ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

На правах рукописи

I0U0Q.9 01 8 66 “

Павлова Елена Владимировна

Совершенствование системы спортивного

отбора в художественной гимнастике

на основе показателей развития

координационных способностей

Специальность: 13. 00. 04 - Теория и методика физического воспитания,

спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной

физической культуры

Диссертация на соискание ученой степени кандидата

педагогических наук

Научный руководитель:

кандидат педагогических наук, доцент

B.JI. Ботяев

Сургут 2008

Содержание

Введение 3

Глава 1. Координационные способности, нх место в системе спортивного отбора 12

1.1. Проблема и аспекты спортивного отбора 12

1.2. Цели, задачи, функции и этапы отбора 17

І \*

1.3. Понятие координационных способностей, виды и классификация 27

1.4. Критерии контроля и оценки координационных способностей 35

1.5. Художественная гимнастика как сложно-координационным вид спор¬та 40

Глава 2. Методы и организация исследования 47

2.1. Методы исследования 47

2.2. Организация и база исследования 65

Глава 3. Отбор и оценка перспективности в художествен нон гимнастике на основе показателей развития координационных способностей 66

3.1. Координационные способности в системе факторов результативности со¬ревновательной деятельности в художественной гимнастике 66

3.2. Взаимосвязь и влияние координационных способностей на технико¬тактическую подготовленность гимнасток на различных этапах спортивной подготовки 88

3.3. Обоснование целесообразности и методические приемы совершенствова¬ния системы спортивного отбора в художественной гимнастике на основе пока¬зателей

Практическиерекомендации

Проведенноеисследованиеиполученныерезультатыпозволяютпредложитьтренерамспециалистамзанимающимсяпроблемойспортивногоотбораследующиепрактическиерекомендации

 Оценкакоординационнойподготовленностиналюбомэтапеспортивнойподготовкидолжнаноситькомплексныйхарактернеобходимоиспользоватьблоктестовыхзаданийнаосновекоторыхможносудитьосформированное™всейкоординационнодвигательнойсферыюногоиквалифицированногоспортсмена

 Наэтапеначальнойподготовкиследуетиспользоватьпростыедоступныетестовыезадания

 передвижениевупоресзади

 перешагиваниечерезгимнастическуюпалку

 перекладываниемячей

 падающаялинейка

 позаФламинго

 позаРомбергаравновесиебеззрительногоконтроля’

 способностьвоспроизводитьидифференцироватьположениеугловвсуставахкинематометрЖуковского

 прыжкисменаположенияногподметрономвоспроизведение

 прыжоксвращениемСтароста

 НаучебнотренировочномэтапедвигательномоторныезаданиятестыусложняютсявозрастаетрольупражненийоснованныхнапроприорецепгивнойчувствительностипоказателяхсенсомоторикиперцептивныхиинтеллектальныхфункцияхВпрограммутестированиякоординационнойподготовленностипомимовышеперечисленныхнеобходимовключатьследующиеконтрольныезадания

 бросокмячабеззрительногоконтролянарасстояниеотмаксимальногорезультата





 минимальноеувеличениедальностиброскаотрезультата

 прыжоквверхпоАбалаковубезвзмахаисовзмахомрук

 отношениедлиныпрыжкасместастояспинойкдлинепрыжкасместастоялицомкместуприземления

 вращенийнаплатформеиостановка

 прыжоксвращениембеззрительногоконтролянауказанноеместо

 поворотынагимнастическойскамейке

 бегпоразметкамобручам

 воспроизведениедлиныотрезкаправойилевойрукой

 прыжкикцелибеззрительногоконтроля

 прыжкисменаположенияногподметрономвоспроизведение

 прыжкисосменойположенияногминимальнобыстрее

 ходьбапопрямойпослевращениянаплатформе

 СростомспортивнойквалификациичастьдвигательномоторныхтестовможетисключатьсяизпрограммытестированиядругиенезначительномодифицироватьсяиусложнятьсяНеобходимоиспользоватьнаэтомэтапеикомпьютернодиагностическоеоборудование

ВкачествекомпьютернодиагностическогооборудованияцелесообразноиспользоватьпрограммуМетодикаисследованиявременныхипространственныхсвойствчеловекаавторКорягинаЮВ

 Сочетаниерезультатовдвигательномоторныхтестовикомпьютерныхпрограммпозволитнаиболееточноидифференцированнооценитьдинамикукоординационнойподготовленностиспортсменаспрогнозироватьегоперспективность