

### **Рецензенты:**

доктор педагогических наук, профессор Г. Д. Бабушкин,  
доктор педагогических наук, профессор Ж. Б. Сафонова.

### **Горская, И. Ю.**

Координационная подготовка спортсменов : монография /  
И. Ю. Горская, И. В. Аверьянов, А. М. Кондаков. – Омск : изд-во  
СибГУФК, 2015. – 220 с.

Монография подготовлена в соответствии с Приказом Минспорттуризма России от 22 декабря 2011 г. № 1614 «Об утверждении Федеральному государственному бюджетному образовательному учреждению высшего профессионального образования «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта» государственного задания на оказание государственных услуг (выполнение работ) на 2012, 2013 и 2014 годы)», а также Приказом Минспорта России от 21 декабря 2012 № 482 «Об утверждении тематического плана государственного задания по выполнению прикладных научных исследований в области физической культуры и спорта для подведомственных Министерству спорта РФ научно-исследовательских институтов и вузов, на 2013-2015 годы».

Монография подготовлена по материалам многолетних исследований, посвященных изучению закономерностей и особенностей формирования, развития и совершенствования координационных способностей в процессе многолетней спортивной подготовки. Представлено теоретическое и методическое обоснование двух разных подходов, базирующихся на учете индивидуально-типологических особенностей в процессе развития и совершенствования общих и специальных координационных способностей спортсменов. Раскрываются аспекты разработки критериев оценки уровня координационной подготовленности спортсменов разного уровня квалификации (на примере видов спорта с высокой значимостью координационной подготовки). Обосновываются технологии развития и совершенствования координационных способностей на разных этапах спортивной подготовки.

Материалы монографии могут быть использованы в учебно-тренировочном процессе разных видов спорта, в учебном процессе образовательных учреждений физкультурного профиля, в процессе реализации курсов повышения квалификации и переподготовки специалистов в сфере физической культуры и спорта, а также могут быть полезны для тренеров, спортсменов, специалистов в области физической культуры и спорта.

© ФГБОУ ВПО СибГУФК, 2015

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ОПРЕДЕЛЕНИЯ</b>	6
<b>УСЛОВНЫЕ СОКРАЩЕНИЯ</b>	7
<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	8
 <b>1. Изучение современного состояния вопроса оценки, формирования и совершенствования координационных способностей у спортсменов по данным российских и зарубежных информационных источников</b>	11
1.1 Координационная подготовка в спорте: научно-методическое обеспечение на современном этапе	11
1.2 Разработанность проблемы оценки общей и специальной координационной подготовленности в спорте	20
1.3 Научно-методические подходы к проблеме учета индивидуально-типологических различий в процессе многолетней спортивной подготовки	30
 <b>2. Разработка нормативных критериев и шкал дифференцированной оценки координационных и психомоторных способностей у спортсменов</b>	38
2.1 Обоснование технологии разработки тестовой программы оценки общей и специальной координационной подготовленности в спорте	38
2.2 Исследование информативности доступных тестов, направленных на оценку общей координационной подготовленности спортсменов (на примере футбола, хоккея, борьбы самбо, BMX)	53
2.3 Шкалы дифференцированной оценки показателей координационной подготовленности спортсменов разного уровня квалификации с учетом индивидуально-типологических особенностей (на примере отдельных видов спорта)	70

<b>3. Изучение координационной подготовленности спортсменов с учетом вида спорта, уровня квалификации, индивидуально-типологических особенностей</b>	<b>91</b>
3.1 Уровень развития координационных способностей спортсменов на разных этапах спортивной подготовки (на примере футбола, хоккея, борьбы самбо, ВМХ)	91
3.2 Сравнительный анализ уровня развития координационных способностей спортсменов с учетом уровня квалификации и индивидуально-типологических особенностей (на примере борьбы самбо)	117
<b>4. Экспериментальное обоснование педагогических технологий совершенствования разных видов координационных и психомоторных проявлений у спортсменов с учетом вида спорта, уровня квалификации, индивидуально-типологических особенностей (на примере отдельных видов спорта)</b>	<b>131</b>
4.1 Теоретико-методологическое обоснование педагогических технологий координационной и психомоторной подготовки в спорте с учетом вида спорта, уровня квалификации, индивидуально-типологических особенностей	131
4.1.1 Педагогическая технология координационной подготовки спортсменов разного уровня квалификации с учетом морфотипологических особенностей	134
4.1.2 Педагогическая технология координационной подготовки спортсменов разного уровня квалификации с учетом типа межполушарного взаимодействия	138
4.2.3 Содержание педагогической технологии координационной подготовки спортсменов с учетом индивидуально-типологических особенностей, вида спорта и уровня квалификации	145
4.2 Экспериментальное апробирование педагогических технологий координационной и психомоторной подготовки в спорте с учетом вида спорта, уровня квалификации, индивидуально-типологических особенностей	152

4.2.1 Экспериментальное апробирование педагогической технологии координационной и психомоторной подготовки спортсменов на начальном этапе подготовки с учетом типа телосложения (на примере борьбы самбо и хоккея)	152
4.2.2 Экспериментальное апробирование педагогической технологии координационной и психомоторной подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства с учетом типа телосложения (на примере футбола)	172
4.2.3 Экспериментальное апробирование педагогической технологии координационной и психомоторной подготовки спортсменов на начальном этапе подготовки с учетом типа межполушарного взаимодействия (на примере BMX)	180
4.2.4 Экспериментальное апробирование педагогической технологии координационной и психомоторной подготовки квалифицированных спортсменов с учетом типа межполушарного взаимодействия (на примере BMX)	197
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b>	207
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ</b>	210