

1. Обработка данных позволяет утверждать, что удар левой рукой более эффективен, так как максимумы функций здесь сходятся в одной точке, следовательно, в данной точке максимальный импульс силы.

2. Анализ числовых данных материала доказывает, что результирующая скорость лучезапястного сустава в момент контакта спортсмена с противником при ударе правой рукой равна 6,6 м/с, а при ударе левой рукой — 7,7 м/с.

Список основных источников

1. Загrevский, В. И. Компьютерная обработка результатов видеосъемки спортивных упражнений / В. И. Загrevский, Д. А. Лавшук // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке : материалы междунар. науч.-практ. конф., 9–10 дек. 2004 г. / Могилев. гос. ун-т им. А. А. Кулешова. — Могилев, 2004. — С. 11–13.

2. Воронович, Ю. В. Эволюция бесконтактных биомеханических методов регистрации техники соревновательных упражнений / Ю. В. Воронович, Д. А. Лавшук, А. В. Солонец // Здоровье для всех : материалы четвертой междунар. науч.-практ. конф., Пинск, 26–27 апр. 2012 г. / Полесский гос. ун-т ; Национальный банк Республики Беларусь [и др.]; редкол.: К. К. Щебеко [и др.] — Пинск: ПолесГУ, 2012. — С. 63–65.

УДК 796

*С. Р. Шкиреев, факультет милиции
Научный руководитель: К. Р. Комоцкий,
преподаватель кафедры прикладной
физической и тактико-специальной подготовки
Могилевского института МВД*

ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ КАК ИНТЕГРАЛЬНЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ОБУЧАЕМОСТИ СПЕЦИАЛЬНЫМ ПРИЕМАМ САМОЗАЩИТЫ

Вопрос оптимизации построения тренировочного процесса в единоборствах всегда привлекал специалистов, работающих в детско-юношеских спортивных школах, а также в спорте высших достижений. На сегодняшний день в единоборствах накоплен большой экспериментальный и практический опыт, который обуславливает возможность более глубокого и детального анализа данной проблемы [1]. Однако проблема воспитания двигательных способностей борцов в разрезе профессионально-прикладной физической подготовки, на наш взгляд, недостаточно освещена

в научно-методической литературе. Как правило, в ней находят место только отдельные положения общей методики, зачастую слепо копирующие средства и методы из единоборств спортивной направленности. Однако двигательно-координационные способности, как и любое другое физическое качество, имеют свою периодизацию развития [2]. Зачастую к профессионально-прикладной физической подготовке приступают люди в возрасте 17 лет и старше, у которых большинство сенситивных периодов физических качеств, в том числе и координационных способностей, завершились (рисунок). Методика развития двигательно-координационных способностей у такого контингента занимающихся должна быть более дифференцированной, поэтому данная тема требует дальнейшей научной разработки.



Сенситивные периоды у мальчиков и девочек по отношению к биологическому и хронологическому возрасту (Balyi & Way, 2014)

Цель настоящего исследования — анализ современной научной и методической литературы по особенностям технической подготовки борцов-самбистов и методике развития у них двигательно-координационных способностей как фундамента для более надежного освоения бросковой техники.

Подавляющее большинство авторов единогласны в том, что проявление двигательно-координационных способностей в единоборствах проявляется в

умении занимающихся рационально согласовывать движения частей тела при решении двигательных задач [3]. Такие борцы потенциально способны усваивать большой объем технических действий, связывать и комбинировать их между собой, а также наиболее рационально перестраивать свои движения согласно конкретной динамической ситуации, возникшей в условиях противоборства [4–6].

Таким образом, двигательно-координационные способности для людей, обучающихся технике самозащиты, тяжело переоценить. Однако довольно остро стоит вопрос разработки специализированной методики для занимающихся, выпадающих из целевого возрастного контингента для сферы спорта. Методическая проблема заключается в том, что к возрасту 17 лет, в котором набираются курсанты специализированных силовых учебных учреждений, большинство сенситивных периодов уже прошли. Также важным фактором является неоднородность групп занимающихся, так как взвод может включать в себя как хорошо подготовленных спортсменов-разрядников, так и людей, не соответствующих даже базовому уровню развития двигательно-координационных способностей. Все эти факторы значительно усложняют учебный процесс и прямым образом сказываются на качестве усвоения занимающимися учебного материала по предмету «Профессионально-прикладная физическая подготовка».

В результате исследования, проведенного методами теоретического анализа и синтеза, а также общелогическими методами познания, нами были сформулированы следующие положения:

1) уровень развития двигательно-координационных способностей у занимающихся единоборствами имеет взаимосвязь со скоростью и надежностью освоения ими новых технических действий, а также с умением адекватно перестраивать свои движения согласно динамике противоборства;

2) как правило, в состав взвода (на примере Могилевского института МВД) входят занимающиеся, имеющие совершенно различный уровень развития двигательно-координационных способностей, что, соответственно, говорит о разных способностях к освоению новых движений;

3) на сегодняшний день среди специалистов нет единого мнения относительно возможности развития двигательно-координационных способностей в позднем юношеском возрасте в силу недостаточного объема экспериментальных и практических данных;

4) современная теория и методика физического воспитания не раскрывает в полной мере особенностей направленного педагогического воздействия, а также методических приемов развития двигательно-координационных способностей у занимающихся в возрасте старше 17 лет.

С целью повышения эффективности учебного процесса дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка» курсантов учебных заведений Министерства внутренних дел Республики Беларусь, основываясь на вышеизложенных положениях, мы считаем целесообразными следующие меры:

1) проведение мониторинга уровня развития двигательных координационных способностей у курсантов Могилевского института МВД;

2) анализ динамики прироста в развитии специализированных для единоборств двигательных координационных способностей у курсантов старших курсов как интегрального показателя уровня приспособленности функций организма к специфической деятельности противоборства;

3) разработка адаптированной для учебной дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка» курсантов учебных заведений Министерства внутренних дел Республики Беларусь специализированной методики развития специальных двигательных координационных способностей, учитывающей специфику контингента занимающихся, а также направленность педагогических задач данной учебной дисциплины.

Список основных источников

1. Еганов, В. А. Обоснование направленности педагогических воздействий и подбора средств тренировки при развитии двигательных координационных способностей в спортивных видах единоборств / В. А. Еганов, А. О. Миронов // Современные проблемы науки и образования. — 2011. — № 4. — С. 18–22.

2. Система координации движений у юных спортсменов-единоборцев: возрастные особенности, способы коррекции / Б. А. Поляев [и др.] // Медико-биологические проблемы спорта. — М., 1998. — С. 151–159.

3. Миронов, А. О. Направленность методики повышения надежности защитных действий в единоборствах в зависимости от уровня развития двигательных координационных способностей / А. О. Миронов, С. В. Олин // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях физической культуры : XXIII региональная науч.-метод. конф. с междунар. участием / Уральский гос. ун-т физической культуры. — Челябинск, 2008. — С. 22–25.

4. Закиров, Р. М. Исследование взаимосвязи показателей защитных тактико-технических действий и физической подготовленности с уровнем развития двигательных координационных способностей дзюдоистов Р. М. Закиров, А. Е. Миллер, А. С. Перевозников // Спорт и личность : материалы науч.-практ. конф. / УралГАФК. — Челябинск, 2000. С. 58–61.

5. Иванюженков, Б. В. Координационные способности борца / Б. В. Иванюженков, В. В. Нелюбин // Проблемы физкультурно-спортивной деятельности и подготовки физкультурных кадров : сб. науч. тр. — СПб, 2003. — Вып. 6. — С. 55–107.

6. Спиридонов, В. А. Основы самозащиты. Тренировка и методика / В. А. Спиридонов. — М. : Гранд-Фаир, 2005.