

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет заочного обучения

Кафедра анатомии и биомеханики

Заведующая кафедрой

_____ В. Н. Чернова

_____ 2016 г.

ДИНАМИКА КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОРЦОВ-
ДЗЮДОИСТОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВКИ

Выпускная квалификационная работа
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент исполнитель _____ Максимовский К. А.

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

Оценка за работу _____

(прописью)

Председатель ГЭК _____ Бочаров В. М.

Директор МБОУ ДО ДЮСШ №4 г. Смоленск,
Заслуженный работник физической культуры
Российской Федерации

Смоленск 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава 1 СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	5
1. 1 Понятие о координационных способностях.....	6
1.2 Механизмы управления мышечной системой спортсмена	8
1.3 Психомоторные способности спортсмена.....	14
Глава 2 ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	21
2.1 Задачи исследования.....	21
2.2 Методы исследования.....	21
2.3 Организация исследования.....	23
Глава 3 РЕЗУЛЬТАТЫ СОБСТВЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	25
3.1 Характеристика морфологических показателей спортсменов, занимающихся различными спортивными играми.....	25
3.2 Сравнительная характеристика функциональных показателей спортсменов, занимающихся различными спортивными играми.....	37
Выводы	42
Практические рекомендации.....	45
Литература.....	46
Приложение.....	52

Введение

В публикациях отечественных и зарубежных ученых можно встретить самые разнообразные термины, обозначающие координационные способности как более общего (“ловкость”, “координация движений”, “способность управлять движениями”, “общее равновесие” и т.п.), так и более узкого плана (“координация движений верхних конечностей”, “мелкая моторика”, “динамическое равновесие”, “согласование движений”, “изменение ритма”, “способность точно воспроизводить движения”, “прыжковая ловкость” и др.) [3,5,9].

Координационные способности - это потенциальные и реализованные возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению ритмом, заданных движений и сохранением тела в равновесии [43,44,45].

Координация движений - это сочетание физических качеств, способствующих освоению технических приемов в борьбе[4,6].

Условия, в которых проходит поединок дзюдоистов, характеризуется сложными координационными отношениями - одновременным выполнением движений всем телом и отдельными его частями по отношению к действиям противника[1,24,25].

Из этого может следовать, что о координации, как об отдельном качестве можно говорить только в рамках дидактики. Со спортивно-методологической и спортивно-педагогической точек зрения координацию следует понимать как компонент ловкости или, более широко, как локомоторную основу специализированных технических приемов борца [27, 29].

Коренберг В. Б. [41] считает, что координация не относится к физическим качествам, а является нейрофизиологическим качеством. Сложная система действия и взаимодействия достигается благодаря весьма быстрому

и весьма точному перераспределению мышечного тонуса.

Координацию движений следует рассматривать как конституциональное качество. Процесс технического совершенствования в значительной мере определяется соматическими показателями спортсмена, пропорциями тела [10,20].

В видах спортивных единоборств результат определяет широкий круг качеств и умений. Однако наиболее значительными результатомобразующими факторами являются техника и тактика, поскольку именно они определяют успешность основного соревновательного упражнения [2,6,26,31,33,39,40, 46].

Двигательные качества, преимущественно скоростно-силовые, ловкость, выносливость, морфологические и функциональные концепции спортсмена существенно определяют возможности в первую очередь овладения, а в дальнейшем и реализации техники и тактики в соревнованиях [11,12,13].

Поэтому повышение эффективности технико-тактической, физической и функциональной подготовки борцов является особенно актуальной и значимой проблемой.

Практическая значимость.

Результаты, полученные в ходе педагогического эксперимента могут быть использованы тренерами для подготовки борцов дзюдоистов на различных этапах подготовки, для текущего контроля за развитием координационных способностей юных спортсменов 15-16 лет.

Объект исследования

Учебно-тренировочный процесс спортсменов 15-16 лет, занимающихся борьбой дзюдо.

Предмет исследования.

Результаты контрольно-педагогического тестирования координационных способностей спортсменов 15-16 лет, занимающихся борьбой дзюдо.

Цель исследования.

Изучить динамику координационных способностей борцов дзюдоистов в годичном цикле тренировки и сравнить уровень развития этих способностей с модельными характеристиками высококвалифицированных дзюдоистов.

Гипотеза исследования.

Предполагалось, что в процессе учебно-тренировочных занятий борцов-дзюдоистов в годичном цикле тренировочных занятий повышается уровень координационных способностей, который улучшает техническую подготовленность спортсменов.