на 0,65 сек., что составляет 6,87%

Результат в тесте метание теннисного мяча на точность на расстоянии 15 метров правой рукой из положения стоя в контрольной группе составил 33,71 балла, улучшился на 5,34 балла, что составляет 18,8 %, в экспериментальной группе - 38,96 баллов, улучшился на 10,33 баллов, что составляет 36,0%

Результат в тесте метание теннисного мяча на точность на расстоянии 15 метров левой рукой из положения стоя в контрольной группе составил 18.29 балла, улучшился на 7 баллов, что составляет 62,0 %, в экспериментальной группе - 21,37 баллов, улучшился на 10,01 баллов, что составляет 88,0%

Результат в тесте прыжок в длину с места из исходного положения лицом вперед по направлению движения в конце исследования в контрольной группе составил 124,37 см, улучшился на 0,53 см., что составляет 0,42%, в экспериментальной группе – 125,3 см., улучшился на 2,39 см., что составляет 1,9 %

Результат в тесте прыжок в длину с места из исходного положения спиной вперед по направлению движения в контрольной группе составил 94,5 см, улучшился на 1,16 см., что составляет 1,24 %, в экспериментальной группе – 95,5 см., улучшился на 1,37 см., что составляет 1,4%

Таким образом, статистический анализ данных говорит нам о достоверности и значимом эффекте разработанной методики по всем показателям координационных способностей в контрольных испытаниях.

Заключение

Применение разработанного комплекса акробатических упражнений на протяжении педагогического эксперимента позволило выявить достоверные различия в показателях координационных способностей между

контрольной и экспериментальной группами. Положительная динамика результатов в экспериментальной группе подтверждает эффективность предложенных средств акробатической направленности.

Практическая значимость исследования заключается в возможности внедрения разработанного комплекса в тренировочный процесс дзюдоистов групп начальной подготовки с целью повышения эффективности соревновательной деятельности. Результаты апробации подтверждаются ростом спортивных достижений: у занимающихся экспериментальной группы повысился уровень занятых мест на соревнованиях различного ранга по сравнению с начальным этапом исследования.

Значение координационных способностей в структуре подготовки дзюдоистов

Дзюдо относится к сложнокоординационным видам единоборств, характеризующимся многообразием двигательных действий и положений. Абсолютно идентичные ситуации в ходе поединка встречаются крайне редко, что обусловлено широкой вариативностью тактико-технических действий. Последняя зависит от ряда факторов, среди которых ключевое значение имеют индивидуальные особенности соперника: уровень его мастерства, морфологические данные, манера ведения схватки, арсенал излюбленных приемов, а также текущее турнирное положение

Многообразие факторов, детерминирующих успешность соревновательной деятельности, предопределяет важность совершенствования механизмов адаптации и оперативного перестроения двигательных действий юных спортсменов в соответствии с требованиями меняющейся обстановки поединка. Данная способность к адаптации является одним из ключевых проявлений координационных способностей. В связи с этим ловкость (координационные способности) следует рассматривать как ведущее двигательное качество, во многом определяющее эффективность подготовки борца на начальных этапах.

Проблема развития координационных способностей в группах начальной подготовки

Анализ научно-методической литературы показал, что, несмотря на признание значимости координационных способностей, в настоящее время существует недостаточная научная обоснованность выбора направленности педагогических воздействий при их развитии на тренировочных занятиях по дзюдо. Данное обстоятельство актуализирует необходимость подбора эффективных средств и методов, ориентированных на развитие координации у детей, занимающихся в группах начальной подготовки.

В практике спортивной тренировки при развитии координационных способностей наиболее часто применяются следующие методы:

1. метод переменного упражнения, обеспечивающий непрерывную работу с меняющейся интенсивностью и условиями выполнения;

2. соревновательно-игровой метод, позволяющий совершенствовать двигательные навыки и морально-волевые качества в условиях, приближенных к реальной соревновательной деятельности.

К числу основных координационных способностей, значимых для подготовки юных дзюдоистов, относятся:

1. способность к дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений;
2. способность к ориентированию в пространстве;
3. способность к перестроению двигательных действий;
4. способность адаптироваться к изменяющейся ситуации и нестандартным условиям;
5. способность к антиципации (предугадыванию) хода изменения ситуации;
6. способность к сохранению равновесия в статических и динамических положениях.

Организация экспериментальной работы

В соответствии с целью и задачами исследования нами был разработан и внедрен в тренировочный процесс комплекс акробатических упражнений, направленный на развитие координационных способностей у дзюдоистов групп начальной подготовки второго года обучения.