

Міністерство освіти і науки України
ЧОРНОМОРСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра олімпійського та професійного спорту

Дуднік В.О.

СУЧАСНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ НА
ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ В ЄДИНОБОРСТВАХ

Спеціальність 017 – Фізична культура і спорт

Автореферат дипломної роботи
на здобуття кваліфікації магістра

Миколаїв 2021

Робота виконана на кафедрі олімпійського та професійного спорту фізичного виховання і спорту Чорноморський Національний Університет імені Петра Могили, Міністерства освіти і науки України

Науковий керівник

доцент к.н.з фіз.виховання та спорту

Вако І.І.

Рецензент:

к.н. з фіз.виховання та спорту, доцент (б.в.з.)

Радченко Ю.А.

Захист відбудеться 202.. р. о 9.00 год. на засіданні державної екзаменаційної комісії у Миколаїв, корпус №1, вулиця 68 Десантників

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. Джиу-джитсу, як вид спортивних єдиноборств, характеризується різноманітністю технічних прийомів ударної і кидкової техніки. Ефективність застосування різних технічних прийомів залежить від рівня розвитку спеціальних фізичних якостей спортсмена, зокрема від рівня розвитку його координаційних здібностей. Аналіз науково-методичної літератури показує, що на самому початку шляху зростання юних спортсменів необхідно закласти базову основу координаційних здібностей, яка дозволить опанувати технічними прийомами джиу-джитсу.

Авторські джерела показують необхідність застосування широкого арсеналу технічних засобів для навчання початківців спортсменів елементам боротьби. Інші автори рекомендують приділяти увагу додатковим коштам спортивної підготовки в видах єдиноборств, до числа яких належить пов'язана розвиток координації та борцівських прийомів.

Боротьбі в джиу-джитсу присвячено недостатня кількість досліджень, Основний зміст яких присвячено навчання техніко-тактичних дій юних і кваліфікованих спортсменів, що обмежує розуміння тренерів методичних основ підготовки юних спортсменів на етапі початкової підготовки.

Ступінь розробленості та обґрунтованості теми дослідження вимагає доповнення відомостей про засоби і методи фізичної підготовки юних спортсменів в джиу-джитсу, наукового обґрунтування взаємозв'язку досліджуваних показників фізичної підготовленості, що дозволяє вирішувати завдання навчання технічним діям на етапі початкової підготовки.

Мета дослідження. Формування координаційних здібностей юних спортсменів в джиу-джитсу на етапі початкової підготовки.

Об'єкт дослідження. Координаційні здібності юних спортсменів, що спеціалізуються в джиу-джитсу на етапі початкової підготовки.

Предмет дослідження. Методика тренування координаційних здібностей юних спортсменів в джиу-джитсу на етапі початкової підготовки.

Гіпотеза дослідження. Модельні комплекси тренування юних спортсменів в джиу-джитсу, з урахуванням ведення парної боротьби, використання вихідних положень, просторових і часових обмежень, сприяють формуванню координаційних здібностей і підвищують ефективність навчання на етапі початкової підготовки.

Методи дослідження: науковий аналіз і вивчення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, стабілометричне тестування, проба Роберга, математичні методи статистики обробки результатів.

Завдання дослідження:

1. Визначити взаємозв'язок показників фізичної підготовленості юних спортсменів в джиу-джитсу.
2. Розробити комплексну методику формування координаційних здібностей юних спортсменів, що займаються джиу джитсу.
3. Експериментально обґрунтувати використання модельних комплексів в тренуванні юних борців джиу-джитсу на етапі початкової підготовки.

Наукова новизна дослідження:

- визначено найбільш ефективні засоби фізичної підготовки в джиу-джитсу з урахуванням ведення парної боротьби, використання вихідних положень, просторових і часових обмежень;
- розроблені модельні комплекси спеціально підібраних фізичних вправ, які сприяє формуванню координації і базової техніки в джиу-джитсу;
- розроблена комплексна методика розвитку координаційних здібностей юних борців джиу-джитсу на етапі початкової підготовки.

Теоретична значимість дослідження. Виконані дослідження розширюють знання в галузі фізичної підготовки юних спортсменів в джиу-джитсу, з урахуванням ведення парної боротьби, використання вихідних положень, просторових і часових обмежень, що забезпечує розвиток координації та підвищує ефективність навчання базових елементів техніки.

Практична значимість дослідження. Комплексна методика розвитку координаційних здібностей юних спортсменів в джиу-джитсу дозволяє вирішувати завдання навчання техніко-тактичних дій на етапі початкової підготовки. Науково

обґрунтована методика розвитку координаційних здібностей юних спортсменів може бути застосована при побудові тренувальних програм в ДЮСШ, ДЮСШОР, і спортивних клубах, для підвищення ефективності тренувального процесу в джиу-джитсу. Отримані матеріали можуть використовуватися в методичних рекомендаціях щодо підвищення рівня фізичної підготовленості юних спортсменів на етапі початкової підготовки і видані для тренерів спортивних єдиноборств.

Структура й обсяг роботи. Робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаних джерел (122). Загальний обсяг дипломної роботи складає 80 сторінок, вона містить 12 таблиць і 19 рисунків.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У вступі розкрито актуальність теми магістерської роботи, наведено зв'язок з науковими програмами, сформульовано мету та завдання, предмет та об'єкт, методи та інформаційну базу дослідження, представлено наукову новизну і практичне значення одержаних результатів, апробацію результатів дослідження, а також подано структуру роботи.

У першому розділі «**Огляд літературних джерел**» проведено теоретичний аналіз і узагальнення вітчизняної та зарубіжної науково-методичної літератури з проблеми наукового дослідження; в процесі аналізу літератури встановлено, що ефективність застосування різних технічних прийомів джиу джитсу в умовах змагальної діяльності залежить від координаційних здібностей спортсмена, значимість яких визначається функцією рівноваги, управління балансом, координація техніко-тактичних рухів, стійкість тіла.

У другому розділі «**Методи та організація дослідження**» обґрунтовано й описано методи дослідження, відповідно до мети і завдань роботи, використовується науковий аналіз і вивчення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, стабілометричне тестування, проба Робмерга, математичні методи статистики обробки результатів.

У третьому розділі «**Результати дослідження та їх обговорення**» у процесі педагогічного дослідження були проаналізовані засоби спортивної підготовки юних

спортсменів в джиу-джитсу, а також засоби фізичної підготовки в суміжних видах единоборств. Виконані дослідження послужили матеріалом для підбору засобів фізичної підготовки для юних спортсменів груп початкової підготовки в джиу-джитсу, які були наведені в модельні комплекси. Модельні комплекси були скомпоновані відповідними вправами відповідно до завданнями тренування, створюючи умови комплексного підходу до розвитку фізичних якостей юних спортсменів, координації, формуючи тим самим базову основу фізичної підготовленості в джиу-джитсу.

Оцінка фізичної підготовленості юних спортсменів була співвіднесена з контрольними нормативами загальної та спеціальної фізичної підготовленості юних спортсменів - борців (дівчат і юнаків) для зарахування їх у групи початкової підготовки.

Результати тестування координації юнаків і дівчат (контрольна і експериментальна група), що займаються джиу-джитсу представлені в рис. 1-2.

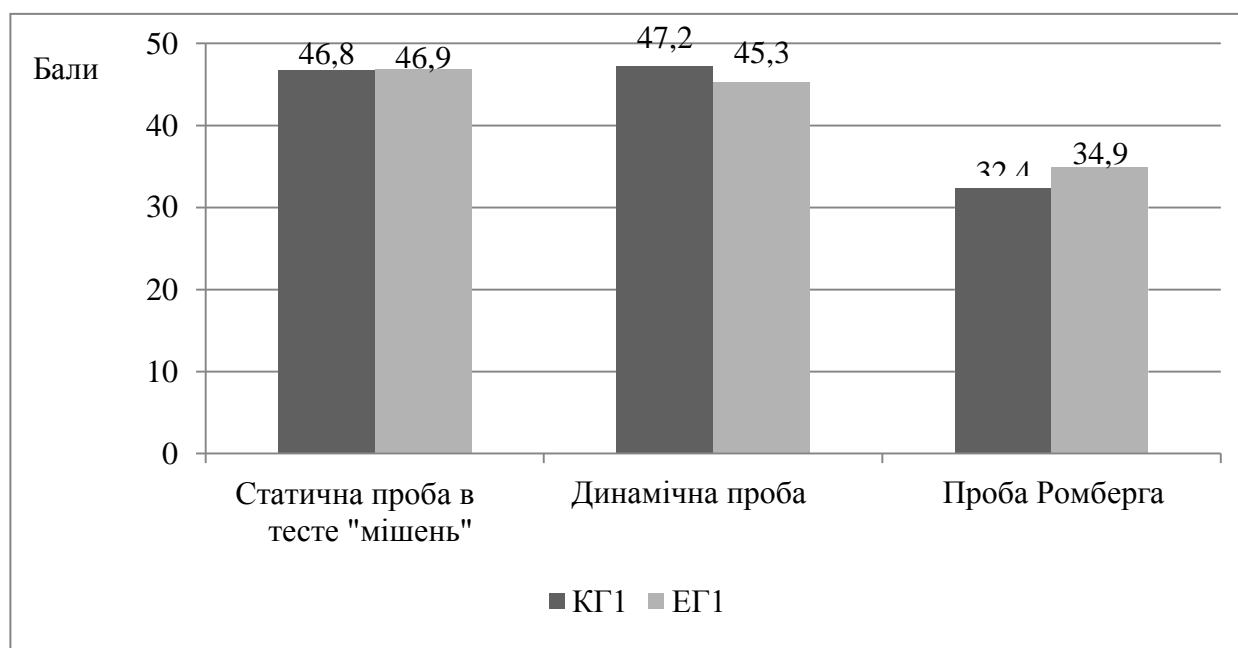


Рис. 1. Порівняльні показники координації контрольної і експериментальної групи юнаків до педагогічного експерименту

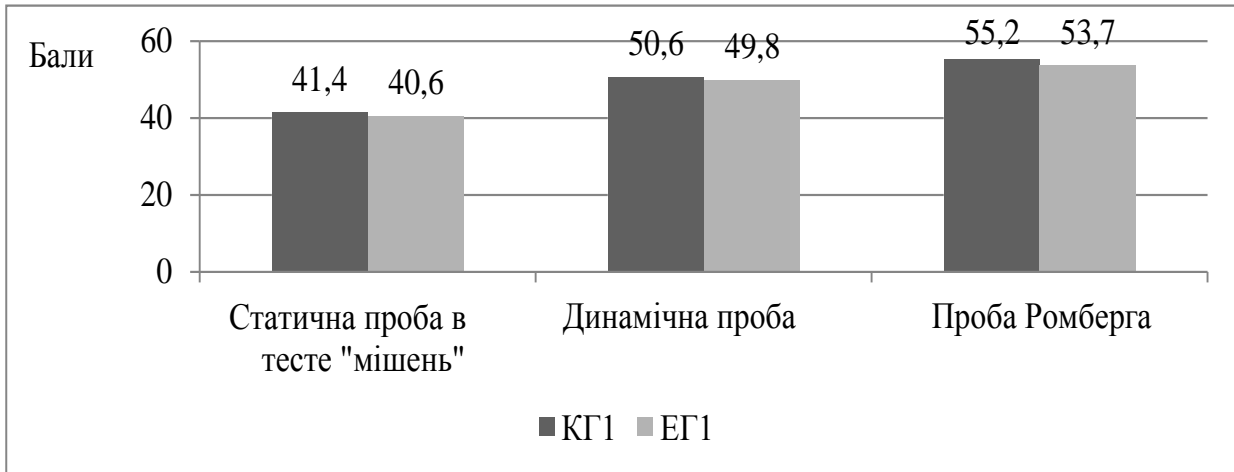


Рис. 2. Порівняльні показники координації контрольної і експериментальної групи дівчат до педагогічного експерименту

Показники тестування юнаків і дівчат в контрольній групі і експериментальній групі до педагогічного експерименту відображають низькі показники їх фізичної підготовленості, і не мають достовірних відмінностей.

У юнаків значення тестування в човниковому бігу в контрольній та експериментальній групі становлять $(9,3 \pm 0,8$ с. і $9,7 \pm 0,6$ с. Відповідно, при $t = 0,4$), що в середньому, в 1, 2 рази відрізняється від норми; в стрибках в довжину ($136,8 \pm 13,1$ см і $135,4 \pm 10,6$ см відповідно, при $t = 0,08$), що в середньому, на 8,8% і 9,7% відповідно менше норми; в підтягуванні ($6,0 \pm 1,2$ разів і $5,8 \pm 1,8$ разів відповідно, при $t = 0,09$), що в 1,3 рази менше норми; в згинанні-розгинанні рук в упорі лежачи ($12,0 \pm 1,9$ раз і $13,0 \pm 3,2$ разів відповідно, при $t = 0,2$), що в середньому, в 1,2 рази менше норми (рис.3).

Порівняльні показники фізичної підготовленості контрольної і експериментальної групи дівчат до педагогічного експерименту представлені на рис. 4.

Оцінка когнітивно-рухових можливостей в динамічній пробі з переміщається мішенню юнаків і дівчат контрольної і експериментальної групи до педагогічного експерименту відбила недостатність їх прояви, а також низьку проприоцепцію балансів нижніх кінцівок щодо загального стану центра ваги, що супроводжується

низькими показниками тестування в човниковому бігу та стрибках у довжину з місця; низька бальна оцінка інтегральної помилки стеження в тесті «мішень» супроводжується коливаннями центру тиску під впливом недостатнього контролю вестибулярного апарату за участю зорового аналізатора в пробі Ромберга; низькі показники сили рук і ніг в силових тестах (підтягування на низькій перекладині і згинання-розгинання рук в упорі лежачи) відображають недостатній рівень їх фізичної підготовленості.

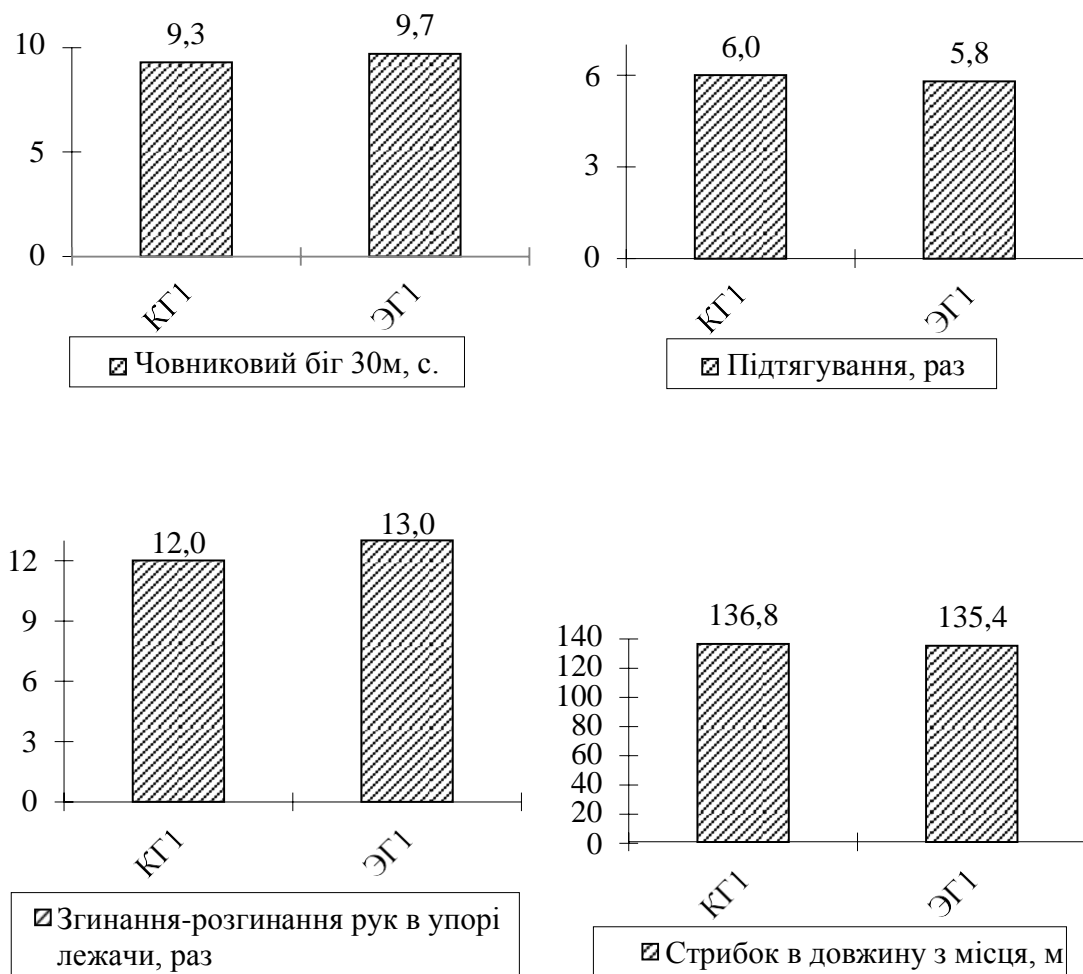


Рис. 3. Порівняльні показники фізичної підготовленості контрольної і експериментальної групи юнаків до педагогічного експерименту

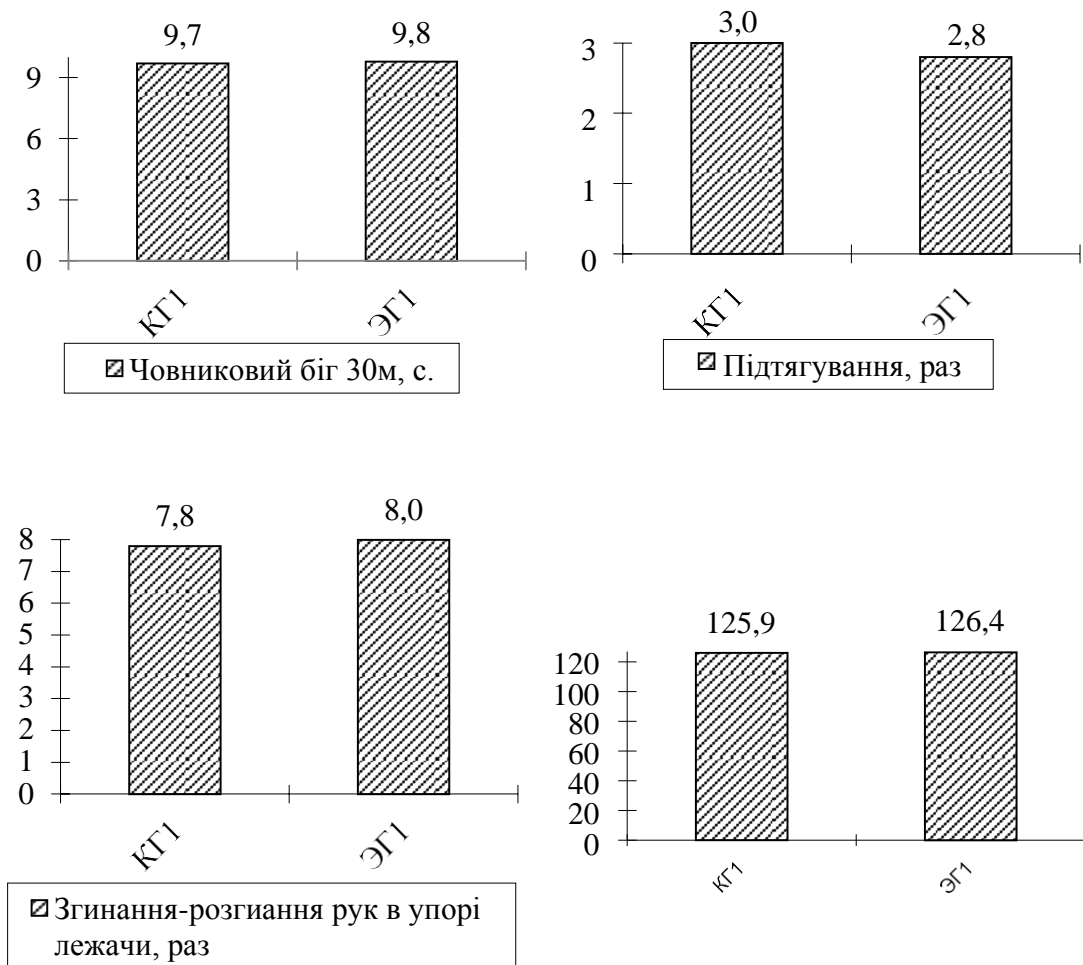


Рис. 4. Порівняльні показники фізичної підготовленості контрольної і експериментальної групи дівчат до педагогічного експерименту

Загальна низька оцінка координації юних спортсменів в джиу-джитсу на етапі початкової підготовки сформувала необхідність проведення педагогічного експерименту.

Порівняння результатів тестування контрольної (КГ2) і експериментальної групи (ЕГ2) показало достовірний приріст показників статичної проби «мішень» у юнаків експериментальної групи в 1,6 раз ($56,9 \pm 18,9$ балів і $92,9 \pm 7,3$ балів відповідно, при $t = 7,0$), в динамічній пробі в 1,2 рази ($63,4 \pm 9,4$ рази і $79,4 \pm 6,2$ рази відповідно, при $t = 5,7$); показників проби Ромберга в 1,3 рази ($61,3 \pm 16,3$ балів і $82,8 \pm 9,1$ балів відповідно, при $t = 4,4$) (рис.5)

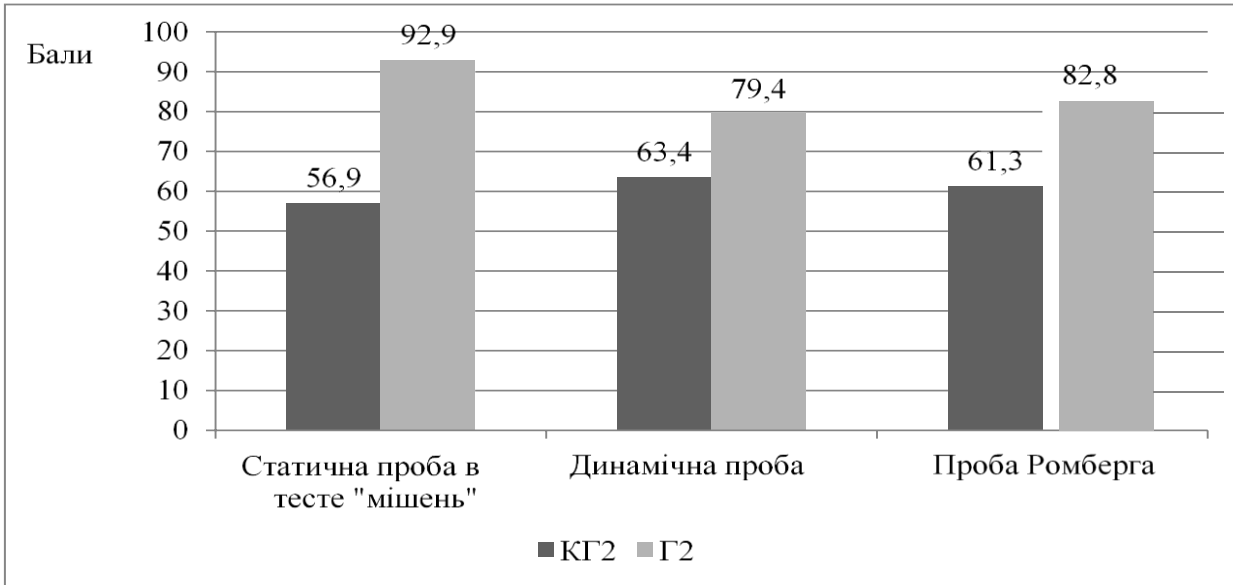


Рис. 5. Порівняння результатів тестування показників координації контрольної і експериментальної групи юнаків після педагогічного експерименту

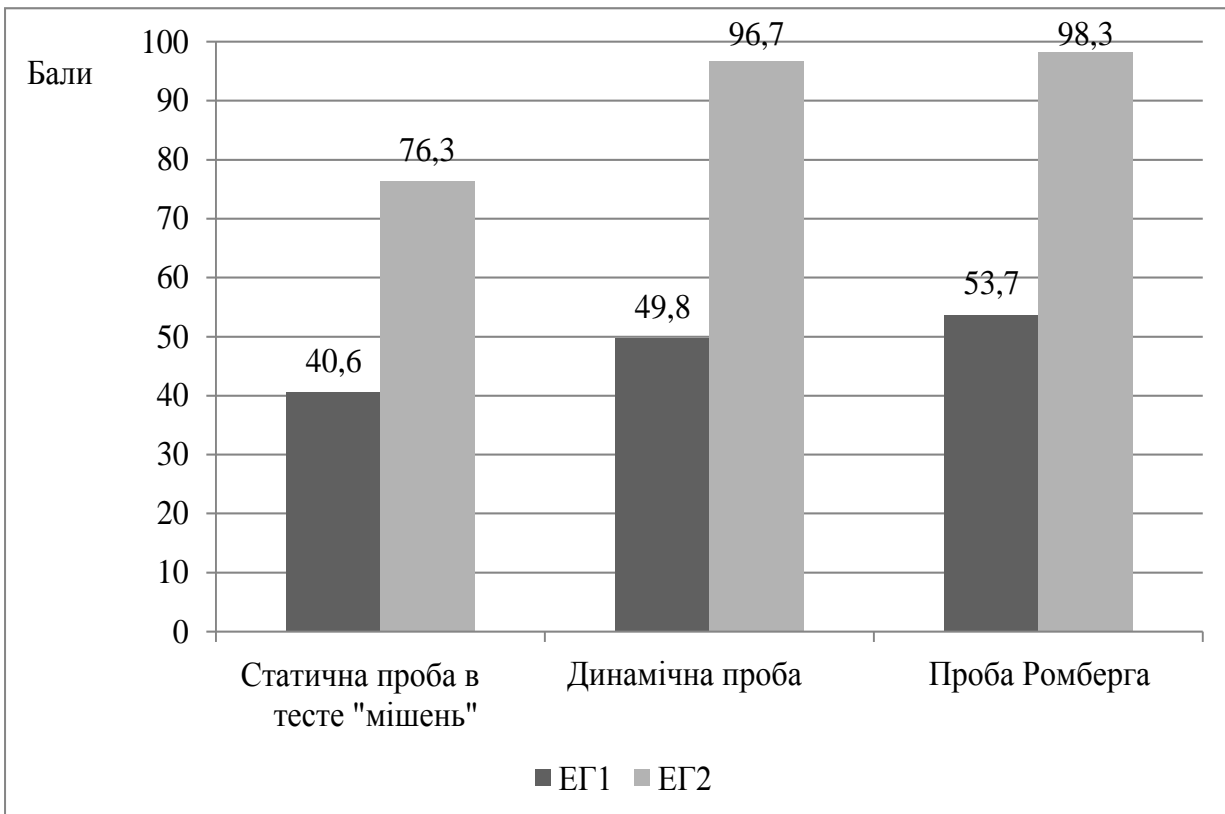


Рис. 6. Порівняльні показники координації експериментальної групи дівчат (ЕГ1 і ЕГ2) після педагогічного експерименту

Результати педагогічного експерименту свідчать про ефективність застосування модельних комплексів розвитку координації, що відбилося на прирості когнітивно-рухових можливостей в динамічній пробі з переміщається мішенню, забезпечуючи хорошу пропріоцепцію балансу нижніх кінцівок щодо загального стану центра ваги; позитивний вплив зорового аналізатора в пробі Ромберга, інтегруючи інформацію вестибулярного апарату з урахуванням видимої зони; і позитивний вплив комплексу когнітивно-рухових можливостей в тесті «мішень».

Порівняння результатів тестування показників фізичної підготовленості контрольної і експериментальної групи юнаків після педагогічного експерименту показано на рис. 7.

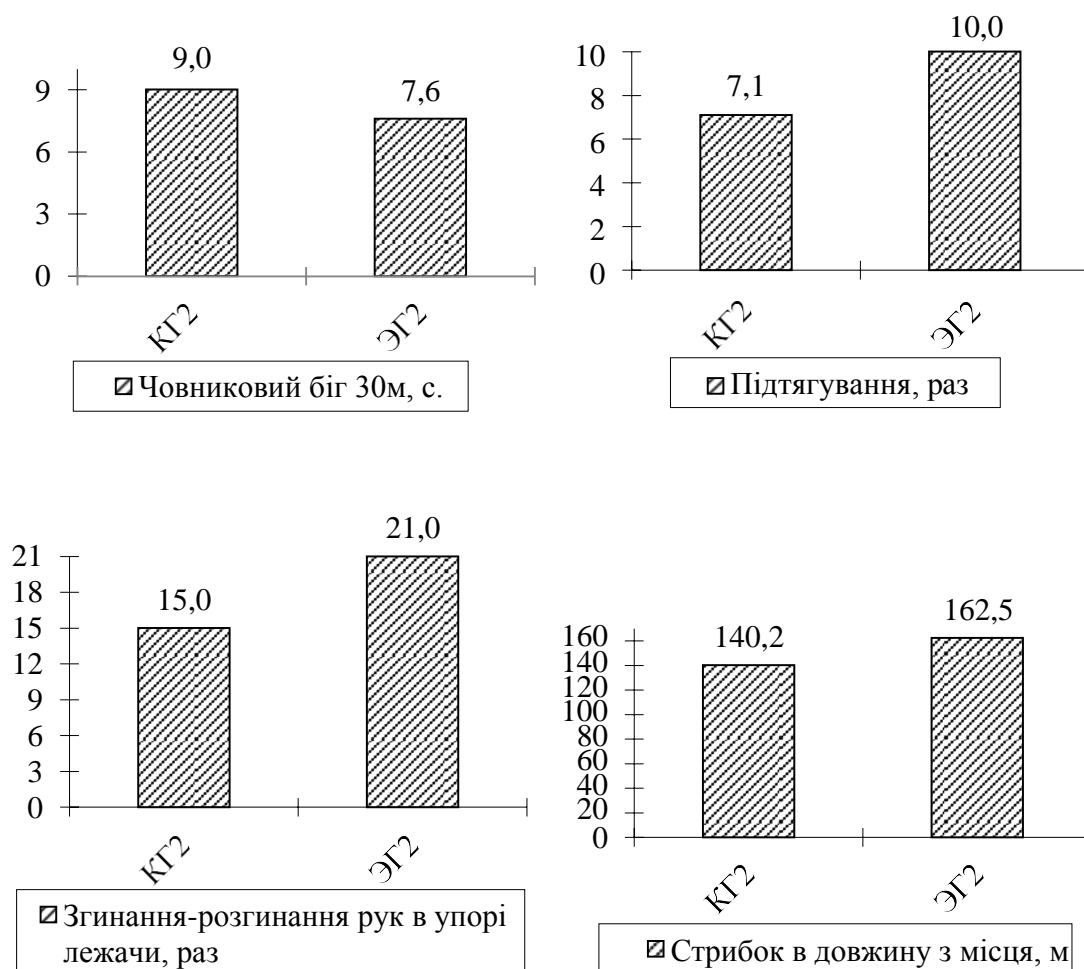


Рис.7. Порівняння результатів тестування показників фізичної підготовленості контрольної і експериментальної групи юнаків після педагогічного експерименту

Міжгрупові відмінності контрольної (КГ2) і експериментальної групи (ЕГ2) склали достовірний приріст досліджуваних показників тестування в човниковому бігу в середньому, 1,2 рази ($9,0 \pm 1,4$ с. і $7,6 \pm 0,2$ с. Відповідно, при $t = 3,9$); силових тестах - згинанні-розгинанні рук в упорі лежачи в 1,4 рази ($15,0 \pm 2,7$ раз і $21,0 \pm 1,2$ разів відповідно, при $t = 8,1$), підтягуванні в 1,4 рази ($7,1 \pm 1,9$ разів і $10,0 \pm 0,4$ разів відповідно, при $t = 7,0$); і стрибку в довжину на 13,7% ($140,2 \pm 16,4$ см і $162,5 \pm 3,9$ см відповідно, при $t = 5,1$).

Порівняння результатів тестування показників фізичної підготовленості контрольної і експериментальної групи дівчат після педагогічного експерименту показано на рис. 8.

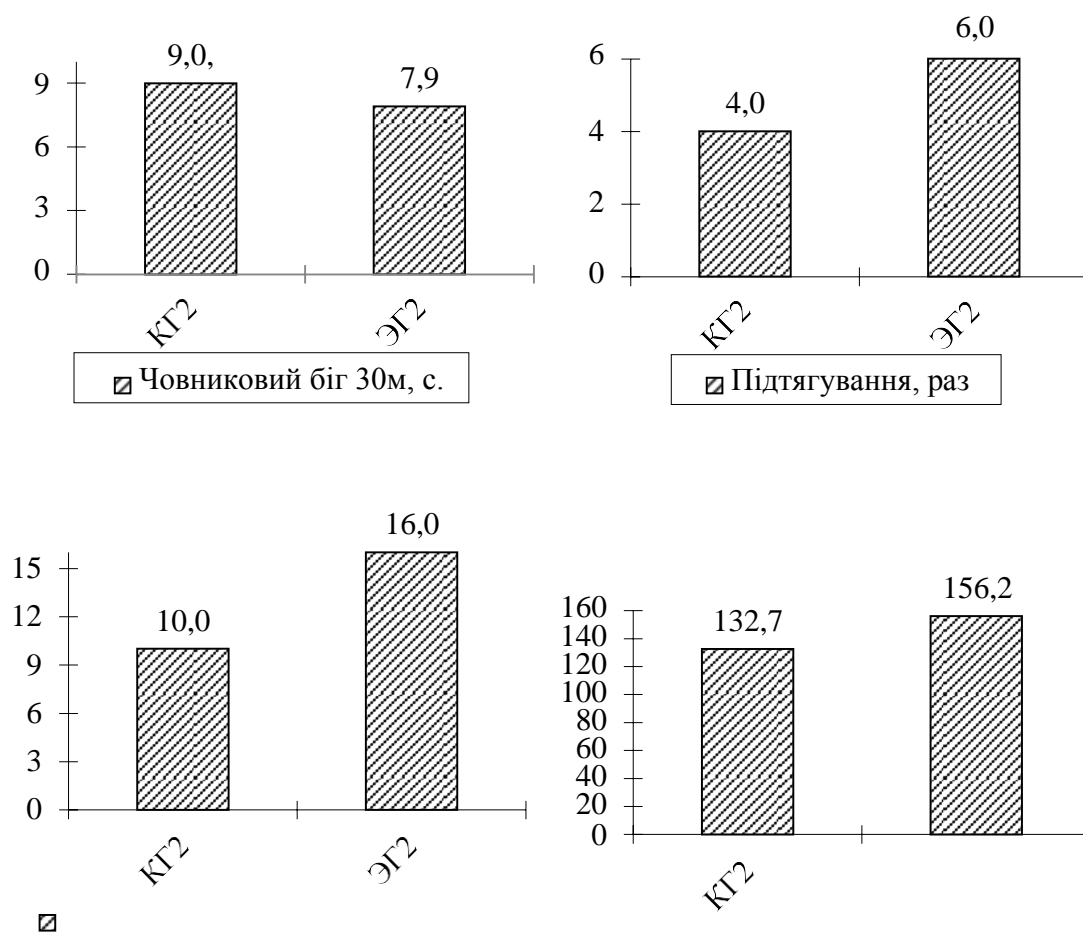


Рис. 8. Порівняння результатів тестування показників фізичної підготовленості контрольної і експериментальної групи дівчат після педагогічного експерименту

Достовірний приріст показників координації в човниковому бігу, показників сили і швидко-силової підготовленості в тестах стрибки в довжину з місця, підтягування з нижньої поперечини, і згинання-розгинання рук в упорі лежачи у випробовуваних (юнаків і дівчат) експериментальної групи після педагогічного експерименту (юнаки і дівчата) відбив ефективність застосування модельних комплексів, спрямованих на розвиток координації, спеціальної сили ніг і рук в вертикальному і горизонтальному положенні тіла, які вплинули на їх базову підготовленість.

ВИСНОВКИ

1. Виявлено взаємозв'язок показників складного прояви когнітивно-рухових можливостей зорового компонента в пробі Ромберга у юнаків, динамічної проби з переміщається мішенню у дівчат; на другому місці виділяється значимість зорового і пропріоцептивного компонента при статичній мішені, як у юнаків, так і у дівчат; і на третьому місці відзначається значимість динамічної проби з переміщається мішенню у юнаків, і пріоритету зору в пробі Ромберга у дівчат.

2. Серед показників фізичної підготовленості у юнаків пріоритетно виділяється значимість сили рук в тесті підтягування на перекладині, а у дівчат значимість сили ніг в тесті стрибок у довжину з місця; на другому місці за значимістю у юнаків виділяється координаційний компонент в тесті човниковий біг, а у дівчат сила рук в підтягуванні на перекладині; на третьому місці у юнаків виділяється сила ніг в стрибку з місця, і координація в човниковому бігу у дівчат; і на четвертому місці однаково виділяється значимість сили рук в тесті згинання-розгинання рук в упорі лежачи.

3. Розроблено методику формування координаційних здібностей юних борців джиу-джитсу на етапі початкової підготовки, на основі застосування модельних комплексів, що складають основу їх базового розвитку. У міру освоєння модельних комплексів, завдання виконуються в швидкісному режимі, а потім з відносними обтяженнями, що не перевищують власну вагу тіла.

4. Результати педагогічного експерименту свідчать про ефективність застосування модельних комплексів формування координаційних здібностей в

джиу-джитсу для груп початкової підготовки, що відбилося на міжгрупових відмінностях контрольної і експериментальної групи у юнаків в тесті «мішень» в 1,6 раз, в динамічній пробі в 1,2 рази, і в пробі Ромберга в 1,3 рази. У дівчат середні міжгрупові відмінності контрольної і експериментальної групи в статичній пробі в тесті «Мішень» мали достовірні відмінності в 1,4 рази, показники динамічної проби в 1,3 рази, проби Ромберга в 1,6 раз.

5. Міжгрупові відмінності контрольної і експериментальної групи юнаків склали достовірний приріст досліджуваних показників тестування в човниковому бігу в середньому, 1,2 рази; стрибках у довжину на 13,7%; підтягуванні на перекладині в 1,4 рази; згинанні-розгинанні рук в упорі лежачи в 1,4 рази. У дівчат контрольної і експериментальної групи показали достовірні відмінності в човниковому бігу в середньому, в 1,2 рази; стрибках у довжину з місця в середньому, в 1,2 рази; підтягуванні на перекладині в 1,5 рази; тесті згинання-розгинання рук в упорі лежачи в 1,6 раз.

6. Змагальна реалізація юних спортсменів експериментальної і контрольної групи показала достовірну різницю отриманих балів контрольної і експериментальної групи у юнаків в середньому 6,7 балів, а у дівчат 5,4 балів, що вказує на якість виконання технічних дій в підсумкових змагальних виступах.

АНОТАЦІЇ

П. І. П. Сучасні аспекти розвитку координаційних здібностей на етапі початкової підготовки в єдиноборствах. – На правах рукопису.

Дипломна робота на здобуття кваліфікації магістра за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». – Назва закладу, Місто, 2020.

Магістерська робота присвячена питанню дослідження формування координаційних здібностей юних спортсменів в джиу-джитсу на етапі початкової підготовки. Визначено найбільш ефективні засоби фізичної підготовки в джиу-джитсу з урахуванням ведення парної боротьби, використання вихідних положень, просторових і часових обмежень. Розроблені модельні комплекси спеціально підібраних фізичних вправ, які сприяє формуванню координації і базової техніки в

джиу-джитсу. Розроблена комплексна методика розвитку координаційних здібностей юних борців джиу-джитсу на етапі початкової підготовки. Виконані дослідження розширюють знання в галузі фізичної підготовки юних спортсменів в джиу-джитсу, з урахуванням ведення парної боротьби, використання вихідних положень, просторових і часових обмежень, що забезпечує розвиток координації та підвищує ефективність навчання базових елементів техніки.

Ключові слова: розвиток координаційних здібностей, джиу-джитсу, модельні комплекси, початкова підготовка.