

**Жуков Юрий Юрьевич**

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Российский государственный

университет спорта «ГЦОЛИФК»

г. Москва

DOI 10.31483/r-137807

## **ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СЛАБОВИДЯЩИХ ДЗЮДОИСТОВ 9–10 ЛЕТ**

*Аннотация:* в статье рассмотрена методика воспитания координационных способностей у слабовидящих дзюдоистов 9–10 лет. Сделан вывод об эффективности включения специальных разработанных с учетом нарушения работы зрительного анализатора упражнений для улучшения координационных способностей в учебно-тренировочный процесс.

*Ключевые слова:* дзюдо, координационные способности, нарушение работы зрительного анализатора, специальные упражнения, учебно-тренировочное занятие.

*Актуальность исследования.* Адаптивный спорт способствует разностороннему развитию физических способностей и двигательных навыков, позволяет испытывать чувство радости, полноты жизни и владения своим телом, помогает более быстрой и качественной адаптации человека с ОВЗ в социум.

Во всём мире всё большее внимание уделяется вопросам развития спорта для людей с ограниченными возможностями. Наиболее популярным из единоборств для слепых и слабовидящих людей в России является дзюдо.

Дзюдо является паралимпийским видом спорта, который культивируется более чем в 200 странах мира. Победа в соревнованиях добывается в условиях высокой конкуренции.

Рассматривая развитие физических качеств у детей с нарушением зрения, специалисты отмечают глубокое отставание в развитии физических качеств. Нарушения зрения ограничивают движения детей в первые годы жизни, по

сравнению со зрячими сверстниками. Слепые и слабовидящие дети испытывают страх передвижения в незнакомом пространстве, что приводит к дефициту движения и накоплению двигательного опыта, что на прямую связано с развитием координационных способностей.

*Целью исследования – разработать и экспериментально проверить методику воспитания координационных способностей у слабовидящих дзюдоистов 9–10 лет*

*Организация исследования.*

Исследование проводилось на базе секции дзюдо при СКОШИ №2 для слепых и слабовидящих детей в период с сентября 2023 по май 2024 года. Всего в исследовании участвовало 16 детей с нарушением зрения. Они были разделены на 2 группы экспериментальную и контрольную. Тренировочные занятия в контрольной и экспериментальной группах проводились 3 раза в неделю по 90 минут. В экспериментальной группе во все части тренировки были введены специально с учетом нарушения работы зрительного анализатора разработанные упражнения для улучшения координационных способностей. Контрольная группа занималась дзюдо по методике СКОШИ №2.

Для исследования координационных способностей мы использовали следующие тесты: челночный бег (с); проба Ромберга (с); три кувырка вперед (с); устойчивость после кувыроков (с); попадание (расстояние) мячом в звуковую цель (м).

Таблица 1

Результаты констатирующего эксперимента по показателям уровня развития координационных способностей у экспериментальной ( $n=8$ ) и контрольной ( $n=8$ ) групп

Показатели	До исследования				t-критерий Стьюдента	
	ЭГ		КГ			
	$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$		
Челночный бег 3 х 10 м (с)	28.59	2.44	28.73	2.51	1.48	
Проба Ромберга (с)	10.42	1.44	10.36	1.93	1.15	

Три кувырка вперед (с)	10.03	0,57	9.98	0,42	0.87
Устойчивость после кувыроков(с)	7,31	0.13	6,98	0.17	1.28
Попадание мячом в звуковую цель (м)	4.25	1.27	4.15	1,34	0.61
t-кр. =2,26; при p≤0,05; «*» – отмечены достоверные значения t- критерия Стьюдента					

Из полученных данных видно, что показатели уровня развития координационных способностей у экспериментальной и контрольной групп достоверно не различаются и существенно снижены по сравнению с нормами сверстников без нарушения зрения.

По результатам констатирующего эксперимента была разработана методика воспитания координационных способностей у слабовидящих дзюдоистов 9–10 лет

Спортивная тренировка – это комплексный процесс, поэтому упражнения, направленные на улучшение двигательно-координационных способностей, должны вписываться в саму тренировку. Для воспитания координационных способностей у слабовидящих дзюдоистов 9–10 лет необходимы упражнения направленные на: согласованность движений, дифференциацию мышечных усилий, ориентацию в пространстве, развитие чувства татами и соперника, сохранение статического и динамического равновесия.

Учебно-тренировочное занятие включало в себя три части: вводную, основную, заключительную. Для воспитания координационных способностей у слабовидящих дзюдоистов 9–10 лет во вводной части использовались упражнения на сохранение внимания, упражнения со сменой направления, строевые упражнения, упражнения со сменой темпа и упражнения на удержание равновесия, элементы акробатики. Во время специальной разминки проводились упражнения с падениями и перекатами, а также выполнялись учикоми. В тех же целях в основную часть были включены упражнения с изменением условий и внезапными звуковыми сигналами, на уменьшенной площади опоры. полное выключение зрительного анализатора (повязка), упражнения на точность и дифференцировку движений, смена партнеров с различными ростом и весовыми параметрами, упражнения на удержание и изменение темпа выполнения за-

даний. В заключительной части применялись разнообразные комплексы упражнений на баланс, растяжка и дыхательные упражнения.

Таблица 2

Динамика показателей уровня развития координационных способностей у экспериментальной ( $n=8$ ) группы

Показатели	Экспериментальная группа				t-критерий Стьюдента
	До		После		
	$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$	
Челночный бег 3 x 10 м (с)	28.59	2.44	15.81	1.96	4.12*
Проба Ромберга (с)	10.42	1.44	21.2	1.57	4.93*
Три кувырка вперед (с)	10.03	0,57	6.9	0.17	3.25*
Устойчивость после кувыроков(с)	7,31	0.13	15.8	0.19	3.74*
Попадание мячом в звуковую цель (м)	4.25	1.27	8.76	0.83	3.19*

t-кр. =2,26; при  $p\leq 0,05$ ; «\*» – отмечены достоверные значения t- критерия Стьюдента

Из полученных данных видна достоверная положительная динамика по всем показателям координационных способностей у экспериментальной группы.

Таблица 3

Динамика показателей уровня развития координационных способностей у контрольной ( $n=8$ ) группы

Показатели	Контрольная группа				t-критерий Стьюдента
	До		После		
	$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$	
Челночный бег 3x10м (с)	28.73	2.51	21.69	1.54	2.86*
Проба Ромберга (с)	10.36	1.93	15.61	1.43	3.01*
Три кувырка вперед (с)	9.98	0,42	8.81	0.35	2.28*
Устойчивость после кувыроков(с)	6,98	0.17	12.45	0.16	3.21*
Попадание мячом в звуковую цель (м)	4.15	1,34	6.49	0.94	2.46*

t-кр.=2,26; при  $p\leq 0,05$ ; «\*» – отмечены достоверные значения t- критерия Стьюдента

Показатели прироста в контрольной группе ниже, чем в экспериментальной. Но из полученных данных видна достоверная положительная динамика по всем показателям координационных способностей у контрольной группы. Поэтому, чтобы оценить эффективность методики воспитания координационных

способностей у слабовидящих дзюдоистов 9–10 лет, мы сравним результаты тестирования после эксперимента в двух группах между собой.

Таблица 4

Сравнительные показатели уровня развития координационных способностей у экспериментальной ( $n=8$ ) и контрольной ( $n=8$ ) групп после исследования

Показатели	До исследования				t-критерий Стьюдента
	ЭГ		КГ		
	$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$	
Челночный бег 3 x 10 м (с)	15.81	1.96	21.69	1.54	2.91*
Проба Ромберга (с)	21.2	1.57	15.61	1.43	3.32*
Три кувырка вперед (с)	6.9	0.17	8.81	0.35	2.51*
Устойчивость после кувыроков(с)	15.8	0.19	12.45	0.16	2.27*
Попадание мячом в звуковую цель (м)	8.76	0.83	6.49	0.94	2.63*

t-кр.=2,26; при  $p\leq 0,05$ ; «\*» – отмечены достоверные значения t- критерия Стьюдента

Из полученных данных видно, что показатели уровня развития координационных способностей у экспериментальной группы значительно и достоверно возросли по сравнению с показателями уровня развития координационных способностей у контрольной группы.

### Заключение

По результатам, полученным в ходе математической обработки данных, можно сделать выводы об эффективности включения специальных разработанных с учетом нарушения работы зрительного анализатора упражнений для улучшения координационных способностей в учебно-тренировочный процесс.

### Список литературы

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии / Н.А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 287 с.
2. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / под общ. ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Спорт, 2016. – 616 с. EDN WGRUDV
3. Ермаков В.П. Основы тифлопедагогики / В.П. Ермаков, Г.А. Якунин. – М.: Владос, 2000. – С. 33–48.

4. Михайлов О.Ю. Критерии оценки координационных способностей / О.Ю. Михайлов // Здоровье, образование, физическая культура: материалы науч.-практ. конф. – Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2013.
5. Назаренко Л.Д. Развитие двигательно-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков / Л.Д. Назаренко. – М.: Теория и практика физической культуры, 2001. – 332 с.
6. Солнцева Л.И. Некоторые особенности психического развития детей с нарушениями зрения в современных условиях / Л.И. Солнцева // Дефектология. – 2000. – №4. – С. 3–8.