

Отдел «ЩИТ И МЕЧ»



Материал подготовил:
Григорян Давид Камоевич,
педагога дополнительного
образования высшей
квалификационной
категории

**МОНИТОРИНГ КООРДИНАЦИОННЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ
В ОБЪЕДИНЕНИИ ДЗЮДО**

Вид методической продукции: «Обобщение опыта работы»

г. Ставрополь, 2019 г.

Пояснительная записка.

Мониторинг координационных способностей (КС)

Из практики работы педагогом дополнительного образования спортивной направленности мне известно, что иногда дети подросткового возраста прекращают систематические тренировки или меняют спортивную специализацию. Напротив, для детей младшего школьного возраста свойственна большая любовь и потребность к активной двигательной деятельности, особенно, в комплексе естественных возрастных предпочтений: бег, прыжки, метания.

Таким образом, возрастные особенности формирования центральной нервной системы и функциональные перестройки в организме, связанные с пубертатным периодом, могут накладывать свой отпечаток на структуру КС и через них влиять на интересы детей к спортивной специализации.

Индивидуальный подход в обучении в современном дополнительном образовании и стремление к ранней специализации поставили проблему диагностики индивидуальных и групповых особенностей обучающихся, поиска способных детей и подростков для подготовки к профессиональному занятию спортом. Все это требует дальнейшего повышения качества педагогических приемов, мероприятий по поиску и подготовке перспективных и талантливых юных спортсменов. В данной работе я решаю проблемы по практическому обоснованию имеющихся тестов развития координационных способностей и рекомендации по внедрению их в практику обучения при дополнительных занятиях спортом.

Разработка методов и критериев оценки КС необходима для решения ряда задач:

- определения уровня развития тех или других КС детей разного возраста и пола;
- установления связи тех или иных КС друг с другом и с другими факторами: физическим развитием, психофизиологическими функциями; выявления влияния занятий разными видами спорта на особенности изменения КС;
- влияния направленного применения координационных упражнений на динамику КС и на показатели эффективности (результативности) технико-тактических действий;

Основными методами оценки КС являются: метод наблюдений, метод экспертных оценок и метод тестов.

В своей работе я хотел бы описать основной метод диагностики КС, выбранный и применяемый мною. Это - применение специально отобранных двигательных тестов. Я проанализировал имеющуюся по этому вопросу литературу и разработал тесты для измерения КС, включающие в себя следующие этапы:

- 1 - отбор тестов, пригодных для оценки явных и скрытых показателей КС обучающихся;
- 2 - отбор методики тестирования;
- 3 - проведение тестирования разных КС на большом количестве детей 7-17 лет;
- 4 - анализ результатов тестирования и установление наиболее надежных показателей оценки КС;
- 5 - рекомендация отобранных тестов для применения в реальных условиях объединения;
- 6 - разработка нормативов по каждому из тестов.

При отборе тестов для оценки КС я исходил из аксиомы, что наиболее важным и принципиальным моментом является их теоретическое обоснование.

Наиболее правильным представляется подход, описанный в специальной литературе, когда каждая отдельная КС изучается по возможности с помощью нескольких однородных контрольных испытаний (показателей).

Необходимо также, чтобы контрольные испытания (тесты) соответствовали еще и таким требованиям:

были естественны и доступны для обучающихся всех возрастных групп и в то же время давали дифференцированные результаты, говорящие об уровне развития конкретных КС;

не выражали собой сложных двигательных умений, требующих длительного специального обучения;

не требовали сложного оборудования и приспособлений и были относительно просты по условиям организации и проведения;

как можно меньше зависели от возрастных изменений размеров и массы тела;

выполнялись ведущими и не ведущими верхними и нижними конечностями, чтобы можно было изучить явление асимметрии с учетом возраста и пола;

давали достаточно полную картину о динамике изменения всех специальных и специфических КС.

Перед проведением тестов я обращал внимание на важность мотивации и концентрации внимания ребят на предстоящей деятельности, чтобы они могли показать свои оптимальные результаты. Обучающихся информирую о целях проведения контрольных испытаний, им подробно объясняю и демонстрирую правильное выполнение тестов.

На результаты контрольных испытаний, определяющих КС, влияние оказывают внешние условия. В связи с этим для повышения надежности оценки я даю несколько зачетных попыток (2-5), а для метаний на точность – 8-10. После каждой попытки должна следовать информация о достигнутом результате, которая способствует поддержанию мотивации ребенка и коррекции его двигательных действий. Испытуемым необходимо также предоставлять одну или несколько пробных попыток для того, чтобы облегчить разучивание или привыкание к опыту.

Контрольные испытания я провожу в начале основной части занятия после короткой разминки. Им не должна предшествовать большая физическая нагрузка, так как в этом случае сложно управлять движениями, требующими точности, экономичности, скорости, стабильности или их сочетаний.

Контрольные испытания проводятся мною один раз в первой половине учебного года (с 10 по 25 сентября – в рамках начальной аттестации) для определения исходного уровня КС и один раз во второй половине (с 10 по 25 мая - в рамках итоговой) для выявления их изменения в течение года. Отдельные тесты можно использовать также до начала и после прохождения конкретного учебного материала, чтобы установить эффект его воздействия на показатели координационной подготовленности учащихся.

В своей работе я использую комплекс двигательных тестов, которые были предложены В.И. Ляхом [1]. С помощью этих тестов можно выявить абсолютные (явные) и относительные (латентные) показатели КС. Тесты измеряют весьма различные по своему содержанию и двигательному составу КС: в циклических действиях, акробатических упражнениях, баллистических двигательных действиях с установкой на дальность и точность метания, в спортивно-игровых двигательных действиях.

1. Тесты для оценки КС, относящихся к целостным двигательным действиям

2. Челночный бег (3x10 м) в исходном положении лицом вперед.
3. Три кувырка вперед.
4. Метание теннисного мяча на дальность (из положения седа ноги врозь).
5. Метание теннисного мяча на точность попадания.
6. Ведение мяча рукой в беге с изменением направления движения.

2. Тесты для оценки специфических КС.

Тесты для оценки способности к кинестетическому дифференцированию.

6. Бросок мяча в цель, стоя спиной к цели.
7. Прыжки вниз на разметку.

8. Прыжки в длину с места с минимальным увеличением их длины.
9. Дифференцирование силы прыжка.
10. Точное катание мяча рукой.
11. Точное катание мяча ногой.

Тесты для оценки способности к ориентированию в пространстве.

12. Бег к пронумерованным целям.
13. Маятник – бросок – цель.

Тесты для определения способности к комплексной реакции.

14. Упражнение – реакция – мяч.
15. Упражнение – маятник – реакция.
16. Падение палки – реакция.
17. Отпускание палки – реакция.
18. Тест на спортивную реакцию.

Тесты для определения способности к равновесию.

Для оценки динамического равновесия.

19. Балансирование на гимнастической скамье.
20. Повороты на гимнастической скамейке.

Для оценки статического равновесия.

22. Стойка на одной ноге.
23. Стойка на одной ноге на планке.

Тесты для определения способности к ритму.

24. Спринт в заданном ритме.
25. Сохранение ритма.
26. Точный темп бега.
27. Бег в заданном темпе.

Тесты для определения способности к перестроению двигательных действий и моторному приспособлению.

28. Подвижная игра-тест «Пятнашки».
29. Подвижная игра-тест «Борьба за мяч».
30. Бег к мячам.
31. Прыжки вверх с места, стоя на возвышении.

Тесты для определения способности к согласованию движений.

32. Упор присев – упор лежа.
33. Перешагивание палки.
34. Выпрыгивание вверх без замаха и со взмахом рук.
35. Ходьба по дощечкам.
36. Прыжок на месте с поворотом на максимальное число градусов.

Экспериментальная проверка эффективности развития координационных способностей детей 8-10 лет посредством занятий дзюдо

Эффективность применения разработанной методики развития координационных способностей детей 8-10 лет посредством занятий дзюдо оценивалась:

во-первых, по результатам статистического анализа среднегрупповых показателей развития координационных способностей школьников контрольной и экспериментальной групп по окончанию эксперимента;

во-вторых, по приросту среднегрупповых показателей в тестировании по шести двигательным заданиям, определяющих уровень развития координационных способностей; , анализ которых представлен в таблицах 2 и 3.

В таблице 1 представлен список детей, принимавших участие в эксперименте и контрольная группа обучающихся.

Таблица 1.

№ п/п	Экспериментальная группа 1/2	Год рождения	Контрольная группа 4/2	Год рождения
1.	Акимидзе Роман	2011	Восканян Валерий	2011
2.	Алексеев Владимир	2008	Гамзабеков Сийидхан	2009
3.	Каракотов Адам	2010	Исаханян Давид	2011
4.	Коломийцев Денис	2011	Кобозев Макар	2010
5.	Колосков Владислав	2009	Мурадов Рамазан	2010
6.	Мустафаев Ниджат	2009	Перетрухин Максим	2011
7.	Оразалиев Рамиль	2011	Полянский Артем	2010
8.	Резников Андрей	2009	Романенко Кирилл	2007
9.	Рогачев Владислав	2009	Романенко Тимофей	2009
10.	Сологубов Андрей	2009	Солодилов Денис	2010

В результате статистического сравнительного анализа среднегрупповых показателей оценок уровня физической подготовленности обучающихся начальных классов контрольной и экспериментальной группы в начале и по окончании эксперимента выяснилась существенная разница в приросте данных показателей. Разница в приросте показателей экспериментальных и контрольных групп достоверна на всех уровнях физической подготовленности.

Результаты исследований координационных способностей детей экспериментальной группы до и после педагогического эксперимента представлены в таблице 2 и наглядно отражены на рисунке 1.

Таблица 2 – Среднегрупповые показатели координационных способностей детей экспериментальной группы (n=10) до и после исследования.

Этапы исследования	Три кувырка (сек)	Прыжки в длину (количество)	Быстрота реакции (см)	Равновесие (сек)	Темп движений (баллы)	Согласованность движений (сек)
ДО	5,66	6	27,6	13,8	145,1	9,45
ПОСЛЕ	5,09	8,3	18,9	22,3	120,1	8,48
Разница	0,57	2,3	8,7	8,5	25	0,87
Разница в %	10	28	31	38	17	10

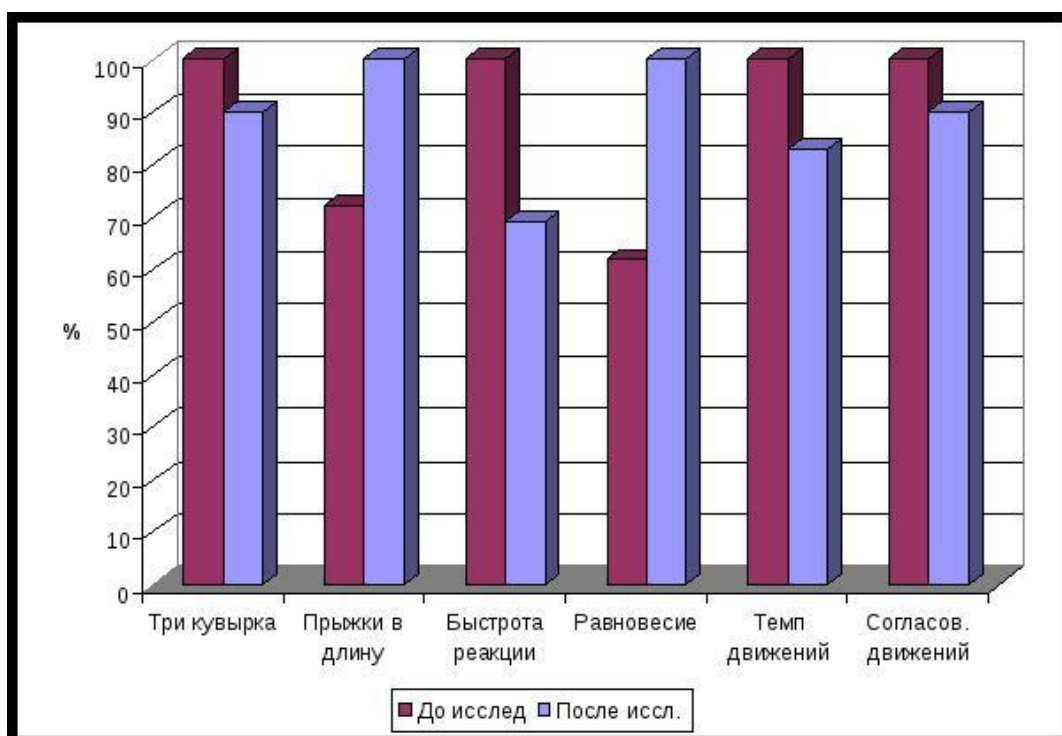


Рис. 1 – Гистограмма прироста результатов в тестировании координационных способностей экспериментальной группы до и после исследования, % Анализ показывает, что наблюдается рост результатов. Прирост результатов в тестировании координационных способностей экспериментальной группы составил в разных тестах от 10 % до 38 %. Это означает, что предложенная методика развития координационных способностей детей 8-10 лет посредством занятий дзюдо эффективна.

Результаты исследований координационных способностей детей контрольной группы до и после педагогического эксперимента представлены в таблице 3 и на рисунке 2.

Таблица 3 – Среднегрупповые показатели координационных способностей детей контрольной группы (n=10) до и после исследования

<i>Этапы исследования</i>	<i>Три кувырка (сек)</i>	<i>Прыжки в длину (количество)</i>	<i>Быстрота реакции (см)</i>	<i>Равновесие (сек)</i>	<i>Темп движений (баллы)</i>	<i>Согласованность движений (сек)</i>
ДО	6,8	4,7	31,8	13	144,8	11,35
ПОСЛЕ	6,37	5,9	29,2	15,4	136,8	10,26
Разница	0,43	1,2	2,6	2,4	8	1,09
Разница в %	6	25	8	16	5	9

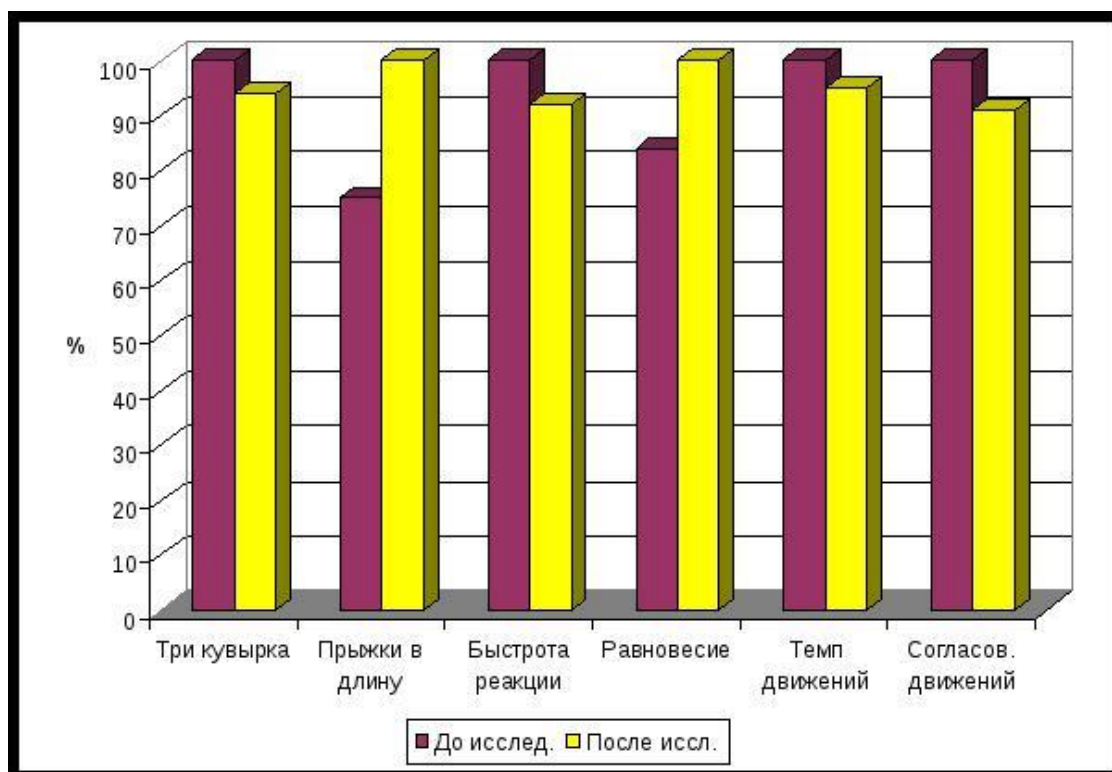


Рис. 2 – Гистограмма прироста результатов в тестировании координационных способностей контрольной группы до и после исследования, % Анализ показывает, что в контрольной группе также наблюдается определенный рост результатов. Прирост результатов в тестировании координационных способностей контрольной группы составил в разных тестах от 5 % до 25 %. Это объясняется естественным возрастным развитием детей младшего школьного возраста и соответствующими изменениями функциональных свойств

На следующем этапе анализа я определял эффективность прироста результатов тестирования координационных способностей контрольной и экспериментальной групп до и после исследования. Полученные данные приведены в таблице 4 и на рисунке 3.

Таблица 4 – Сравнительный анализ результатов прироста среднегрупповых показателей контрольной и экспериментальной групп, %

<i>Этапы исследования</i>	<i>Три кувырка (сек)</i>	<i>Прыжки в длину (количество)</i>	<i>Быстрота реакции (см)</i>	<i>Равновесие (сек)</i>	<i>Темп движений (баллы)</i>	<i>Согласованность движений (сек)</i>
Экспериментальная группа	10	28	31	38	17	10
Контрольная группа	6	25	8	16	5	9
Разница	4	3	23	22	12	1

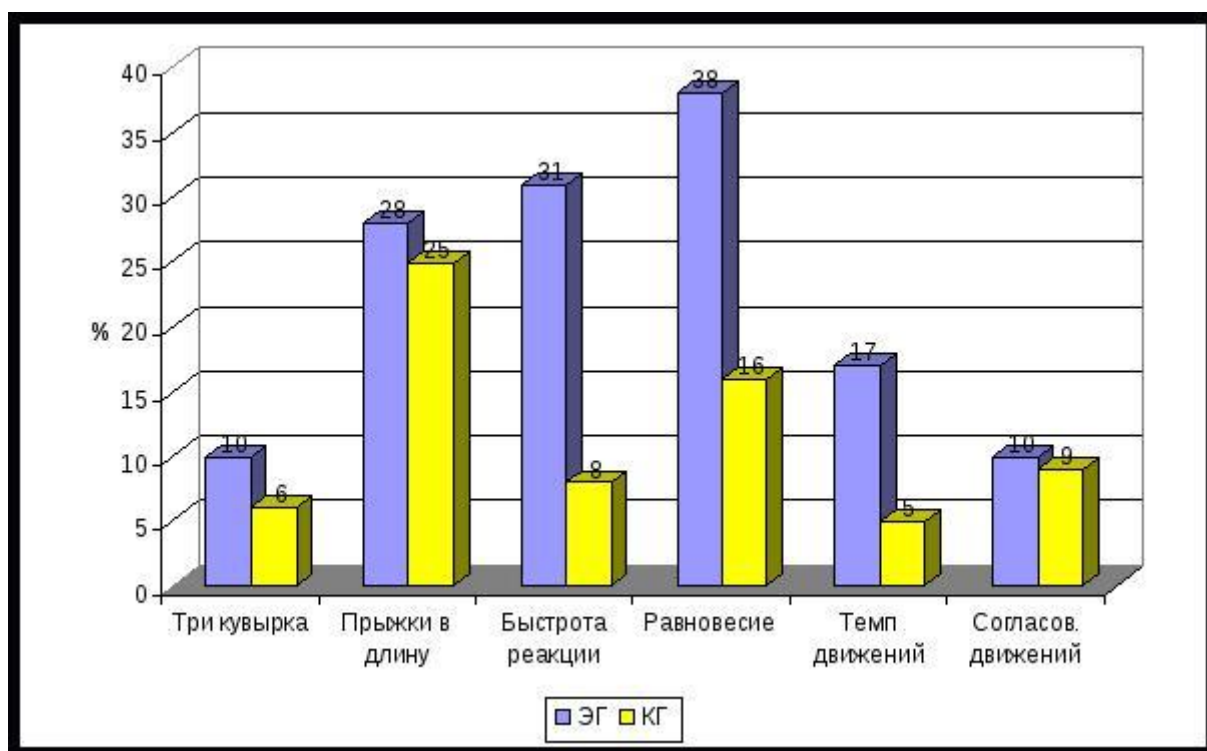


Рис. 3 – Сравнительный анализ результатов прироста среднегрупповых показателей экспериментальной и контрольной групп, %

Результаты сравнительного анализа данных начального и итогового тестирования выявили различия в приросте среднегрупповых показателей результатов тестирования детей контрольной и экспериментальной групп, определяющих уровень развития координационных способностей.

Эффективность применения разработанной методики экспериментального исследования развития координационных способностей детей 8-10 лет посредством занятий дзюдо оценивалась по приросту результатов в тесте – три кувырка. Выявлены достоверные различия прироста результатов в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой, которые отражены на рисунке 3.

ВЭГ прирост средне группового показателя составил 10 %. В контрольной группе средне групповой показатель развития координационных способностей составил 6 %. Разница в приростах средне групповых показателей равна 4 % в пользу ЭГ.

Такие итоги по этому тесту вполне объяснимы. В дзюдо большое внимание уделяется страховочным действиям, т.е. перекатам в различных направлениях: вперед, назад, в стороны. Обучение страховке – это обучение защите вашего тела от травм; вы должны постоянно быть гибкими и готовыми к страховке. Вы должны быть готовы к падению из любого положения, причем, в любой, самый неожиданный, момент.

На начальном этапе изучения базовой техники дзюдо, ученики большую часть времени уделяют изучению различных видов страховки. Соответственно, представители ЭГ более подготовлены для выполнения теста три кувырка.

Анализ эффективности прироста результатов проверки детей ЭГ и КГ при определении способности к дифференцированию пространственно-силовых параметров движений в тесте – прыжки в длину с места с минимальным увеличением их длины показан на рисунке 3.

ВЭГ прирост средне группового показателя составил 28 %. В контрольной группе средне групповой показатель способности к дифференцированию пространственно-силовых параметров движений составил 25 %. Разница в приростах средне групповых показателей равна 3 % в пользу ЭГ.

Анализ эффективности прироста результатов при определении у обучающихся быстроты реакции на падающий предмет с применением теста – ловля гимнастической палки отражен на рисунке 3.

ВЭГ прирост средне группового показателя составил 31 %. В контрольной группе средне групповой показатель быстроты реакции на падающий предмет составил 8 %. Разница в приростах средне групповых показателей составила 23 % в пользу ЭГ.

Опять же, результат закономерный. При занятиях дзюдо необходим постоянный контроль над действиями противника, окружающей обстановки, и, самое главное, над своими действиями.

Анализ эффективности прироста результатов при определении сохранения статического равновесия с использованием теста – стойка на одной ноге показан на рисунке 3.

ВЭГ прирост среднегруппового показателя составил 38 %. В контрольной группе среднегрупповой показатель сохранения статического равновесия составил 16 %. Разница в приростах среднегрупповых показателей составила 22 % в пользу ЭГ.

Анализ эффективности прироста результатов при проверке поддержания максимального темпа движений с применением теста – касания кружков отражен на рисунке 3.

ВЭГ прирост среднегруппового показателя составил 17 %. В контрольной группе среднегрупповой показатель поддержания максимального темпа движений составил 5 %. Разница в приростах среднегрупповых показателей составила 12 % в пользу ЭГ.

Анализ эффективности прироста результатов при определении способности к согласованию движений с использованием теста – упор присев – упор лежа показан на рисунке 3.

ВЭГ прирост среднегруппового показателя составил 10 %. В контрольной группе среднегрупповой показатель способности к согласованию движений составил 9 %. Разница в приростах среднегрупповых показателей составила 1 % в пользу ЭГ.

Рассматривая полученные результаты по оценке координационных способностей обучающихся по направлению дзюдо контрольной и экспериментальной групп, в процессе эксперимента, можно заметить существенный рост результатов тестирования детей в экспериментальной группе и менее выраженный рост результатов в контрольной группе. Это хорошо видно при сравнении среднегрупповых показателей координационных способностей в таблицах 2 и 3, а также на рисунках 1 и 2.

Изучение полученных данных показало, что представленные количественные параметры можно охарактеризовать следующим образом. Согласно данным таблицы 4 и рисунка 3, результаты экспериментальной группы выше, чем контрольной по всем проведенным тестовым испытаниям.

Результаты основного педагогического эксперимента позволили установить, что: предлагаемая методика на занятиях дзюдо для детей 8-10 лет обеспечивает достоверный прирост среднегрупповых показателей по отдельным двигательным тестам в экспериментальной группе по сравнению с контрольной.

Программа занятий по общепринятой схеме в контрольной группе обеспечивает менее выраженный прирост показателей по результатам тестирования в развитии координационных способностей;

Рациональное использование широкого набора средств и методов дзюдо на дополнительных занятиях способствует росту уровня развития координационных способностей детей.

Литература:

1. Лях В.И. Анализ свойств, раскрывающих сущность понятия «координационные способности» // Теория и практика физической культуры. -1994. - №1.- С. 48-50.