

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ 10-11 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХАПКИДО

Магистрант 1-го курса

Ибрагимов А

доктор философии (PhD) по педагогическим наукам

Кенжаева Х А

"Alfraganus university," г.Ташкент, Узбекистан

Актуальность. Координация – один из наиболее существенных составных элементов двигательной подготовки. Высокий уровень ее развития является фундаментом успехов в различных видах спорта, особенно в тех, в которых окончательный результат обуславливается высоким уровнем технической подготовленности, примером которого служит Хапкидо. По мнению ряда авторов (Григорян Э.А., Лях В.И., Ярашев К.Д.) координационные способности являются критерием высокого спортивного мастерства [1,3,5].

Именно младший школьный возраст является наиболее ответственным периодом в формировании двигательной координации. В этом возрасте закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются новые, ранее не известные упражнения и действия. Современные условия спортивной практики демонстрируют усердное стремление тренеров ускорить процесс освоения технических основ Хапкидо, что позволит интенсифицировать процесс спортивного становления и даст возможность достигать успеха в соревновательной деятельности уже со 2-3 года обучения. Непременно, данный факт предъявляет высокие требования к проявлению координационных способностей юных спортсменов, что обуславливает необходимость поиска эффективных методик их развития, позволяющих достичь желаемых целей без ущерба для здоровья занимающихся [2,4].

Цель исследования. Обосновать эффективность разработанной технологии развития координационных способностей у детей 10-11 лет, занимающихся Хапкидо.

Задачи исследования. 1) Выявить в научно-методической литературе особенности проявления и развития координационных способностей у детей 10-11 лет. 2) Изучить методы и средства развития координации у детей младшего школьного возраста. 3) Разработать технологию развития координационных способностей юных хапкидистов и экспериментально обосновать ее эффективность.

Методы исследования:

1. Анализ научной методической литературы
2. Педагогические наблюдения
3. Педагогический эксперимент

4. Педагогическое тестирование

5. Метод математической статистической обработки данных

Организация исследования. Педагогический эксперимент проводился с хапкидистами 10-11 лет в два этапа. Основной целью первого этапа исследований было изучение средств и методов развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста, проведение педагогических наблюдений, разработка технологии развития КС и отбор тестов для проведения педагогического тестирования. Второй этап предусматривал проведение педагогического эксперимента. Для решения поставленных задач были изучены 2 группы юных спортсменов 10-11 лет. Под наблюдением находились 34 человека. Из них 17 человек составили контрольную группу, 17 – экспериментальную группу. Контрольная группа занималась по общепринятой программе. Экспериментальная группа занималась с использованием специальной технологии развития КС.

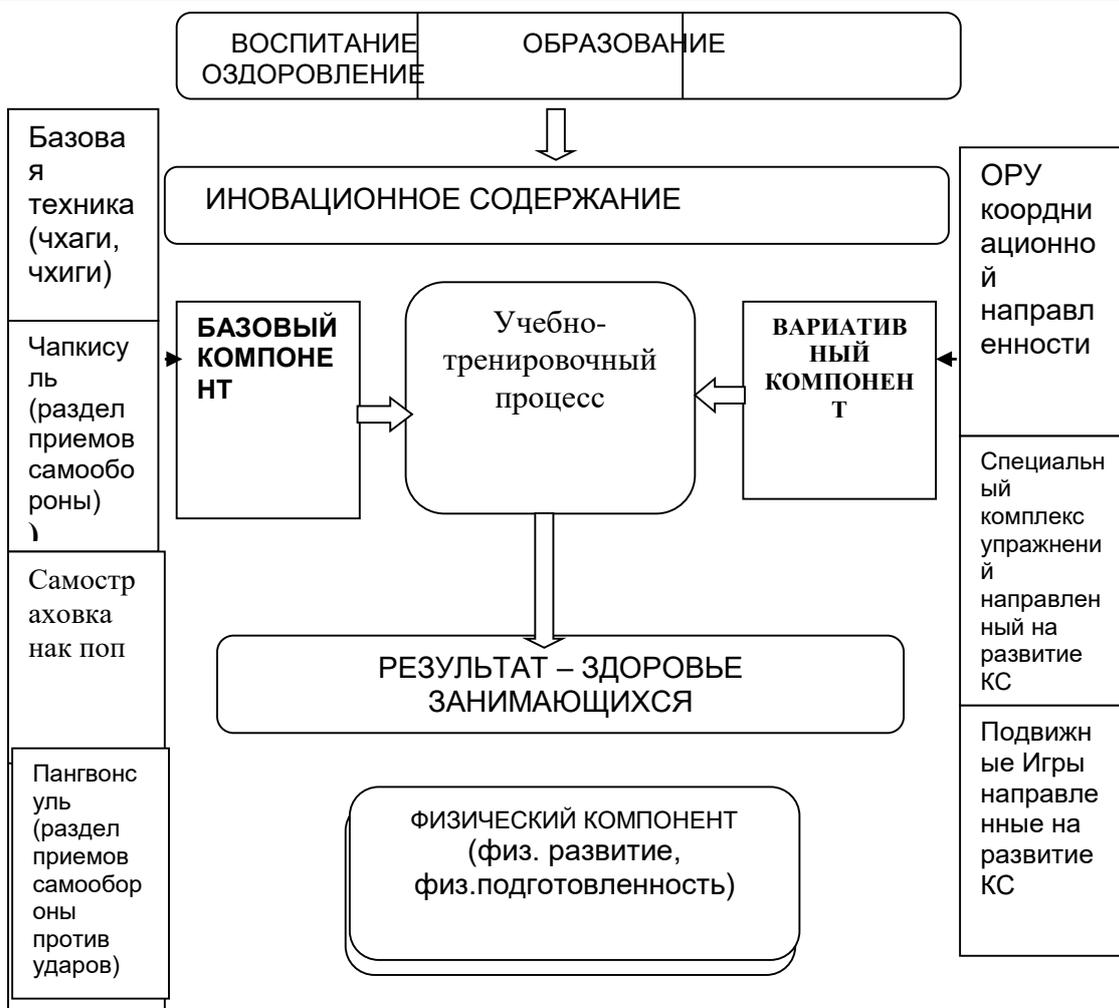
В эксперименте были использованы следующие тесты:

1) Для оценки комплексного проявления КС юных спортсменов использовался тест «Три кувырка вперед». 2) Для оценки динамического равновесия и балансирование использовался тест «Четыре поворота на гимнастической скамейке». Измерялось время выполнения четырех поворотов (с точностью до 0,1 секунд). 3) Для оценки статического равновесия мы использовали тест «Стойка на одной ноге». 4) Для выявления реагирующей способности использовался челночный бег 4x10 м с последовательной переноской двух кубиков за линию старта.

Результаты исследования. В процессе педагогического эксперимента занятия в экспериментальной группе строились по разработанной технологии развития координационных способностей (рис.1.). Содержание инновационной технологии представлено взаимосвязанными организационным и методическим компонентами, которые рассматриваются нами как педагогические условия эффективного использования данного нововведения.

Рисунок №1.

Модель технологии развития координационных способностей у детей 10-11 лет, занимающихся хапкидо.



На учебно-тренировочных занятиях по хаккидо в подготовительной части давались комплексы ОРУ с координационной направленностью, упражнения на развитие координации мы включали в начале основной части тренировки, в виде специально разработанного комплекса упражнений, в заключительной части использовались игры на развитие двигательной координации.

Сравнительный анализ исходных и конечных результатов показал, что в начале эксперимента спортсмены КГ и ЭГ продемонстрировали приблизительно одинаковый уровень координационных возможностей без выявления достоверных различий в исследуемых показателях. В конце исследования по итогам тестирования зафиксировано общее межгрупповое улучшение показателей уровня двигательной координации, тем не менее наилучшие результаты по развитию координационных способностей получены в ЭГ. Так в тесте «три кувирка вперед» отставание во времени у представителей КГ составило 0.9 ± 0.4 секунды; упражнение для оценки динамического равновесия и балансирования ЭГ выполнила с опережением на 0.7с. представителей КГ; упражнение для оценки статического равновесия показатель в ЭГ превысил показатель КГ на 4 секунды; в упражнении для выявления реагирующей способности показатель КГ составил $12,5 \pm 0,11$, а ЭГ – $11,9 \pm 0,12$ при уровне значимости $P \leq 0,05$ (табл.№1).

Таблица №1

Уровень развития координационных способностей юных хапкидистов

Группы	Время обследования	Три кувырка вперед (с)	Четыре поворота на гимнастической скамейке (с)	Стойка на одной ноге с закрытыми глазами (с)	Челночный бег 4x10 м с последовательно переноской двух кубиков за линию старта (с)	Уровень значимости
КГ	В начале экс.	9,7 +2,1	10,1+1,3	5,7 +2,1	12,7±0,14	$P \geq 0,05$
	В конце экс.	7,1 +1,3	9,3+0,9	6,3+2,0	12,5±0,11	$P \leq 0,05$
ЭГ	В начале экс.	9,7+1,8	10,3+1,08	5,8+2,2	12,8±0,1	$P \geq 0,05$
	В конце экс.	6,2+0,9	8,6+1,0	10,3+1,8	11,9±0,12	$P \leq 0,05$

Различия в исследуемых показателях у представителей ЭГ и КГ, по нашему мнению объясняются именно положительным эффектом воздействия разработанной технологии развития координационных способностей, внедренной в учебно-тренировочные занятия хапкидистов ЭГ.

Выводы:

Анализируя результаты КГ и ЭГ, можно говорить о том, что морфофункциональные особенности организма детей 10-11 лет позволяют легко осваивать новые, довольно сложные двигательные действия, но нервная система все еще недостаточно уравновешенна и имеет высокую возбудимость.

При сильных раздражителях или монотонной работе наступает состояние запредельного торможения, поэтому, при развитии координации у детей 10-11 лет, следует использовать многочисленное разнообразие физических упражнений и игр координационной направленности, носящих элементы новизны. Это позволяет педагогу достичь желаемой цели и полностью отвечать физиологическим требованиям данного возраста.

Проведенный эксперимент подтверждает высокую эффективность предлагаемой технологии, которая проявляется достоверным улучшением основных показателей координационных способностей у представителей ЭГ, что говорит о необходимости ее широкого внедрения в практику. Кроме того усовершенствованная нами технология развития КС может применяться и в других единоборствах.

В нее вошли разновидность специфичных хапкидо физических упражнений, дополненных беговыми упражнениями, различными видами равновесия, отдельными видами прыжков, сложно-координационные упражнения выполняемые с предметами (мячом, скакалкой) и с соперником в условиях противоборства, акробатические упражнения и различные игры для развития координации.

Исследования также показали, что применение вариативного компонента технологии развития координационных способностей способствовали формированию у детей устойчивого интереса к занятиям хапкидо.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Григорян Э.А. Двигательная координация школьников в зависимости от возраста, пола и занятий спортом. - Киев, 2006. - 134 с.
2. Еганов В.А., Миронов А.О. Обоснование направленности педагогических воздействий и подбора средств тренировки при развитии координационных способностей в спортивных видах единоборств //Современные проблемы науки и образования. 2011. № 4. С. 18-22.
3. Лях В.И. Критерии определения координационных способностей //Теория и практика физической культуры. -1991. -2002 112сК №11. - С. 17-20.
4. Хван Дже Юн. Хапкидо - практика формальных упражнений. Книга первая. Харьков: Дудукчан, 2003,136с.
5. Ярашев К.Д., Матякубова Н. Развитие координационных способностей у девочек 7-10 лет, занимающихся художественной гимнастикой. //Ёшлар йилига багишланган талаба, магистрант ва аспирантларнинг илмий-услугий анжумани. Ташкент, 2008.-С.64-65.