

75.421
К65

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

КООРДИНАЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА НАЧИНАЮЩИХ ВЕЛОГОНЩИКОВ ВМХ



Омск 2018

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

КООРДИНАЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА
НАЧИНАЮЩИХ ВЕЛОГОНЩИКОВ ВМХ

Монография



Омск 2018

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор: Г. Д. Бабушкин;

доктор педагогических наук, профессор: О. Л. Трещева.

Авторы: И. Ю. Горская, А. Г. Карпеев, А. А. Горский, А. С. Пушкин.
Координационная подготовка начинающих велогонщиков BMX : моно-
графия / И. Ю. Горская и др. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2018. – 228 с.
ISBN 978-5-91930-102-8

Монография подготовлена по материалам авторских исследований, посвященных изучению специфики оценки, развития и совершенствования координационных способностей начинающих гонщиков в олимпийском велоспорте BMX. Раскрываются аспекты разработки критериев оценки уровня координационной подготовленности юных гонщиков BMX. Обосновываются эффективные подходы развития и совершенствования координационных способностей спортсменов. В монографии раскрыт содержательный аспект подготовки в процессе развития и совершенствования общих и специальных координационных способностей спортсменов. Обосновано оптимальное соотношение разных средств координационной подготовки гонщиков.

Материалы монографии могут быть использованы для продолжения научных исследований и разработки научно-методического сопровождения в BMX, а также в учебно-тренировочном процессе BMX, в учебном процессе образовательных учреждений физкультурного профиля, в процессе реализации курсов повышения квалификации и переподготовки специалистов в сфере физической культуры и спорта. Материалы монографии могут быть полезны также для тренеров BMX, спортсменов, специалистов в области экстремального велоспорта, популярного среди детей и молодежи.

Печатается по решению редакционно-издательского совета СибГУФК.

Протокол № 3 от 28.09.18 г.

214886

ISBN 978-5-91930-102-8

© ФГБОУ ВО СибГУФК, 2018

© Горская И. Ю., Карпеев А. Г.,

Горский А. А., Пушкин А. С., 2018

Н. О.

Оглавление

Введение	6
ГЛАВА 1. Современное состояние проблемы оценки и развития координационных способностей в процессе занятий спортом	11
1.1. Понятийный и классификационный аппарат, сенситивные периоды развития и совершенствования координационных способностей	11
1.2. Значение координационных способностей в спорте, средства и методы их развития и совершенствования	21
1.3. Характеристика координационной сложности техники BMX-race	28
1.4. Взаимосвязь технической и координационной подготовки в сложнокоординационных видах спорта, в том числе BMX-race	35
Резюме	42
ГЛАВА 2. Выявление наиболее значимых координационных способностей для велосипедистов BMX-race и обоснование программного содержания методики координационной подготовки	44
2.1. Значение, место, особенности и содержание координационной подготовки юных велосипедистов BMX-race	45
2.2. Разработка и теоретическое обоснование критериев оценки общих и специфических координационных способностей юных велосипедистов BMX-race	51

2.3. Анализ взаимосвязей показателя результата прохождения трассы с параметрами общей и специальной координационной подготовленности	64
2.4. Анализ взаимосвязей показателей качества выполнения основных технических элементов BMX-гэсе с параметрами общей и специальной координационной подготовленности	69
Резюме	78
Глава 3. Теоретическое обоснование и экспериментальное апробирование методики совершенствования координационных способностей у велосипедистов BMX-гэсе 10–11 лет	81
3.1. Теоретические и методические аспекты разработки методики совершенствования координационных способностей у велосипедистов BMX-гэсе 10–11 лет	77
3.2. Разработка тренажера «Стартовые ворота» и технология его использования в процессе координационной подготовки начинающих гонщиков BMX	102
3.3. Экспериментальная проверка эффективности разработанной методики	106
Резюме	134
Заключение	135
Список литературы	139
Приложения	154