

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Кафедра гуманитарных и естественнонаучных основ физической
культуры и спорта

РЕКОМЕНДОВАНО К ЗАЩИТЕ
В ГЭК И ПРОВЕРЕНО НА ОБЪЕМ
ЗАИМСТВОВАНИЯ

заведующий кафедрой
канд.пед.наук, доцент

И.В. Стародубцева

24 июня 2019 г.



МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Управление подготовкой к соревнованиям на основе мониторинга
развития двигательных координаций спортсменов-танцоров 13-16 лет

(на примере команды формейшн «Пионер» г. Тюмень)

49.04.01 Физическая культура

Магистерская программа

«Менеджмент и экономика в сфере Физической культуры и спорта»

Выполнил работу
Магистрант 2 курса
очной формы обучения



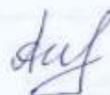
Жумабеков
Марат
Тельманович

Научный руководитель
Кандидат педагогических
наук, доцент



Черкасов
Владимир
Валентинович

Рецензент
Заведующая отделением
танцевального спорта ТСК
«Пионер»



Постельняк
Александра
Игоревна

г. Тюмень 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ	2
ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЕМ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КООРДИНАЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМИ ТАНЦАМИ	8
1.1 Характеристика основных спортивных терминов и понятий.....	8
1.2. Развитие координационных способностей у юных спортсменов	9
1.3 Ведущие двигательные способности юных танцоров.....	14
1.4 Морфофункциональные особенности и исходный уровень физической подготовленности юных танцоров	15
1.5 Особенности развития координационных способностей в танцевальном спорте.....	17
1.6 Методы и критерии оценки координационных способностей	20
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	24
2.1. Методы исследования.....	24
2.2 Организация исследования	28
ГЛАВА 3. ОБОСНОВАНИЕ И ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ УПРАВЛЕНИЯ ПРОЦЕССОМ ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ НА ОСНОВЕ МОНИТОРИНГА РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КООРДИНАЦИЙ СПОРТСМЕНОВ-ТАНЦОРОВ 13-16 ЛЕТ	31
3.1. Организация процесса спортивной подготовки команды формейшн “Пионер” г. Тюмень.....	31
3.2. Анализ результатов мониторинга уровня развития координационных способностей спортсменов-танцоров 13-16 лет.....	36
ВЫВОДЫ	55
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	57
ПРИЛОЖЕНИЕ	64

ВВЕДЕНИЕ

Федерация Танцевального Спорта и Акробатического Рок-н-Ролла на сегодняшний день включает в себя танцевальный спорт, акробатический рок-н-ролл и брейк данс. Каждый из этих видов соревнований характеризуется высокой степенью зрелищности, насыщен трюками и технически-сложными элементами. Но самыми массовыми по количеству одновременно выступающих спортсменов, а значит организационно наиболее сложными бесспорно считаются соревнования среди команд формейшн, наполненные групповыми перестроениями, синхронно исполненными трюками и выровненными линиями спортивных пар. Современные тенденции развития танцевального спорта вместе с мотивирующей целью попадания в семью олимпийских видов спорта диктуют необходимость пристального внимания к процессу подготовки спортсменов, которые все больше должны соответствовать современным стандартам всесторонне-развитых атлетов мирового уровня. Очевидно, что база для подобного высокого уровня объективно формируется еще на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования, а значит необходимые предпосылки для высокого уровня развития координационных способностей взрослых спортсменов закладываются и оттачиваются преимущественно в юношеском возрасте. Кроме акцентирования внимания в тренировочном процессе на работе с синхронностью и трюковыми элементами, следует выделить необходимость планирования руководителями, хореографами и тренерами команд формейшн специализированного графика учебно-тренировочного процесса юных спортсменов, который учитывал бы характер соревновательного календаря, а также уровень развитости координационных и технических навыков.

Специалисты и исследователи в области танцевального спорта для успешной танцевальной и соревновательной деятельности выделяют среди первостепенных физических качеств координацию и гибкость, в то время, как

сила, быстрота и скоростно-силовые качества признаются второстепенно значимыми. [1]

Данная работа посвящена вопросам развития координационных способностей спортсменов танцевального спорта в возрасте 13-16 лет, на основе активного использования физических упражнений, что обусловлено остро назревшей необходимостью усиления координационной подготовки спортсменов, задействованных в соревнованиях среди формейшн.

Координационные способности являются важной качественной стороной двигательной деятельности, отражающей уровень физической подготовленности. Целенаправленное формирование координационных способностей позволяет решать целый ряд задач физического, эстетического и интеллектуального совершенствования спортсменов.

Проблема исследования заключается в отсутствии специализированного подхода к формированию графика учебно-тренировочного процесса спортсменов танцевального спорта, соревнующихся в дисциплине формейшн, на этапе спортивного совершенствования, а также в острой нехватке ориентированных на спортсменов танцевального спорта методик тестирования и систем развития координационных способностей.

Объект исследования: Процесс развития двигательных координаций в танцевальном спорте на этапе спортивного совершенствования.

Предмет исследования: средства и методы развития и контроля показателей двигательных координаций спортсменов танцевального спорта 13-16 лет на примере команды формейшн «Пионер»

Цель: Повысить эффективность учебно-тренировочного процесса спортсменов команды формейшн “Пионер” (13-16 лет) путем теоретического обоснования и опытно-экспериментального подтверждения эффективности управления подготовкой к соревнованиям спортсменов-танцоров 13-16 лет на основе мониторинга развития двигательных координаций.

Гипотеза исследования: Результативность выступлений спортсменов танцевального спорта 13-16 лет команды формейшн «Пионер» на региональных и всероссийских соревнованиях можно повысить, если:

- будет проводиться регулярный мониторинг развития двигательных координаций;

- для коррекции развития двигательных координаций будут разработаны комплексы упражнений, основанные на учете возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсменов танцевального спорта;

- методика формирования двигательных координаций спортсменов танцевального спорта будет основываться на методах срочной информации, строго регламентированного варьирования и направленного сопряжения.

Для достижения цели сформулированы следующие задачи:

1. Изучить состояние проблемы по теме исследования.
2. Разработать и апробировать комплексы упражнений для развития двигательных координаций спортивных танцоров 13-16 лет.
3. Определить динамику развития двигательных координаций спортивных танцоров 13-16 лет за время исследования на основе мониторинга.
4. Определить влияние уровня развития двигательных координаций на повышение результативности выступлений спортивных танцоров 13-16 лет команды формейшн «Пионер».

Новизна исследования:

В исследовательской работе разработана методика подготовки к соревновательной деятельности спортсменов танцевального спорта 13-16 лет, задействованных в соревнованиях среди формейшн, на основе мониторинга уровня развития наиболее значимых для них двигательных координаций. Также впервые предложено использовать систему развития координационных способностей в планировании учебно-тренировочного процесса спортсменов танцевального спорта 13-16 лет, задействованных в соревнованиях среди

формейшн, учитывающий специфические особенности соревновательного календаря Федерации танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла.

Практическая значимость исследования:

Результаты исследования внедрены в учебно-тренировочный процесс спортсменов 13-16 лет команды формейшн «Пионер» г. Тюмени; могут быть использованы специалистами в области физической культуры и спорта в организации управления процессом спортивной подготовки к выступлениям на соревнованиях спортсменов-танцоров команды формейшн.