

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет заочного обучения
Кафедра анатомии и биомеханики

Заведующий кафедрой
_____ Чернова В. Н.
«_____» _____ 2018 г.

ХАРАКТЕРИСТИКА КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
СПОРТСМЕНОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ
СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

Выпускная квалификационная работа по направлению
по специальности 032101.65 «Физическая культура и спорт»

Студент-исполнитель _____ Заболотский Д. О.

Научный руководитель _____
к.п.н., доцент _____ Чернова В. Н.

Оценка за работу _____

Председатель ГЭК
Директор МБУДО
СДЮСШОР №3
г. Смоленск, к.п.н. _____ Довженко В.И.

Смоленск 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	6
1.1. Значение двигательного-координационных способностей в спортивной борьбе	6
1.2. Методические подходы при воспитании двигательного-координационных способностей	9
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	24
Методы исследования.....	24
Организация исследования.....	28
Глава 3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	30
3.1. Характеристика уровня развития двигательного-координационных способностей спортсменов, занимающихся различными видами борьбы по результатам контрольно-педагогических испытаний	30
3.2. Характеристика уровня развития двигательного-координационных способностей спортсменов, занимающихся различными видами борьбы по результатам стабильнографических исследований	34
ВЫВОДЫ.....	41
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	43
Литература.....	45
Приложение.....	52

ВВЕДЕНИЕ

Современная спортивная борьба характеризуется значительным объемом нагрузки, осуществляемой в сложных вариативных ситуациях, что предъявляет высокие требования к скорости двигательных реакций, к способности борца мгновенно принимать оптимальные решения и выполнять эффективные технико-тактические действия с максимально возможной скоростью [20,31].

Фундаментом подготовки спортсменов, в том числе и спортивных единоборцев является физическая подготовка, главная задачей которой, наряду с локальным укреплением звеньев опорно-двигательного аппарата и развитием физических качеств, направлена на развитие координационных способностей [7,8,15,17,19].

В этой связи, одной из важнейших проблем, требующих позитивного переосмысления и научного обоснования, является совершенствование технологии развития двигательно-координационных способностей спортсменов, занимающихся различными видами борьбы. Развитие координационных способностей оказывает влияние на динамику формирования и совершенствование технико-тактических действий, борцы быстрее осваивают координационно сложные двигательные навыки, приобретают специальный двигательный опыт, что существенно повышает качество соревновательной деятельности [3,4,5,27].

В теории и методике спорта вопросы развития основных физических качеств спортсменов разработаны достаточно хорошо [32,33,34,36,37,41,42 и др.]. Рассмотрены педагогические принципы, методы и средства развития координационных способностей спортсменов. Однако всестороннее изучение проблемы показало, что в теории и практике спортивных единоборств не в полном объеме представлены научно обоснованные методики развития координационных способностей у юных борцов-самбистов. Существующие противоречия в технологии основ подготовки борцов ограничивают тренировочный процесс в инновационных средствах, позволяющих эффективно формировать и совершенствовать необходимые двигательно-координационные

способности. Разработка же таковых, с учетом возрастных особенностей и сенситивного их воспитания, должно способствовать повышению уровня технической и технико-тактической подготовленности юных борцов к соревновательной деятельности [16,18,25,29].

Поиск путей и средств развития двигательного-координационных способностей борцов является одним из актуальных вопросов подготовки спортивного резерва.

Координационные способности спортсменов, как это следует из самого названия, являются видом физических качеств, играющих обобщающую роль, которая позволяет связывать воедино проявления других физических способностей: силы, быстроты, гибкости и в конечном итоге достигать успеха в соревновательной деятельности. Без высочайшего уровня развития координационных способностей (ловкости) невозможно представить многие виды спорта ациклического характера, в частности, такие как спортивные единоборства [11,12].

Управление движениями представляет собой очень сложный по своей структуре процесс, протекание которого обеспечивается работой различных систем организма, формирующих деятельность координационных способностей и являющихся их основой. В тренировочной практике спортивных единоборств развитие координационных способностей происходит зачастую методически недостаточно эффективно. Применяемые средства развития координации движений слишком однообразны.

Данная работа посвящена изучению особенностей развития координационных способностей спортсменов, занимающихся различными видами спортивных единоборств.

Практическая значимость работы заключается в том, что на основе обобщения данных специальной литературы и проведения исследования, направленного на изучение особенностей развития координационных способностей, возможен контроль за уровнем развития их в различных видах борьбы в тренировочном процессе спортивных единоборцев.

Объект исследования.

Учебно-тренировочный процесс спортсменов, занимающихся различными видами спортивной борьбы.

Предмет исследования.

Показатели двигательно-координационных способностей спортсменов, занимающихся различными видами спортивной борьбы.

Гипотеза исследования.

Предполагалось, что в связи с различной направленностью учебно-тренировочного процесса у спортсменов одного возраста и спортивной квалификации, занимающихся борьбой самбо, дзю-до, тхэквондо и вольной борьбой двигательно-координационные способности имеют неодинаковый уровень развития.

Цель исследования.

Изучить и сравнить уровень развития двигательно-координационных способностей спортсменов одного возраста и спортивной квалификации, занимающихся борьбой самбо, дзю-до, тхэквондо и вольной борьбой.

Задачи исследования.

1. Изучить по результатам контрольно-педагогических испытаний и стабилметрическим исследованиям уровень развития двигательно-координационных способностей спортсменов, занимающихся борьбой самбо, дзюдо, тхэквондо и вольной борьбой.

2. Дать сравнительный анализ уровня развития двигательно-координационных способностей спортсменов, занимающихся различными спортивными единоборствами.