

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Кафедра теории и методики физической культуры

**РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 10-
12 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДЗЮДО В ШКОЛЬНОЙ СЕКЦИИ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование
профиль Физическая культура
очной формы обучения, группы 02011502
Ефремова Артёма Александровича

Научный руководитель
доцент Миронова Т.А.

БЕЛГОРОД 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. АНАЛИЗ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ВОПРОСАМ ИССЛЕДОВАНИЯ	
1.1. Особенности подготовки детей 10-12 лет, занимающихся дзюдо.....	5
1.2. Развитие координационных способностей у детей 10-12 лет, занимающихся дзюдо.....	12
1.3. Акробатические упражнения как средство развития координационных способностей у детей 10-12 лет, занимающихся дзюдо.....	17
1.4. Методика применения акробатических упражнений на занятиях дзюдо.....	19
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	
2.1. Организация исследования.....	24
2.2. Методы исследования.....	25
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	
3.1. Характеристика экспериментальных комплексов упражнений.....	28
3.2. Анализ эффективности экспериментальных комплексов упражнений...	31
ВЫВОД	34
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	35
ПРИЛОЖЕНИЕ	49

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. В наше время существенно изменяется методика занятий по дзюдо, улучшаются технические и тактические умения детей, которые занимаются дзюдо, увеличивается степень формирования их физических и психических свойств. Занятия дзюдо становятся более агрессивной и темповой борьбой, это требует повышения технико-тактической, психологической и физической подготовки детей, одним из основных качеств которой являются координационные возможности.

Развитие координационных способностей подразумевает сложный педагогический процесс, который обеспечивает функциями разные системы организма и разделов подготовки. Главную значимость имеет отбор ориентированности педагогических воздействий и выбор средств при занятиях дзюдо.

Вопросы подбора средств с целью развития координационных способностей при занятиях дзюдо изучались многими экспертами. Однако направленность педагогических воздействий занятий при развитии координационных способностей детей, занимающихся дзюдо в школьной секции, мало исследована. Сформировавшиеся в настоящее время положения ограничивают способности направленного влияния на процесс ведения борьбы в дзюдо, что в огромной степени сформирована на проявлении координационных способностей.

Цель работы: разработать и определить эффективность комплекса упражнений для развития координационных способностей у детей 10-12 лет, занимающихся дзюдо в школьной секции.

Объект исследования: учебный процесс школьников 10-12 лет на секционных занятиях по дзюдо.

Предмет исследования: процесс развития координационных способностей у детей 10-12 лет, занимающихся дзюдо в школьной секции.

Гипотеза: предполагается, что применение акробатических упражнений на школьной секции, повысит эффективность развития координационных способностей у детей 10-12 лет, занимающихся дзюдо.

Задачи работы:

1. Изучить научно-методическую литературу по вопросам исследования.
2. Разработать комплекс упражнений для развития координационных способностей у детей 10-12 лет, занимающихся дзюдо в школьной секции.
3. Определить эффективность разработанного комплекса упражнений с целью развития координационных способностей у детей 10-12 лет, занимающихся дзюдо в школьной секции.

Новизна исследования заключается в разработке и определении эффективности комплекса упражнений для развития координационных способностей у детей 10-12 лет, занимающихся дзюдо в школьной секции.

Практическая значимость. Фактические материалы, практические рекомендации, полученные в ходе исследования, могут быть использованы преподавателями при развитии координационных способностей у детей 10-12 лет, занимающихся дзюдо в школьной секции.

Методы исследования. Для решения задач применялись следующие методы исследования: анализ литературных источников; контрольные испытания; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

База исследования: МБОУ СОШ №21 г.Белгорода.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СРЕДСТВАМИ ЗАНЯТИЙ ПО ДЗЮДО В ШКОЛЬНОЙ СЕКЦИИ

1.1. Особенности подготовки детей 10-12 лет, занимающихся дзюдо

В основе изучения многочисленных специалистов, многолетняя спортивная организация дзюдоистов предполагает единую преподавательскую концепцию, обеспечивающую последовательность вопросов, тем, способов и конфигураций преподавания компании с целью абсолютно всех возрастных компаний [31].

В процессе преподавания джиу-джицу акцентируется наилучшее соответствие учебных действий, формирование физиологических свойств, развитие моторных умений и возможностей, направленных в увеличение спортивного профессионализма и значительное соотношение разных аспектов подготовки. В данном случае совершается повышение объема единых и специализированных тем занятий, соответствие среди которых постоянно изменяется, таким образом равно как современное увеличение размера и насыщенности занятий и конкурсных нагрузок изменяется.

Это требует жесткого соблюдения постепенности в ходе применения учебных и конкурсных нагрузок и одновременности формирования физиологических свойств в разных ступеньках преподавания и преимущественного развития личных свойств в более подходящие с целью данного возрастного стадии. Состав многолетней подготовки дзюдоистов способен утвердиться немолодой динамикой спортивных достижений, а конкретнее динамикой продвижения дзюдоистов в стадиях спортивных разрядов [33].

Выделяют 4 цикла обучения джиу-джицу: начальный, начальный, наибольший и окончательный, которые содержат следующие рубежи: базисная, специальная организация, глубокая особая организация,

демонстрирование верховных достижений, регулирование спорт достижений и плановое сокращение степени достижений. Подобное распределение побежка уроков спортом в циклы и рубежи дает возможность отметить последующие группы, какие создаются в согласовании с годом и спорт возможностями ребенка:

1. Первоначальные категории базисной подготовки (ДЕСЯТИ-12 года).
2. Категории особой подготовки (13-ПЯТНАДЦАТИ года).
3. Молодежные категории глубокого особого преподавания (16-СЕМНАДЦАТИ года).
4. Юниорские категории глубокой особой подготовки (18-ДВАДЦАТЫЙ года).
5. Мужеские категории, какие демонстрируют наиболее большие свершения (19–28 года), в этом числе спортсмены, спорт свершения каковых стабилизировались, и эти, кто именно принял решение прервать спорт обучения в кратчайшее период [34].

Результативность процесса обучения начальной подготовки способен быть обеспеченным в базе определённой структуры занятий, предполагающей относительно стабильный порядок сочетания элементов хода преподавания, их общей последовательности и стабильных отношений.

Исходя из цели, занятия спортсменов 10-12 лет, занимающихся дзюдо, имеют место быть учебными, учебно-тренировочными, тренировочными, контрольными и соревновательными. Целью занятий совершается не только разучивание новейшего материала, но и фиксирование выученного прежде, однако и существенный интерес уделяется развитию физиологических свойств детей, которые занимаются дзюдо. Тренировочные занятия приурочены к повышению производительности исполнения прежде выученных движений и совершенствованию трудоспособности.

Контрольные занятия применяются в окончании прохождения определенной области программы тренировок. В аналогичных упражнениях применяются зачёты согласно технике, проведения тестирования,

позволяющее проводить проверку качества выполненной тренировочной деятельности, успехи и задержки единичных спортсменов, а кроме того их минусы в нравственной, волевой, физиологической и технико-тактической подготовленности. Соревновательные занятия имеют место проводиться в форме частных соревнований. Такие состязания для новичков в дзюдо и спортсменов низкой категории подготовленности [38].

Занятия спортом строятся на основе общих законов возведения уроков физкультуры, поэтому их эффективность зависит от правильно организованного процесса, который обеспечивает немаловажную насыщенность урока, подбор подходящей дозы перегрузки с упомянутыми ранее личными характерными качествами ребенка. В связи с перечисленными выше категориями, а кроме того с степени их подготовленности, происходит выбор различных четырехкоординатных способов тренировочных уроков: массовых, личных, передних, а кроме того независимых уроков.

При общественной фигуре уроков формируются отличные требования с целью применения способа состязаний в ходе занятий, взаимопомощи при выполнении процедур. Применяя персональную конфигурацию, дети обзаводятся процедурой и реализовывают ее самостоятельно, удерживая детальные предписания с общими дозами перегрузки, преподавания самостоятельности, креативного расклада к тренировке. В передней фигуре группы ребенка делают похожие процедуры. Присутствие данного наставника реализовывает единое управление установкой и индивидуальный аспект к каждому ребенку.

Одной с конфигураций побежка занятия согласно джиу-джицу считаются самостоятельные обучения: ранняя зарядка, персональные обучения согласно предписанию тренера. В учебном ходе фиксируют занятия согласно единой физиологической подготовленности и специализированные обучения, какие базируются в особой физиологической, промышленной, хитрой подготовке дзюдоистов [39]. Учебная деятельность

включает в себе последующие доли: подготовительной, основной, заключительной.

Проблемой подготовительной части является подготовительное предприятие детей, которые тренируются в секции дзюдо. Главную роль на данном уровне захватывает многосторонняя организация спортсменов к главному типу работы, что добивается с помощью исполнения, отмеренного дозирование и маленьких заданий на физическую подготовку. Такие процедуры с целью улучшения координационных способностей, как правило, выполняются при окончании подготовительной части. Подбор методов для подготовительной части урока обуславливается вопросами и основой основной части тренировочного процесса. Предварительная часть как правило захватывает 20-25 минут.

Разминание увеличивает многофункциональные возможности в организме детей, создает условия с мишенью проявления максимальной способности трудится. Возлюбленная выражается в 2-ух составляющих - разогревания организма и опции в грядущую спорт работа. Мишенью данной доли разминки является повышение единой трудоспособности ребенка. Задачей второй части - организовать занятого к выполнению первой доли тренировочной процедуры главной части тренировки.

Разрешение наиболее сложных вопросов занятия исполняется в главной части, что характеризуется наибольшими физическими и интеллектуальными условиями, которые добились уровня, требуемого с целью постановления трудностей повышения всех аспектов подготовленности, связанных с дзюдо. При распланировке и проведении основной части наставник руководствуется последующими утверждениями:

- проблемы технической подготовки, решающиеся в первой трети основной части, когда спортсмены находятся в пребывании подходящей готовности к усвоению новейших частей техники;

- наибольшая работа выполняется во второй трети основной части занятия и с периодом уменьшается в заключительной части;

- комплексные упражнения с решением вопросов показывают многостороннее и существенное влияние на тело молодых спортсменов, таким образом они воздействуют на развитие физиологических свойств [35].

На занятиях по дзюдо последовательность применения процедур в основной части тренировочного занятия должна являться следующей: во-первых, выполняются упражнения на скорость; потом упражнения, которые направлены на формирование силы. Длительность этой части продолжается 50-60 минут.

Заключительная часть занятия по дзюдо предусматривает градационное снижение нагрузки, подводит итог процесса тренировки. Ориентировочная её суть: реализация простых процедур, уменьшающих насыщенность, процедуры в расслабленность, растягивание мускул. Длительность заключительной части продолжается 15-20 минут [22].

Длительность занятия по дзюдо находится в зависимости от года обучения, возраста и задач тренировки. Тренер обязан наблюдать за временем в ходе тренировки, чтобы сохранить его предельно стабильным, так как перемены порядка сопутствуются сокращению трудоспособности, смещению в худшую сторону процесса восстановления после нагрузок на тренировке, что плохо воздействует на результативность учебного процесса.

Конкретная сущность тренировочного занятия по дзюдо на всех стадиях обуславливается потребностью формирования значительных способностей с целью эффективного участия в соревнованиях на различных уровнях среди тех, кто занимается дзюдо [7].

Основная стадия обучения берет начало в начале жизни детей, однако возрастной рубеж 10-12 лет. На занятиях дзюдо на данной стадии решаются следующие главные проблемы:

1. Усовершенствование единых координационных способностей и повышение моторного навыка в типичных и ситуационных обстоятельствах. Продуктивное разрешение этих задач в ходе тренировки способствует

повышению скорости и качеству освоения новых перемещений; повышает степень двигательной активности.

2. Улучшение единых физиологических свойств, какие дают возможность сильно, продолжительно и с большой амплитудой реализовывать моторные задачи.

Тренеры согласно джиу-джицу обязаны увеличивать движковые умения детей, а кроме того совершенствовать их единые четырехкоординационные способности, для того чтобы сформировать основу с мишенью предстоящих существенных спорт достижений [32]. С повышением единого годичного размера времен изменяется согласно годам преподавания соотношение периода в разнообразные разновидности подготовки. Повышение удельного веса нагрузок, занятых джиу-джицу в атлетически-тех., особую физиологическую, хитрую и эмоциональную сборки (представлено в дополнении 1). Реализуя приведенные ранее проблемы, наставник в упражнениях согласно джиу-джицу делает лучше умения технико-хитрых операций и создает четырехкоординационные возможности ребенка, формируя состязательный навык в состязаниях согласно джиу-джицу.

Соревнования считаются неотъемлемой составляющей учебного хода, их вид и сроки планируются предварительно. Состязания согласно джиу-джицу обязаны отмечаться дальнейшим методом, с целью этого для того чтобы в соответствии с своей ориентации и степени проблемы они отвечали задачам, конкретным перед спортсменами, участвующими в данный промежуток. Решение молодым бойцам джиу-джицу осуществлять содействие в состязаниях целесообразно только в этом случае, если они склонны достичь определенных спорт итогов с места зрения степени их подготовленности.

В взаимосвязи с этапом подготовки, важности конкурсной работы значительно меняется. Таким методом, в начальных стадиях подготовки задуманы только лишь только подготовительные и ревизорские

соревнования. Они проводятся весьма крайне редко, особенная подготовки к ним никак не существует. Основной мишенью состязания является контроль производительности данного стадии преподавания, приобретение конкурсного навыка, повышение эмоциональности учебного хода [40]. Количество состязаний находится в взаимосвязи с индивидуальными свойствами юного спортсмена. Присутствие неудовлетворительный подготовки значимости в соревнованиях обязано быть сдавленным. И, напротив, с подходящей промышленной подготовкой, стремительным возобновлением, сбалансированной концепцией, спортсмен способен правильнее реализовывать помощь в соревнованиях.

На периода подготовки к главному состязанию значительную значимость придается хитрой подготовке. Прежде полученный уровень научно-технического мастерства, физической и умственной подготовленности предоставляет вероятность переключиться к данной подготовке. Подбор хитрого вида в войне, его проработка и введение в конкурсную работа создаются ступенью промышленных умений юного спортсмена и формированием его четырехкоординационных возможностей [25].

На основе изучения, что существовало проложены А. С. Кузнецовым и О. Б. Соломахиным, существовало выявлено, то что главную способ немаловажно исследовать с неимением динамических препятствий, то что обеспечивает формирование существенных четырехкоординационных строений методов [21].

Таким способом, целый размер базисной технической обязан являться изучен в периода первоначальной подготовки, в каком месте огромное число периода уделяется технической войн с этим, для того чтобы затем отдать период отработке данной технической в различных хитрых разновидностях.

И самое важное, недостаток препятствий на преждевременных стадиях подготовки определяет владение большим количеством атакующих приемов

и развитие координационных способностей занимающихся, тем самым увеличивается физическая подготовка дзюдоиста.

1.2. Развитие координационных способностей у детей 10-12 лет, занимающихся дзюдо

Понятие «координация» способен быть исходным пунктом в установлении термина «координационные способности». Координация — это значит регулирование, сочетание, приведение в порядок, соответствие. В случае, если речь идет о перемещения частей тела в пространстве и времени для решения определенной двигательной задачи, принято говорить о координационных способностях человека [10].

Координационные способности — это способности стремительно, точно, целесообразно и экономно, в таком случае имеется более совершенное, решать двигательные задачи (в особенности, образующиеся внезапно).

Физические свойства координационные возможности гарантирует способность у занимающихся дзюдо отвечать подходящими целесообразными движениями в результате на изменение условий [40].

Проявление координационных способностей маленьких дзюдоистов находится в зависимости от ряда условий, а именно:

- 1) умение четко исследовать движения;
- 2) динамичность анализаторов и в особенности двигательных;
- 3) трудность двигательных задач;
- 4) степень формирования иных физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость);
- 5) решимость и уверенность;
- 6) возраст;

7) единая подготовка детей (то есть запас разных, в большей степени неустойчивости двигательных навыков) и др. [9].

Важные координационные способности, которые проявляются на занятиях по дзюдо, включают в себя:

1. Способность к дифференцированию различных параметров движения (временные, пространственные, силовые);
2. Способность чувствовать себя в пространстве;
3. Способность держать равновесие;
4. Способность менять движения;
5. Способность объединять и сочетать движения;
6. Способность приспосабливаться к меняющимся условиям;
7. Способность выполнять задания в определенном ритме;
8. Способность контролировать время двигательных реакций;
9. Способность предвидеть различные признаки движения, условия их осуществления и ход изменений ситуации в целом;
10. Способность к рациональному расслаблению мышц.

Данные координационные способности обретают собственное выражение в определенных двигательных навыках, стандартных для того или иного типа двигательной деятельности [6].

Координационные возможности, характеризующиеся верностью управления силовыми, пространственными и временными параметрами, поддерживаются точным взаимодействием центральных и периферических звеньев моторики на основе обратной передачи импульсов от рабочих центров к нервным, имеют определенные возрастные особенности. Таким образом, дети, которые занимаются дзюдо имеют средний уровень развития координации.

Двигательные навыки создаются у них на фоне излишка приблизительных, ненужных моторных взаимодействий, а умение к дифференцировке стараний - невысокая. В этом возрасте у ребенка моторная координация характеризуется непосредственностью высокоскоростных

данных. В данном периоде от 10 до 12 лет достоверность дифференцировки мышечных усилий увеличивается, умение воспроизводить данный темп движения улучшается [2].

Дети данного возраста различаются возможностью осваивать сложные двигательные действия, что сопряжено с окончанием развития функциональной сенсомоторной системой, достижением наибольшей степени во взаимодействии всех анализаторных систем и окончанием развития ключевых элементов произвольных движений. При формировании двигательной координации умение детей совершенствовать новейшие двигательные программы доходит максимума в 9–12 лет. Данный возраст обуславливается многочисленными создателями как в особенности уступающий целенаправленной спортивной подготовке. Отмечалось, что у мальчиков степь развития координационных способностей больше с возрастом, чем у девочек [11].

Данный возраст детей, соответствующий начальной подготовке борцов дзюдо, в особенности удобен с целью формирования координационных способностей. При развитии всех координационных способностей обнаружены наглядно проявленные характерные черты, что потребует дифференцированного и индивидуального подхода к их совершенствованию.

Педагогическое воздействие в ходе обучения дзюдо, которые направлены на формирование данных способностей, обладают максимальным результатом, если они регулярны и преднамеренны используются в данном возрасте, что, по-видимому, считаются основным с целью формирования координационных способностей. Способности с целью формирования координационных способностей, которые упущены в данном периоде, маловероятно могут быть восполнены позже, поэтому тренер обязан позаботиться о том, чтобы применять их предельно эффективно при технической и соревновательной начальной подготовке юных дзюдоистов.

Основной проблемой формирования координационных способностей в борьбе считается предоставление обширной координационной базы, а

непосредственно фонда различных двигательных навыков и умений. Оттапливаясь от данного, в процессе борьбы формируются специализированные координационные способности, которые связаны с гимнастическими и акробатическими упражнениями, подвижными играми и единоборствами.

Важной задачей усовершенствования координации у борцов дзюдо считается формирование своеобразных координационных способностей, в первую очередь, возможностей четко воссоздать характеристики движений, к равновесию и ритму. В конечном итоге, третья цель, непосредственно сопряжена с двумя предшествующими, заключается в том, чтобы сформировать единое понимание движений борцов в форме ощущения пространства, времени с целью дозировки мышечных усилий, развития реакций, формирования интеллектуальных процессов, двигательной памяти и представление движений. Данное перемещение, которые определяют сенсорную и интеллектуальную культуру движений, которые связаны с дзюдо [7].

Четырехкоординационные возможности ребенка, какие увлекаются джиу-джицу - данное вероятность стремительно, отчетливо, преднамеренно и удобно регулировать значимые движковые проблемы, какие появляются в ковре. Главной отличительной особенностью, то что объясняет уровень четырехкоординационных способностей данных детей, являются продуктивный контроль данных движений, которые выполняются в ковре, и его исследование. Результативность действий находится в взаимосвязи с уровня мышечно-сочленовой восприимчивости, а напрямую увеличивается разными учебными процедурами, какие выбираются в согласовании с особенностью джиу-джицу: броски с переменной тенденции перемещения; скачки с своеобразных исходных позиций, какие производятся в то же время с имитированием единичных технико-хитрых операций [8].

Координационные возможности на занятиях дзюдо в большей мере обусловлены возможностью справедливо приобретать и незамедлительно

изменять данные в период схваток. Результативность управления собственными перемещения непосредственно сопряжена со степенью улучшения специальных восприятий - ощущения ковра, куртки, времени, места, формирования усилий.

В процессе воспитания координационных способностей по В.И. Ляху, применяются следующие ключевые методические подходы:

1. Подготовка к новейшим движениям с постепенным увеличением их координационной сложности.
2. Развитие возможности менять моторную деятельность в условиях быстро изменяющейся среды.
3. Увеличение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий.
4. Преодоление нерациональной мышечной напряженности [2].

Преподаватели дзюдо при спортивном отборе детей в группы обязаны давать преимущество детям с наиболее значительной степенью координационных способностей. Эти дети способны выполнять наибольшее количество промышленных операций, объединять их, а кроме того менять перемещения в связи с изменяющихся обстоятельств [3].

У ребенка ДЕСЯТИ-12 года в упражнениях джиу-джицу четырехкоординационные возможности обладают ряд разновидностей проявления:

- а) темп (совокупность подчеркнутых и неакцентированных фаз перемещения) присутствие исполнении промышленных операций;
- б) баланс присутствие проведении нападающих и предохранительных операций;
- в) ориентация в месте и периода;
- г) руководство кинематическими параметрами перемещений (скоротечными, пластическими и объемно-скоротечными), динамическими (насильственными), высококачественными (активность, гибкость) [24].

На занятиях дзюдо улучшается умение к изучению новейших двигательных действий, которые учатся менять собственную деятельность в связи с меняющимися условиями противоборства, осваивают непростые движения и составляют комбинации из ранее выученных способов.

Таким образом, можно сделать вывод, что в процессе исследования техники и тактики дзюдо совершается развитие функциональных и координационных способностей. Создаются возможности к соревновательной деятельности, с целью данного применяются разные по содержанию и функциональной ориентированности средства и их методы.

1.3. Акробатические упражнения как средство развития координационных способностей у детей 10-12 лет, занимающихся дзюдо

Первоначальная организация дзюдоистов делится в 2 стадии: единый предварительный и особый предварительный. У ребенка 10–12 года единая предварительная этап продолжается более, нежели особая предварительная. С повышением спорт квалификации продолжительность единого предварительного этапа делается менее, а особый предварительный промежуток делается более.

Главная нацеленность 1-ый стадии предварительного этапа в формирование требуемых посылов с целью получения спорт фигуры: повышение многофункциональных способностей организма ребенка, формирование физиологических свойств, развитие моторных умений и умений. В данном стадии занятия применение денег единой подготовки доминирует надо размером денег особой подготовки [22].

Основными средствами развития координационных способностей начинающих борцов являются общие развивающие упражнения, которые обеспечивают увеличение физических способностей общего характера и овладение навыками общей гимнастики [13].

Эти упражнения даются в зависимости от подготовленности дзюдоистов. Обязательным условием при применении акробатических упражнений является то, что упражнения должны содержать новое, необычное, которые ещё не освоенные занимающимися.

Акробатические упражнения применяются в разных составляющих занятия в связи с задачами, но больше всего применяются в разминке, так как они содействуют оптимальной подготовке суставов с целью исполнения непростых технических и тактических действий. При исследовании непростых кувырков и переворотов важно применять вспомогательные маты, неотъемлемую поддержку и страховку.

Среди изучаемых акробатических упражнений для дзюдоистов выделяют:

- перекаты;
- кувырки;
- перевороты без фазы полета;
- повороты с фазой полета [36].

Такие упражнения являются высоко координированным средством развития координационных способностей дзюдоистов, потому что без этой способности молодой борец не сможет выполнять сложные координационные элементы или движения. Занятия дзюдо, в которых используются акробатические упражнения, развивают координацию, ориентацию в пространстве, что относится к технике самострахования борцов. С развитием координационных способностей молодые дзюдоисты могут усвоить такое свойство, как поддержание равновесия и стабильности в различных позах [26].

Координация в дзюдо также важна для баланса, в парных или групповых акробатических упражнениях спортсмен должен координировать свои действия в неудобных положениях равновесия, а также уметь координировать свои движения с партнерами по группе при выполнении технических и тактических действий или в соревновательных поединках.

1.4. Методика применения акробатических упражнений на занятиях дзюдо

Применение акробатических упражнений осуществляется в подготовительной части урока или при обучении технико-тактическим действиям в дзюдо. В начале обучения дзюдоисты изучают элементарные прохотанье - в сортировке обратно - в будущем в горизонтальном положении в хребте, с утверждения, сидя, с упора присевши.

Затем исследуют наиболее сложные прохотанье в будущем, прогнувшись, то что является компонентом конкретных технико-хитрых операций воина. И.П. - в коленях, ручки из-за задом (их возможно объединить). Прогибаясь, совершить мель, присутствие данном затрагивая опоры стегнами, животиком, грудью. Оберните мозг в сторонку.

Обучая занятых перекатом, предохраняющий, на ногах позади, удерживает исполняющего водопад из-за рамена, ограничивая и смягчая перемещение вплоть до стадии прикосновения опоры животиком.

При обучении кубарям в будущем применяются процедуры с целью исследования группы:

- присядьте в коврик, уложите лапти и охватите их ручками; Подбородок притиснулся к бюст. Склонив горб, совершить мель обратно в лопатки и назад.

- снижение обратно в грозди ручек с утверждения о. с. с поворотом в 180°. С о. с., ручки придавлены к телу, снижаться обратно, никак не сгибая тело. Равно как только лишь туловище очутится около домиком 60° согласно взаимоотношению к коврику, совершить стремительный разворот диапазоном влево либо вправо. Завершить занятие в состоянии грудью книзу, смягчая снижение ручками.

- снижение в ручки в будущем с утверждения о. с. с скачком. Осуществить о. с., жиганите ручки в будущем ладошками книзу, немного присядьте, оттолкнитесь и сигайте в будущем, приземляясь в ручки и грудная клетка.

- снижение обратно в ручки с возвращению о. с. с поворотом в 180° с скачком. С о. с. немного присесть, положить в основу и спрыгнуть обратно-наверх. В полете обернитесь грудью к коврику и опуститесь в ручки и грудная клетка.

При обучении кубарям, необходимо исследовать разнообразные способы группы в состоянии сидя, в приседе, в горизонтальном положении в хребте. Присутствие исполнения группы наставник глядит из-за этим, чтобы колени существовали очень придавлены к бюст, локти придавлены к туловищу, поясница округлена, головка наклонена в будущем, подбородок относится коленей, а ступни немного разбавлены.

В упражнениях согласно джиу-джицу совершается подготовка длительному кубарю в будущем. И. П.: полу присед, ручки отдалены обратно. Мгновенно ручек в будущем и толчком иног осуществить переворот в сортировке [20].

Потом спортсмены исследуют более трудную версию кубаря в будущем - переворот скачком. И.П.: полуприседание, ручки обратно. Мгновенно ручек в будущем и толчком иног осуществить скачок в будущем с приземлением в ручки и дальнейшим вверх дном в будущем в сортировке. В ходе занятия наставник обязан сосредоточивать интерес в в таком случае, для того чтобы ребята никак не устанавливали ручки рядом к ногам, осуществляли крепкую сортировку, придавливая подбородок к бюст. Изучив единственный переворот, вам обязаны обучить их осуществлять ряд различных кубарей последовательно. Обучаться трудным кубарям следует в добавочных пластичных матах, какие помещаются в ряд пластов. [20].
Далее в проекте уроков согласно джиу-джицу учатся:

- переворот обратно в сортировке с упора присевши.

- Кубарю обратно посредством участок с белоголова с непосредственными ногами перекатом обратно с поочередным сгибанием и разгибанием иног в тазобедренных суставах и отклонением черепашки в левую сторону либо в правую сторону.

- Кубари обратно с различных И. П. (опора лапти отдельно, на ногах наклонившись, на ногах в коленях, о. с.).

- Кубари обратно с различных И. П. с выходом в разное окончательное состояние (стойку в ручках, о. с.).

При обучении страховки без помощи других исследуются категории переворотов, подготовка наступает с поворота в сторонку (автомобиль) - с выносливы личностью согласно направленности перемещения, а далее с выносливы неудачно согласно направленности перемещения. Основным условием присутствии выполнении переворота, что применяется в джиуджицу, считается последовательное толкание по передвижения иног и ручек согласно схеме: стимул левосторонной ногой присутствии выходе в стойку в ручках, стимул левосторонной рукою присутствии переходе с левосторонной ручки в левую, стимул левой рукою присутствии перевороте с выносливы в ручках в левую ногу. Таким образом ведь производится в правую сторону [17].

В процессе тренировок по дзюдо, используя акробатические упражнения, тем самым развивая координационные способности используют различные по содержанию средства и методы обучения.

На этих занятиях дзюдо применяются средства обучения: словесные, демонстрационные, копирующие (повторение увиденного).

Затем следуют учебные занятия по дзюдо, как средство усвоения учебного материала путем многократного повторения движений с коррекцией ошибок. Обучение на занятиях по дзюдо может проводиться различными методами (см. Приложение 2).

Усвоение практического учебного материала, изучение техники выполнения акробатических упражнений, осуществляется: расчлененными и

целостными методами повторения, которые автоматически переводят учебный процесс в процесс тренировки.

Присутствие постановлений преподавательских вопросов огромную значимость обладает связь тренера и учащихся. Линии, какими наставник проходит, добиваясь постановлений вопросов преподавания, называют способами преподавания. Воздействия тренера, нацеленные в предоставление поддержки увлеченным в осуществление процессам и содействующее достижению окончательного итога, называют методичными способами [9].

При компании уроков акробатическими процедурами в упражнениях джиу-джицу наставник применяет способы фразы, демонстрации, вид развлечения. Способ вариационных процедур с его множественными разновидностями обладает наиболее обширное использование. Некто разделяется в 2 около-способа - с жестким и вольным регулировкой изменчивости операций и обстоятельств осуществления.

Первый содержит в себе последующие виды способов преподавания: точно конкретное перемена личных данных либо в целом сформированного моторного воздействия (перемена насильственных характеристик; перемена быстроты); перемена первоначальных и окончательных утверждений (кросс с приседа; осуществление процедур с мячом с начального утверждения: на ногах, сидя, в корточках; перемена окончательных утверждений - забрасывание с начального утверждения, на ногах - вылавливание, сидя и напротив); перемена методов исполнения воздействия (кросс в будущем, обратно, в сторону, скачки в длину либо в высоту, на ногах задом либо неудачно в течении скачка); осуществление изученных моторных операций уже после влияния в статолитовый устройство (к примеру, процедуры в баланс мгновенно уже после поворотов, кубарей); Процедуры с отчислением зрительного контролирования - с прикрытыми очами.

Эффективным способом формирования четырехкоординационных возможностей считается видеоигровой способ с добавочными задачами и в отсутствие их, что содержит осуществление процедур или в течение узкого периода, или при наличии конкретных обстоятельств, или с установленными моторными поступками.

Видеоигровой способ в отсутствие добавочных задач характеризуется тем, что обучающийся обязан без помощи других регулировать образующиеся моторные проблемы, основываясь на личном исследовании сформировавшихся условий.

Основными орудиями особой подготовки считаются специализированные предварительные процедуры. Преимущество отзывается способам, которые различаются меньшими жесткими условиями к труду (видеоигровой, однородный, непостоянный). Темп повышения размера нагрузок обязана являться стремительнее, нежели темп повышения их насыщенности [37].

Средствами формирования четырехкоординационных возможностей при выполнении акробатических процедур считаются новейшие, мало изученные процедуры либо известные процедуры, производимые в непростых обстоятельствах. К ним принадлежат все без исключения процедуры, включающие компоненты свежести, спорт и мобильных игр.

Из вышеизложенного следует, что в процессе развития координационных способностей у детей 10–12 лет, которые занимаются дзюдо в школьной секции, используют акробатические упражнения, которые способствуют обучению техническим и тактическим действиям в дзюдо. Развивая координационные способности на этих занятиях, следует избегать следующих методических ошибок: использование однообразных акробатических упражнений, несовместимость сложности упражнения с уровнем подготовленности занимающихся.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Организация исследования

В опыте, характеризующим результативность ансамбля процедур, что ориентирован в формирование четырехкоординационных возможностей у ребенка ДЕСЯТИ-12 года, занятых джиу-джицу в школьной секции, установили содействие ДВАДЦАТЫЙ индивид. Они существовали поделены в 2 категории: ревизорскую и опытную согласно ДЕСЯТИ индивид в любой.

Эксперимент велся в основе МБОУ СОШ №21 г. Белгорода. Преподавательский опыт заключался с 3-х взаимозависимых стадий: предварительный, главной и завершающий. Ревизорские испытания подростков велись в ноябре 2018 годы и в апреле 2019 годы.

1. Предварительный период (месяц 2018 - месяц 2018 годы) таскал устанавливающий вид и был приурочен к рассмотрению характерные черты формирования четырехкоординационных возможностей у ребенка ДЕСЯТИ-12 года, занятых джиу-джицу в школьной секции. Совместно с данным формулировались и уточнялись задача, проблемы, предположение изучения, складывались способы преподавательского контролирования, рубежи преподавательского опыта. Разрабатывалась проект изучения с значением главного тенденции деятельность.

2. Главной период (месяц 2018 – месяц 2019 годы) обладал создающую нацеленность и определял осуществление преподавательского опыта. В данном стадии был установлен структура ревизорской и опытной категории, таким образом, для того чтобы умеренно коллективный итог был приблизительно одним и тем же. Установление состава компаний случилось согласно итогам ревизорского испытания. Обучения равно как в опытной, таким образом и в ревизорской команде велись 3 один раз в недельку.

Характерной характерной чертой уроков в группах существовало в таком случае, то что в окончании предварительной доли обучения в опытной

команде использовались сложные комплексы процедур, нацеленные в формирование четырехкоординационных возможностей.

3. Завершающий период (месяц 2019 – месяц 2019 годы) обладал суммирующий вид. В нем выполнялся анализ производительности созданного ансамбля, сконцентрированного в формирование четырехкоординационных возможностей у ребенка ДЕСЯТИ-12 года, занятых джиу-джицу в школьной секции. Был проведен сопоставительный исследование приобретенных информации и выполнены завершающие заключения о необходимости использования этого ансамбля. Результаты преподавательского опыта возделывались с поддержкой математико-статистических способов и оформлялись в варианте выходной искусственной деятельности.

2.2. Организация педагогического эксперимента

В ходе изучения с целью постановки вопросов использовались следующие способы:

1. Исследование писательских ключей. В ходе изучения исследовалась особая источники, раскрывающая проблемы отличительных черт формирования четырехкоординационных возможностей у ребенка ДЕСЯТИ-12 года, занятых джиу-джицу в школьной секции, то что разрешило сформировать справедливое понимание о уровня исследования задачи. Исследование писательских ключей выполнялся с целью постановки вопросов, выбора способов и исследования компании изучения. Приобретенные в процессе данного сведения несомненно помогли создать исследовательский совокупность процедур, а кроме того целесообразно распланировать концепцию занятий.

2. Преподавательский опыт. Велся с мишенью установления производительности созданного ансамбля процедур, сконцентрированного в формирование четырехкоординационных возможностей у ребенка ДЕСЯТИ-

12 года, занятых джиу-джицу в школьной секции. Контрольные проверки. Они велись в предварительном и завершающем стадиях преподавательского опыта и содержали в себе последующие исследования:

Тест № 1 - формирование четырехкоординационных возможностей присутствие влияния в статолитовый микроанализатор. Анализ производится в цинковка, в дистанции 1,5 метра наносится 10 прописанных товарищ в товарища окружностей радиусом с 5 вплоть до ПЯТЬДЕСЯТ см. Тестируемый с утверждения упора присевши в далеком кромке ковра осуществляет 5 кубарей в будущем в сортировке с раскрытыми очами. Уже после исполнения конечного кубаря, тестируемый выпрямляется, возникает в орган области и осуществляет ДЕСЯТИ подскоков в одной ноге, старясь остаться в середине области. Итог обуславливается согласно большему отклонению с середины области в сантиметрах.

Тест № 2 - формирование четырехкоординационных возможностей присутствие влияния в статолитовый микроанализатор. Тестируемый возникает у стороны матов, наполненных в длину, и берет на себя начальное состояние - главная опора. Согласно указанию «Контрмарш!» тестируемый берет на себя состояние акцент присевши и поочередно, в отсутствии остановок осуществляет 3 кубаря в будущем, устремляясь совершить их из-за наименьший этап периода. Итог предусматривается в секундах.

Тест № 3 - формирование четырехкоординационных возможностей присутствие сбивающем влиянии в моторный микроанализатор. Бросание теннисного мяча в достоверность в дистанции ПЯТНАДЦАТИ метров левой и левосторонной рукою с утверждения на ногах. Итог обуславливается в баллах.

Тест № 4 - формирование четырехкоординационных возможностей присутствие сбивающем влиянии в моторный микроанализатор. Скачок в длину с зоны с начальных утверждений личностью в будущем и задом в будущем. Итог обуславливается в сантиметрах.

На основе исследований скачков в длину с зоны с начальных утверждений личностью и задом в будущем был рассчитанный показатель сбивающего влияния согласно составу:

$$K = П1 : П2, \text{ где}$$

П1 - скачок в длину с зоны с начального утверждения личностью в будущем согласно направленности перемещения;

П2 -скачок в длину с зоны с начального утверждения задом в будущем согласно направленности перемещения.

4. Способы точной статистики. Сведения числового использованного материала, приобретенные в ходе преподавательского опыта, возделывались в ПК с мишенью установления правдивости отличий согласно t – аспекту Стьюдента.

Методической базой выполнения учебно-учебного хода у дзюдоистов ревизорской и опытной категории считалась «Пролетария проект с целью органов вспомогательного создания согласно джиу-джицу», создатели-составители: И.Д. Свищев, В.Э. Жердев, Л.Ф. Кабанов, В.Л. Кабанов, Н.Г. Михайлов, С.И. Крищук.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИСЛЕДОВАНИЯ

3.1. Характеристика экспериментальных комплексов упражнений

Занятия, как в экспериментальной, так и в контрольной группе проводились 3 раза в неделю. Важной чертой занятий в группах было то, что в конце подготовительной части занятия в экспериментальной группе использовались комплексы упражнений, которые направлены на развитие координационных способностей. В тренировочном процессе решаются следующие задачи по физической подготовке: развитие физических качеств до необходимого уровня, расширение запаса двигательных навыков, повышение функциональных возможностей систем организма спортсмена. Эти задачи решаются как средствами ОФП, так и специальной физической подготовкой.

В работе с детьми важно постоянно учитывать главные компоненты тренировки, которыми являются: интенсивность; длительность упражнений; интервал отдыха между упражнениями; характер отдыха; число повторений упражнений. Учитывая их влияние на восстановительные процессы, и располагая соответствующим образом упражнения в тренировочном процессе, можно более успешно развивать функциональные возможности организма ребёнка и совершенствовать необходимые физические качества.

Комплексы упражнений направленных на развитие координационных способностей.

Комплекс №1

Упражнение №1 - Кувырки вперед, назад, через правое и левое плечо в различных сочетаниях

Интенсивность: выше среднего;

Длительность упражнения: 1 минута;

Отдых: до восстановления дыхания;

Количество повторений: 2-3 раза.

Упражнение №2 - Прыжки на месте на правой, левой, на двух ногах с поворотами на 90, 180 и 360 градусов.

Интенсивность: выше среднего;

Длительность упражнения: 1 минута;

Отдых: до восстановления дыхания;

Количество повторений: 2-3 раза.

Упражнение №3 - Челночный бег с прыжками и поворотами

Интенсивность: выше среднего;

Длительность упражнения: 1 минута;

Отдых: до восстановления дыхания;

Количество повторений: 2-3 раза.

Упражнение №4– стойка на голове;

Интенсивность: средняя;

Длительность упражнения: 20-30 секунд;

Отдых: ходьба;

Количество повторений: 2-3 раза.

Комплекс №2

Упражнение №1- кувырки вперед, назад (в парах).

Интенсивность: выше среднего;

Длительность упражнения: 1 минута;

Отдых: до восстановления дыхания;

Количество повторений: 2-3 раза.

Упражнение №2- боковой переворот, рондат.

Интенсивность: выше среднего;

Длительность упражнения: 1 минута;

Отдых: до восстановления дыхания;

Количество повторений: 2-3 раза.

Упражнение №3 - подвижная игра «чехарда»

Интенсивность: высокая;

Длительность упражнения: 1-2 минуты;

Отдых: до восстановления дыхания;

Количество повторений: 2 раза.

Упражнение №4 - стойка и ходьба на руках

Интенсивность: средняя;

Длительность упражнения: 1 минута;

Отдых: ходьба;

Количество повторений: 2-3 раза.

Комплекс №3

Упражнение №1- равновесие на правой и левой ноге

Интенсивность: средняя;

Длительность упражнения: 1 минута;

Отдых: ходьба;

Количество повторений: 2-3 раза.

Упражнение №2- подъем с разгибом.

Интенсивность: выше среднего;

Длительность упражнения: 1-2 минуты;

Отдых: до восстановления дыхания;

Количество повторений: 2-3 раза.

Упражнение №3 - подвижная игра «пятнажки»

Интенсивность: высокая;

Длительность упражнения: 3 минуты;

Отдых: до восстановления дыхания;

Количество повторений: 2 раза.

Упражнение №4 - метание набивного мяча в мишень

Интенсивность: выше среднего;

Длительность упражнения: по 3 броска;

Отдых: ходьба;

Количество повторений: 3 раза.

3.2. Анализ эффективности экспериментальных комплексов упражнений

В предварительном тестировании показатели физической подготовленности у школьников контрольной и экспериментальной групп достоверно не различались.

Таблица 1

Результаты тестирования уровня развития координационных способностей школьников экспериментальной и контрольной группы до проведения педагогического эксперимента

Тест	Группа	X	t	p
«5 кувырков, 10 подскоков», см.	Эксперим.	32	0,69	>0,05
	Контрольн.	31		
«3 кувырка вперёд», сек	Эксперим.	9,4	1,34	>0,05
	Контрольн.	9,2		
«метание теннисного мяча на точность правой рукой», баллы	Эксперим.	26	0,34	>0,05
	Контрольн.	27		
«метание теннисного мяча на точность левой рукой», баллы	Эксперим.	12	0,47	>0,05
	Контроль.	11		
«прыжок в длину с места лицом вперёд», см.	Эксперим.	162	0,22	>0,05
	Контроль.	163		
«прыжок в длину с места спиной вперёд», см.	Эксперим.	123	0,35	>0,05
	Контроль.	122		

Коэффициент сбивающего воздействия в начале педагогического эксперимента в контрольной группе составлял 1,33 единиц, в экспериментальной группе – 1,31 единиц.

За период исследования отмечается заметное отличие в показанных результатах физической подготовленности у школьников контрольной и экспериментальной групп, о чем свидетельствуют полученные данные таблицы 2.

Таблица 2

Результаты тестирования уровня развития координационных способностей школьников экспериментальной и контрольной группы после проведения педагогического эксперимента

Тест	Группа	X	t	p
«5 кувырков, 10 подскоков», см.	Эксперим.	25	2,68	<0,05
	Контрольн.	29		
«3 кувырка вперёд», сек	Эксперим.	8,8	2,04	<0,05
	Контрольн.	9,1		
«метание теннисного мяча на точность правой рукой», баллы	Эксперим.	39	3,14	<0,05
	Контрольн.	32		
«метание теннисного мяча на точность левой рукой», баллы	Эксперим.	23	2,38	<0,05
	Контроль.	16		
«прыжок в длину с места лицом вперёд», см.	Эксперим.	174	2,19	<0,05
	Контроль.	164		
«прыжок в длину с места спиной вперёд», см.	Эксперим.	141	2,82	<0,05
	Контроль.	127		

Результат коэффициента сбивающего воздействия в конце педагогического эксперимента в контрольной группе составил 1,29 единиц, в экспериментальной группе - 1,23 единиц.

К концу педагогического эксперимента школьники экспериментальной группы по показателям четырёх тестов статистически ($p < 0,05$) значимо превосходили испытуемых контрольной группы. Так, в тесте «5 кувырков, 10 подскоков» в контрольной группе прирост результата составил 2 см, что составило – 6,6%, в экспериментальной группе – 7 см, что составило – 24,5%. В тесте «3 кувырка вперёд» прирост результата в контрольной группе составил 0,1 сек, что составило 1% и в экспериментальной группе 0,6 сек, что составило 6,5%. В тесте «метание теннисного мяча на точность правой рукой» прирост результата в контрольной группе составил 5 баллов, что составило 14,5% и в экспериментальной группе 13 баллов, что составило 37,6%. В тесте «метание теннисного мяча на точность левой рукой» прирост результата в контрольной группе составил 5 баллов, что составило 32,3% и в экспериментальной группе 11 баллов, что составило 58,2%. В тесте «прыжок в длину с места лицом вперёд» прирост результата в контрольной группе составил 1 см, что составило 0,6% и в экспериментальной группе 12 см, что составило 6,9%. В тесте «прыжок в длину с места спиной вперёд» прирост результата в контрольной группе составил 5 см, что составило 4,5% и в экспериментальной группе 18 см, что составило 13%.

Следовательно, наше предположение, что процесс развития координационных способностей у детей 10–12 лет, занимающихся дзюдо в школьной секции не будет проходить наиболее эффективно, если в учебный процесс включать специальные комплексы упражнений, доказано.

ВЫВОДЫ

В результате исследования проблемы развития координационных способностей детей 10-12 лет, которые занимаются дзюдо в школьной секции было выявлено, что в настоящий период обуславливается недостаточная научная обоснованность ориентированности педагогических воздействий в ходе формирования координационных способностей в дзюдо; важен выбор эффективных средств и методов проведения занятий по дзюдо для развития координационных способностей у занимающихся детей в возрасте 10-12 лет.

В перечне основных координационных способностей, которые способствуют развитию ловкости, выделяют: способность к ориентации в пространстве; способность к перестроению движений; способность приспосабливаться к изменяющейся ситуации и к необычной постановке задач; способность предугадывать ход изменения ситуации; способность сохранять и поддерживать равновесие.

В процессе исследования был разработан и применён комплекс акробатических упражнений для развития координационных способностей у детей 10-12 лет средствами дзюдо. Применение данного комплекса упражнений для развития координационных способностей на протяжении педагогического эксперимента позволило обнаружить достоверные различия в показателях координационных способностей.

Полученные результаты в экспериментальной группе доказывают результативность применения выбранных акробатических упражнений. Практическая значимость связана с возможностью применения результатов работы в тренировочном процессе для повышения уровня эффективности на соревнованиях. По результатам тренировочных занятий в экспериментальной группе повысился уровень занятых мест в соревнованиях разного уровня.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абашин А.И., Конаков, А.В. Исследование подходов к построению технико-тактических комбинаций в комплексных видах единоборств //Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. 2008.
2. Актуальные проблемы спортивной борьбы / Сост. проф. И.Д.Свищев. М.: СпортУниверПресс, 2004.
3. Баранова А.В., Кисляков А.В. Моделируем внеурочную деятельность обучающихся/ А. В. Баранова. -М. : Просвещение, 2013.
4. Блах В.Я., Елисеев С.В., Табаков С.Е., Селуянов В.Н. Принцип построения биологически обоснованной концепции физической подготовки борцов (самбо и дзюдо) //Теория и практика физической культуры. 2005.
5. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. Киев: Олимпийская литература, 2004.
6. Виленский М.Я. Физическая культура 1 - 4 классы: учебн. для общеобразоват. организаций / М.Я. Виленский. - 3-е изд. - М.: Просвещение, 2014.
7. Гожин В. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы: монография. М.: Физкультура и спорт, 2005.
8. Горбунов А.В., Орлов, В.В. Соревновательная деятельность борцов как фактор целенаправленного совершенствования технико-тактической подготовки сотрудников ОВД //Теория и практика физической культуры. 1998.
9. Губа В.П.,Квашук, П.В., Никитушкин, В.Г. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. М.: Физкультура и Спорт, 2009.
10. Давыдов В. В. Содержание и структура учебной деятельности школьника / В.В. Давыдов // Формирование учебной деятельности школьников. М.: Педагогика, 2010.

11. Джанбырбаев Б.О. Управление учебно-тренировочным процессом квалифицированных дзюдоистов на различных этапах подготовки: автореф. дис. канд.пед.наук. Республика Казахстан, Алматы, 2010.

12. Дугаева Н.С. Развитие внимания школьников средствами дзюдо / Н.С. Дугаева // Физическая культура в школе. - 2014.

13. Еганов В.А. Методика обучения оборонительным тактико-техническим действиям в ситуационных видах единоборств координационной направленности // Современные проблемы науки и образования. 2009.

14. 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.

15. Ерегина С.В. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России / С.В. Ерегина // М.: Советский спорт, 2008.

16. Ерегина С.В., Тарасенко, К.Н. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов // Детский тренер. 2007.

17. Закиров Р.М., Миллер, А.Е., Перевозников, А.С. Исследование взаимосвязи показателей защитных тактико-технических действий и физической подготовленности с уровнем развития координационных способностей дзюдоистов // Спорт и личность: Материалы науч.-практ. конф. Челябинск: УралГАФК, 2000.

18. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. Основы теории и методики воспитания. М.: Советский спорт, 2009.

19. Зекрин Ф.Х. Динамика совершенствования средств общей и специальной физической подготовки дзюдоистов на различных этапах многолетней тренировки // Детский тренер. 2006.

20. Иванюженков Б.В., Нелюбин В.В. Координационные способности борца //Проблемы физкультурно-спортивной деятельности и подготовки физкультурных кадров. СПб, 2003.

21. Куванов В.А. Взаимосвязь прочности освоения двигательных действий и уровня развития координационных способностей юных борцов: автореф.дис. канд.пед.наук. Санкт-Петербург, 2015.

22. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. М.: Советский спорт, 2004.

23. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. М.: ТВТ Дивизион, 2006.

24. Левицкий А.Г. Управление процессом подготовки дзюдоистов с учетом уровня индивидуальной готовности к соревновательной деятельности: автореф. дис. д-ра пед.наук. СПб, 2003.

25. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2009.

26. Менхин Ю.В. Физическая подготовка к высшим достижениям в видах спорта со сложной координацией действий: Автореф. дис. д-ра. пед. наук. - М., 2000.

27. Минаева Н.А. Приёмы определения координационных способностей юных гимнастов //Ежегодник: Гимнастика. - М.: Физическая культура и спорт, 2003.

28. Минаева Н.А. Педагогическая характеристика проявления координационных способностей гимнастов // Ежегодник: Гимнастика. - М.: Физическая культура и спорт, 2004.

29. Назаров В.П. Координация движений у детей школьного возраста. - М.: Физкультура и спорт. 2009.

30. Никитин С.Н. Управление двигательными действиями на точность в спортивной борьбе //Теория и практика физической культуры. 2013.

31. Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва. М.: Просвещение,2013.

32. Поляев Б.А. Система координации движений у юных спортсменов-единоборцев: возрастные особенности, способы коррекции //Медико-биологические проблемы спорта. М., 2014.

33. Свищев И.Д. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования /И.Д. Свищев, В.Э. Жердев, Л.Ф. Кабанов. М.: Советский спорт, 2003.

34. Середа В.В. Структурные компоненты соревновательной деятельности юных дзюдоистов //Физическое воспитание студентов. 2011.

35. Спиридонов В.А. Основы самозащиты. Тренировка и методика. М.: просвещение, 2015.

36. Сулейманов И.И. Основы воспитания координационных способностей: Лекция. - Омск: ОГИФК, 2001.

37. Холодов Ж.К.Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К.Холодов. - М.: Издательский центр «Академия», 2012.

38. Шестаков В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. - М.: Олма Медиа Групп, 2008.

39. Шулика Ю.А.Дзюдо (система и борьба): учебник /Под общ.ред. Ю.А. Шулики, Я.К. Коблева. Ростов-на-Дону: Феникс, 2012.

40. Шулика Ю.А. Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев, Ю.М. Схаляхо, Ю.В. Подорув. Ростов-на-Дону: Феникс,2011.