**Координация** — процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи.

В методических пособиях и специальных исследованиях по борьбе дзюдо обосновывается положение о ведущей роли координационных способностей в становлении спортивного мастерства борцов. Но в то же время в научной литературе недостаточно исследований, посвященных воспитанию координационных способностей в спортивной борьбе и особенно у дзюдоистов младшего возраста, отсутствует обоснованная методика развития этих способностей игровым и соревновательным методом.

Физическая подготовка дзюдоиста - процесс, направленный на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей. В зависимости от применяемых средств различают общую, вспомогательную и специальную физическую подготовку.

Выделяют следующие задачи координационной подготовки дзюдоистов:

1. Совершенствовать способность к освоению новых двигательных действий дзюдо и других видов спорта.

2. Научиться перестраивать свою деятельность в зависимости от изменяющихся условий противоборства.

3. Осваивать сложные движения и составлять комбинации из ранее изученных приемов дзюдо.

**Средства развития координации**

Для развития координации применяются упражнения, предъявляющие повышенные требования к согласованию и упорядочиванию движений. Они должны соответствовать следующим условиям:

- иметь необходимую координационную сложность для занимающихся;

- содержать элементы новизны, необычности;

- отличаться большим многообразием форм выполнения движений и неожиданностью решения двигательных задач;

+- включать задания по регулированию, контролю и самооценке различных параметров движений путём активизации работы отдельных анализаторов.

Для определения показателей координационных способностей используются следующие тусты:

Тест № 1 – развитие координационных способностей при воздействии на вестибулярный анализатор. Тест выполняется на борцовском ковре, на расстоянии 1,5 метра от ковра на полу наносится десять вписанных друг в друга окружностей радиусом от 5 до 50 сантиметров. Испытуемый из положения упора присев на дальнем краю ковра выполняет пять кувырков вперед в группировке с открытыми глазами. После выполнения последнего кувырка, испытуемый выпрямляется, встает в центр круга и выполняет 10 подскоков на одной ноге, старясь удержаться в центре круга.

Результат определяется по наибольшему отклонению от центра круга в сантиметрах.

Тест № 2 - развитие координационных способностей при воздействии на вестибулярный анализатор. Испытуемый встает у края матов, уложенных в длину, и принимает исходное положение – основная стойка. По команде «Марш!» испытуемый принимает положение упор присев и последовательно, без остановок выполняет три кувырка вперед, стремясь сделать их за минимальный отрезок времени. Результат учитывается в секундах.

Тест № 3 – развитие координационных способностей при сбивающем воздействии на двигательный анализатор. Метание теннисного мяча на точность на расстоянии 15 метров правой и левой рукой из положения стоя. Результат определяется по количеству попаданий в мишень из 10.

Тест № 4 – развитие координационных способностей при сбивающем воздействии на двигательный анализатор. Прыжок в длину с места из исходных положений лицом вперед и спиной вперед. Результат определяется в сантиметрах.

На основании тестов прыжков в длину с места из исходных положений лицом и спиной вперед был рассчитан коэффициент сбивающего воздействия по формуле:

**К = П1: П2, где**

**П1 –**прыжок в длину с места из исходного положения лицом вперед по направлению движения;

**П2 –**прыжок в длину с места из исходного положения спиной вперед по направлению движения.

В ходе тестирования соблюдались правила и требования, предъявляемые к тестированию, изложенные в соответствующих пособиях :

- перед тестированием применялась одинаковая для всех разминка;

- тестирование проводили одни и те же люди и условия проведения тестов были одинаковыми;

- режим дня, предшествующего тестированию, был стандартным;

- во время тестирования создавалась соревновательная обстановка;

- участники тестирования стремились показать максимально возможные высокие результаты;

- интервал отдыха между тестами был до полного восстановления.

Ловкость — это способность быстро координировать движения в соответствии с меняющейся игровой ситуацией.  
Это самое общее определение, поскольку ловкость - комплексное качество, в котором сочетаются проявление быстроты, координации, чувства равновесия, пластичности, гибкости, а также овладение игровыми приемами.

Различие между координацией и ловкостью в том, что координация проявляются во всех видах деятельности, связан­ных с управлением согласованностью и соразмерностью движений, а ловкость в тех, которым присуща не только регуляция движений, но и элементы неожиданности, внезапности, что требует находчивости.

Примеры координаций в спорте: игра теннисной ракеткой в настольном теннисе; фехтование; «чувство воды» у пловцов и гребцов, чувство баланса при броске у дзюдоистов.

Высокоразвитая способность координации движений помогает найти эффективный прием для проведения атакующего или контратакующего приёма.

В дзюдо нужна ловкость для применения силы соперника против него самого.

Это применение этого можно посмотреть в видео у ученика Дзигоро Кано, Кьюзо Мифуне <https://youtu.be/G0NbOfn_Cf8>

Студент: Тунян Э.Г.

Группа: 607-91

Курс: 3