

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

А. М. Кондаков

И. Ю. Горская

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ И КООРДИНАЦИОННАЯ
ПОДГОТОВКА САМБИСТОВ
С УЧЁТОМ ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ

Монография

Омск 2012

Рецензенты:

д-р пед. наук, профессор А. Г. Карпеев;

канд. пед. наук, доцент В. В. Орлов

Кондаков, А. М. Техничко-тактическая и координационная подготовка самбистов с учётом весовых категорий: монография / А. М. Кондаков, И. Ю. Горская – Омск : Изд-во СибГУФК, 2012. – 200 с. – ISBN 978-5-91930-020-5

Монография посвящена актуальной проблеме – поиску путей реализации дифференцированного подхода в процессе многолетней спортивной подготовки с учетом морфогенетических особенностей самбистов.

В работе изложены результаты по изучению сохранения принадлежности к определенной весовой категории на протяжении спортивного онтогенеза самбистов, полученные в ходе анкетирования и бесед с высококвалифицированными тренерами и спортсменами. Использование и внедрение материалов монографии в тренировочный процесс позволит повысить качество физической, технико-тактической и соревновательной подготовки самбистов.

Монография рассчитана на специалистов в области спорта, тренеров, исследователей, а также студентов и преподавателей специализированных учебных заведений.

Печатается по решению
редакционно-издательского совета университета

ISBN 978-5-91930-020-5

© ФГБОУ ВПО СибГУФК, 2012

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	6
----------------	---

ГЛАВА I. ПРОБЛЕМЫ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ И КООРДИНАЦИОННОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

1.1. Техничко-тактическая подготовка и пути её совершенствования в системе многолетней подготовки борцов	11
1.2. Значение, средства и методы воспитания координационных способностей и их взаимосвязь с технико-тактической подготовкой	24
1.3. Особенности некоторых аспектов подготовленности борцов различных весовых категорий	32

ГЛАВА II. ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ И КООРДИНАЦИОННОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ И НАЧИНАЮЩИХ САМБИСТОВ РАЗЛИЧНЫХ ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ

2.1. Значение, место, особенности технико-тактической и координационной подготовки в учебно-тренировочном процессе самбистов различной квалификации и весовых категорий	45
2.2. Техничко-тактический арсенал квалифицированных самбистов различных весовых категорий в условиях соревновательной деятельности	54
2.3. Особенности технико-тактической подготовки в учебно-тренировочном процессе самбистов различных весовых категорий в группах начальной подготовки	72

2.4. Уровень развития координационных способностей квалифицированных самбистов различных весовых категорий	78
2.5. Уровень развития координационных способностей самбистов 11–12 лет различных весовых категорий	89
2.6. Изучение взаимосвязей параметров техничко-тактической подготовленности с показателями, отражающими уровень развития отдельных видов координационных способностей самбистов 11–12 лет	99

ГЛАВА III. ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ САМБИСТОВ 11–12 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ СПЕЦИАЛЬНЫХ КООРДИНАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ С УЧЁТОМ ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ

3.1. Теоретическое обоснование методики техничко-тактической подготовки самбистов 11–12 лет средствами специальных координационных упражнений с учётом весовых категорий	110
3.2. Экспериментальное обоснование методики техничко-тактической подготовки самбистов 11–12 лет средствами специальных координационных упражнений	127
Заключение	135
Список литературы	141
Приложение 1	164
Приложение 2	166
Приложение 3	168
Приложение 4	170
Приложение 5	171
Приложение 6	172
Приложение 7	175
Приложение 8	176
Приложение 9	180
Приложение 10	185
Приложение 11	194