

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
«СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

В.А. БОТЯЕВ

КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ

***В системе отбора и прогнозирования
успешной специализации
в сложно-координационных
видах спорта***

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Сургут, 2016

УДК 75.15(072)
ББК 796.015.1
Б 86

*Печатается по решению
Редакционно-издательского совета СурГПУ*

Рецензенты:

Н.И. Синявский, доктор педагогических наук, профессор

С.И. Логинов, доктор биологических наук, профессор

Ботяев, В.Л.

Б 86 Координационные способности в системе отбора и прогнозирования успешной специализации в сложно-координационных видах спорта : метод. пособие / В.Л. Ботяев ; бюджет. учреждение высш. образования ХМАО – Югры «Сургут. гос. пед. ун-т». – Сургут : РИО СурГПУ, 2016. – 103, [1] с.

В методическом пособии рассмотрены вопросы совершенствования системы спортивного отбора в сложно-координационных видах спорта. Автором предложен новый концептуальный подход совершенствования системы спортивного отбора, в его основе комплексный, этапный подход к изучению координационных способностей. Автором предложены инновационные методики диагностики координационных способностей на различных этапах спортивной подготовки. Полученные экспериментальные данные позволяют автору предложить для широкого практического применения перспективно-прогностические модели координационной подготовленности, шкалы, оценочные нормативы которых позволяют не только повысить качество и объективность спортивного отбора, но и индивидуализировать тренировочный процесс в зависимости от выявленных координационных резервов спортсмена.

1-2 главы пособия значительно расширяют методологическую базу дисциплины «Теория и методика спортивной тренировки», а так же курса по выбору «Координационные способности и их значение в спорте» реализуемых в образовательной программе «бакалавриата», направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль: «Физкультурное образование», а так же дисциплины «Спорт и система подготовки спортсменов», реализуемой на направлении магистерской подготовки 050100.68 «Теория физической культуры и технологий физического воспитания».

3-6 главы пособия – дополняют и расширяют методическое обеспечение научно-исследовательских работ магистрантов, аспирантов занимающихся проблемой спортивной подготовки, спортивного отбора и изучением координационных способностей.

Практический материал пособия должен заинтересовать и вооружить специальными знаниями тренеров по спортивной, художественной и аэробной гимнастике.

**УДК 75.15(072)
ББК 796.015.1**

© Ботяев В.Л., 2016

© Сургутский государственный педагогический университет, 2016

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	5
Введение	7
 Глава 1. Отбор в сложно-координационные виды спорта, место координационных способностей в системе отбора	
1.1 Теоретико-методологические и практические аспекты спортивного отбора	11
1.2 Организационно-методическое обеспечение отбора в сложно-координационные виды	14
1.3 Координационные способности, виды, классификация. Критерии оценки двигательных координаций	17
1.4 Сенситивные периоды развития координационных способностей (возрастной аспект)	20
1.5 Спортивная, художественная и аэробная гимнастика – как сложно-координационные виды спорта	22
Вопросы для самоконтроля знаний по материалу главы 1	24
 Глава 2. Организационно-методические условия отбора в сложно-координационные виды спорта на основе оценки координационных способностей	
2.1 Место координационных способностей в системе отбора в спортивной, художественной и аэробной гимнастике	25
2.2 Координационные способности как критерий технической подготовленности в сложно-координационных видах спорта	29
2.3 Теоретико-методическое обоснование и отбор тестов для оценки координационных способностей в сложно-координационных видах спорта	45
Вопросы по самоконтролю знаний по материалу главы 2	48
 Глава 3. модели координационной подготовленности в спортивной гимнастике на различных этапах многолетней подготовки (нормативы, оценочные шкалы)	
3.1 Модельные характеристики координационной подготовленности в спортивной гимнастике на этапе начальной специализированной подготовки	49
3.2 Модельные характеристики координационной подготовленности в спортивной гимнастике на этапе углубленной специализированной подготовки	56
3.3 Модельные характеристики координационной подготовленности в спортивной гимнастике на этапе спортивного совершенствования	60
Вопросы по самоконтролю знаний по материалу главы 3	63

Глава 4. Модели координационной подготовленности в художественной гимнастике на различных этапах многолетней подготовки (нормативы, оценочные шкалы)	64
4.1 Модельные характеристики координационной подготовленности в художественной гимнастике на этапе начальной специализированной подготовки	64
4.2 Модельные характеристики координационной подготовленности в художественной гимнастике на этапе углубленной специализированной подготовки	70
4.3 Модельные характеристики координационной подготовленности в художественной гимнастике на этапе спортивного совершенствования	75
Вопросы по самоконтролю знаний по материалу главы 4	78
Глава 5. Модели координационной подготовленности в аэробной гимнастике на различных этапах многолетней подготовки (нормативы, оценочные шкалы)	79
5.1 Модельные характеристики координационной подготовленности в аэробной гимнастике на этапе начальной специализированной подготовки	79
5.2 Модельные характеристики координационной подготовленности в аэробной гимнастике на этапе углубленной специализированной подготовки	85
5.3 Модельные характеристики координационной подготовленности в аэробной гимнастике на этапе спортивного совершенствования	89
Вопросы по самоконтролю знаний по материалу главы 5	93
Глава 6. Методические приемы реализации спортивного отбора на основе комплексной оценки координационных способностей на различных этапах спортивной тренировки	94
Заключение	96
Литература	98



ПРЕДИСЛОВИЕ

*«Люди с "чемпионским генотипом",
как и драгоценные камни, встречаются очень редко»*

Совершенствование системы подготовки спортивного резерва является приоритетным направлением государственной политики в сфере физической культуры и спорта. Спортивный отбор, в этой системе, рассматривается как одно из главных направлений ее совершенствования. Проблемой повышения качества спортивного отбора занимаются ведущие ученые, специалисты из различных областей знаний. Предлагаются новые, современные технологии в диагностике спортивных способностей, исследуются их взаимосвязи с различными компонентами соревновательной деятельности.

В данном методическом пособии рассматривается одно из перспективных направлений совершенствования системы спортивного отбора. В основе, этого направления, комплексная оценка координационных способностей, осуществляемая на всех этапах многолетней подготовки.

Цель пособия: сформировать у студентов понимание значимости спортивного отбора как одного из приоритетных направлений совершенствования системы подготовки спортивного резерва.

Решаемые с помощью пособия задачи:

1. Рассмотреть теоретико-методологические и практические аспекты спортивного отбора, его место и значение в системе спортивной подготовки.
2. Определить место и значение координационных способностей в системе спортивного отбора.
3. Определить взаимосвязь координационных способностей с технической подготовленностью на различных этапах спортивной подготовки.
4. Определить значение модельных характеристик координационной подготовленности в системе спортивного отбора и построении индивидуальной траектории тренировочного процесса.

Методическое пособие направлено на формирование следующих компетенций:

Бакалавриат – способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики (ПК-2);

- владение психолого-педагогическими, медико-биологическими, организационно-управленческими знаниями и навыками, необходимыми для обучения двигательным действиям и совершенствования физических и психических качеств обучающихся (ПК-15);

- способность использовать ценностный потенциал физической культуры и спорта для формирования основ здорового образа жизни, интереса и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, реализовывать физкультурно-рекреационные, оздоровительно-реабилитационные, спортивные и профессионально-прикладные задачи во всех типах учебных заведений (ПК-16).

Магистратура – способность применять современные методики и технологии организации и реализации образовательного процесса на различных образовательных ступенях в различных образовательных учреждениях (ПК-1);

- готовностью использовать современные технологии диагностики и оценивания качества образовательного процесса (ПК-2);

Материал, изложенный в методическом пособии позволит студентам, магистрантам и аспирантам **знать:**

- место спортивного отбора в системе подготовки спортивного резерва;
- этапы спортивного отбора их взаимосвязь с этапами многолетней подготовки;
- что спортивный отбор и ориентация – не разовое мероприятие, а непрерывный процесс, охватывающий всю многолетнюю подготовку спортсмена;
- место координационных способностей в направлении развития системы спортивного отбора;
- виды и классификацию координационных способностей;
- специфику формирования координационных способностей в том или ином виде спорта;
- влияние целенаправленного развития координационных способностей на быстроту и качество овладения двигательными умениями и навыками в спорте.

уметь:

- осуществлять методические, научно-исследовательские работы и внедрять их результаты в практику спортивного отбора;
- обосновывать программу диагностики координационных способностей и формировать комплексы информативных и надежных тестов;
- осуществлять диагностику развития координационных способностей в зависимости от вида спорта и квалификации спортсмена;
- обосновывать структуру и содержание модельных характеристик координационной подготовленности в различных видах спорта.

владеть: доступными средствами, методами диагностики спортивной предрасположенности в отдельных видах спорта;

- основами диагностики координационных способностей;
- современными лабораторными и компьютерными программами функциональной диагностики координационных способностей;
- владеть методикой составления модельных характеристик координационной подготовленности в отдельных видах спорта.

иметь опыт: диагностики координационных способностей на различных этапах многолетней подготовки.



ВВЕДЕНИЕ

*«Лишь качество
чьих-то убеждений определяет успех,
а не количество последователей»*

Характерной особенностью современного периода развития спорта является всеохватывающий, научно-обоснованный, заинтересованный поиск талантливой молодежи, которой по плечу большие спортивные нагрузки и высокие темпы спортивного совершенствования.

Фантастические спортивные результаты, показанные героями Пекинской и Лондонской Олимпиад, делают проблему спортивного отбора в высшей степени актуальной. Возникает много вопросов, как, какими средствами, методами, методическими приёмами, был проведен такой качественный отбор и, что нужно сделать и, как делать правильно, чтобы любой желающий заниматься спортом, был сориентирован на занятия соответствующего его способностям виду спорта? А может это естественный отбор – талант он и есть талант – проявит себя сам? Решение этих вопросов требует незамедлительного анализа существующей системы спортивного отбора, выявления тех направлений которые обеспечат возможности ее совершенствования.

Произошедшие в 90-х годах социально-экономические и политические преобразования в стране, негативно отразились на существующей системе спортивного отбора, разрушили уже начавшую давать результаты систему спортивной ориентации и отбора, вновь обозначили существенные проблемы в организационном и теоретико-методическом сопровождении отбора.

Усугубляют сложившееся положение демографическая ситуация в стране, снижение уровня здоровья подрастающего поколения, неубедительная пропаганда здорового образа жизни и занятий физической культурой и спортом в средствах массовой информации, обесценивается престижность занятий спортом. В результате, большинство спортивных школ испытывают трудности с комплектованием групп начальной подготовки, система отбора реализуется в них в виде простого набора учащихся, для соответствия режиму наполняемости групп, т.е. во главу угла поставлены интересы тренера, школы, других заинтересованных лиц, но только не ребенка, все это дегуманизирует систему спортивного отбора, приводит к обострению социально-этических проблем, смене иерархии основных ценностей занятия физической культурой.

В связи с ранней специализацией во многих видах спорта, постоянным усложнением спортивной техники, неоспоримо возрастает роль координационных способностей (КС). Особенно это значимо в тех видах спорта, для которых характерны экстремальные ситуации, сложные технические действия, напряженная соревновательная деятельность, а тренировочный

процесс постоянно ориентирован на повышающуюся координационную сложность выполняемых упражнений. К данной группе видов спорта несомненно относятся художественная и спортивная гимнастика, синхронное плавание, спортивная акробатика, ушу, аэробная гимнастика и др.

Значимость КС, как одного из факторов повышающего эффективность соревновательной деятельности в спорте, находит свое подтверждение во многих исследованиях А.П. Алябьев, А.Г. Карпеев [1]; Г.П. Безматерных [7]; Ж.А. Белокопытова, В.А. Лаврентьева, Л.К. Кожевникова [9]; В.Л. Ботяев, [12, 13, 14, 15]; И.Ю. Горская [25]; А. Донди [28]; Н.А. Минаева [45]; А.М. Петров [47]; Л.А. Карпенко [33, 34]; В.И. Лях [37]; В.И. Лях, З. Витковски, В. Жмуда [38]; Е.С. Николаева [46]; А.М. Платонов [49]; А.М. Пидоря [48]; Е. Садовски, [56]; В. Староста, П. Хиртц, Т. Павлова-Староста [63]; Д.А. Хозяинова [70] и др.

Значительное место в этих работах занимает поиск доминирующих, ведущих КС в отдельно взятых видах спорта. Рассматриваются вопросы взаимосвязи КС с процессами формирования умений и навыков, уровнем развития кондиционных способностей и психофизиологических функций. Предлагаются тестирующие программы, для диагностики уровня развития КС. Авторы единодушны в том, что систематический, поэтапный контроль развития ведущих КС, значительно повышает эффективность тренировочного процесса и качество подготовки спортивного резерва. В то же время, говоря о современных направлениях в исследовании КС, большинство авторов отмечает их недостаточность и фрагментарность, указывая при этом на то, что большинство из них изложены в русле сложившихся традиций, и, уже не могут отвечать требованиям динамично развивающегося спорта высших достижений. Назрела необходимость переосмысления некоторых устоявшихся в практике спорта методологических, теоретических и методических направлений исследования КС.

Попрежнему дискуссионными остаются вопросы диагностики КС. Остроту данному вопросу придает то, что у представителей различных видов спорта существуют свои ведущие КС, в первую очередь, определяющие результативность тренировочной и соревновательной деятельности.

Поэтому для оценки таких КС необходимы свои специфичные средства и методы контроля, объективно отражающие не только исходный уровень развития, но и процессы формирования специальных КС, непременно в их возрастном и квалификационном аспекте проявления.

В ряде работ А.П. Алябьев, А.Г. Карпеев [1]; В.К. Бальсевич, А.Г. Карпеев, Э.Э. Мартин [6]; В.Л. Ботяев [12, 13, 14]; М. Ванкова, И. Ванков [18]; И.Ю. Горская [25]; Ю.Ф. Курамшин [36]; В.И. Лях, З. Витковски, В. Жмуда [38]; Н.А. Минаева [45]; А.М. Пидоря [48]; Л.К. Руденко, С.А. Руденко [55]; Л.П. Сергиенко [58] и др. КС рассматриваются как критерии спортивного отбора. Вместе с тем, анализ данных работ показывает, что часть из них, выполнены в русле преобладающих в настоящее время эмпирико-аналитических направлений. Чаще всего авторы довольствуются небольшим набором тестовых заданий, при помощи которых оценивают «общую ловкость» или проявления отдельных КС, не рассматривая при этом механизмы, обеспечивающие их проявление. А это, в первую очередь, состояние психофизиологических функций индивидуума, особенности взаимодействия двигательного и сенсорного анализаторов, специфика проявления которых весьма консервативна и в большей степени ограничена генотипом. Становится ясным, что необходим поиск новых закономерностей и принципов исследования КС, который,

на наш взгляд, целесообразно осуществлять на основе объединения различных научных взглядов и основных концептуальных положений педагогической, психофизиологической и биомеханической наук.

Анализируя состояние данной проблемы в сложно-координационных видах спорта, где изначально предъявляются высокие требования к координационной подготовленности спортсмена, можно сказать, что в них, так же отсутствуют научно обоснованные методики контроля и оценки КС, а в модельных характеристиках физической подготовленности они, чаще всего, вообще не представлены. Это характерно как для этапных моделей (промежуточных), так и моделей спортсменов высокого уровня (дефинитивных).

Можно сказать, что реализация этого направления в системе спортивного отбора требует, прежде всего, переосмысления некоторых традиционных методологических, теоретических и методических подходов в изучении КС. Необходим поиск и разработка новых концептуальных подходов совершенствования системы спортивного отбора, в основе которых основополагающие принципы и положения комплексного, системного изучения КС, когда организм человека будет рассматриваться как высокоорганизованная система с ее биологическими и средовыми закономерностями развития, будут определены основные структурные компоненты координационной подготовленности, выявлена иерархия КС, обеспечивающих успешное спортивное совершенствование в том или ином виде спорта, а в диагностике КС будут широко представлены современные лабораторные и информационные технологии.

Важно понять, что теоретическую модель построения спортивного отбора, на основе оценки и контроля КС, нельзя построить на основе простого логического объединения результатов экспериментальных исследований и данных передовой практики спорта. Необходимо создание современного теоретико-методологического направления, в основе которого разработка перспективно-прогностических моделей координационной подготовленности. Данные модели должны рассматриваться как целевые диалектические ориентиры спортивного отбора, они должны обладать свойством вариативности, отражать перманентность процесса формирования базовых и специфических КС в их возрастном и квалификационном аспекте. Дифференцированный характер координационных моделей позволяет не только определять соответствие нормативным требованиям, но и дает возможность индивидуализировать тренировочный процесс в зависимости от выявленных резервов координационной подготовленности спортсмена, на различных этапах многолетней подготовки.

Все выше сказанное позволяет говорить о необходимости совершенствования существующей системы спортивного отбора, что обусловлено рядом взаимосвязанных причин:

- невозможностью реализовывать основные принципы и положения теории спортивного отбора и выполнять возложенные на них функции, в существующих в настоящее время организационно-методических формах отбора;
- отсутствием комплексного, научного подхода к оценке перспективности юного спортсмена на начальных этапах подготовки, его реализацией только в спорте высших достижений при комплектовании сборных команд страны;

- отсутствием единой точки зрения и направления решения теоретических и методологических проблем спортивного отбора;
- возрастающей значимостью КС как одного из факторов, регламентирующих эффективность соревновательной деятельности в различных видах спорта и отсутствием теоретико-методологического обоснования необходимости комплексного, системного изучения КС, как одного из критериев отбора и прогнозирования успешной специализации в спорте;
- наличием достаточно эффективных, современных технологий диагностики КС, объективно отражающих процессы становления координационной сферы спортсмена в возрастном и квалификационном аспекте их формирования и отсутствием научно-методического обеспечения для внедрения информационных технологий в систему спортивного отбора;
- необходимостью создания перспективно-прогностических моделей координационной подготовленности, соответствующих определенному виду спорта, возрасту, квалификации, этапу подготовки, и отсутствием научных данных об основных структурных компонентах исследуемых способностей, специфике их проявления и взаимосвязи на различных этапах тренировочного процесса.