

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«ОПТИМИЗАЦИЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ГОРНОЛЫЖНИКОВ НА ЭТАПЕ
БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 3 курса 332 группы
направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Фоминой Марии Алексеевны

Научный руководитель _____ В.Н. Мишагин
Доцент, кандидат педагогических наук подпись, дата

Зав. кафедрой _____ В.Н. Мишагин
Доцент, кандидат педагогических наук подпись, дата

Саратов 2024

Педагогическое исследование

Организация и проведение педагогического исследования

Настоящее педагогическое исследование, участниками которого являются дети 10-12 лет, мы проводили в спортивной секции на базе спортивного клуба «Снежинка» г. Хвалынска. Данная группа детей занимается третий год на этапе начальной подготовки.

Задачами занятий горными лыжами с детьми данного возраста на этапе начальной подготовки является укрепление здоровья, гармоническое физическое развитие и морально-волевое воспитание. Средствами физического развития являются физические упражнения и игры, воздействующие на группы мышц и развивающие основные физические способности.

Учитывая возраст занимающихся, в качестве преимущественного метода тренировки преподаватель выбирает игровой. Принимая во внимание физические возможности детей, средствами подготовки являются упражнения, которые наиболее эффективны на данном этапе роста юного горнолыжника.

В бесснежное время тренировок основные средства – общеразвивающие упражнения:

- бег;
- прыжки;
- вбегание по стенкам;
- лазание по деревьям;
- метание различных предметов;
- упражнения с мячом: в парах и у стенки, броски и ловля мяча на расстоянии, увертывание от брошенного мяча в партнера (нужно увернуться от мяча).

Данный вид средств способствует развитию функциональных и мышечных, вестибулярных возможностей ребенка.

Большое внимание в подготовительном периоде уделяется развитию физических способностей, характерных для горнолыжного спорта: скорости реакции, динамическому равновесию, независимой работе ног, «чувству скорости», т.е. развитию координационных способностей., широко применяются упражнения, игры и комбинированные эстафеты на нестандартном оборудовании: на зарытых в землю баллонных покрышках; велосипедах, роликах, досках, разновысоких батутах и т.д.

Упражнения с применением шин (15-20 баллонов, лежащих в поочередном порядке в виде «змейки») применяются для того, чтобы в бесснежное время совершенствовались навыки, необходимые при спуске с гор на лыжах. При прохождении такой «сухой трассы» у занимающихся

отрабатываются до автоматизма фаза поворота, резкий переход в следующий поворот. Многократное прохождение такой трассы повышает выносливость.

Упражнения выполняются в основной стойке горнолыжника. Прыжками или напрыгиваниями выполняется имитация прохождения горнолыжной трассы. На «сухой трассе» можно выполнять: прыжки на каждый баллон - в стойке скоростного спуска; прыжки с разворотом на 180 градусов; прыжки через центр баллонов; преодоление трассы на время в основной стойке горнолыжника и т.д.

Напрыгивая или перепрыгивая через вкопанные на половину шины, развивают силу мышц ног, так как, например, в слаломе на коротких и резких поворотах, мышцы ног у спортсмена на протяжении прохождения всей трассы находятся в напряжении. При выполнении различных прыжковых упражнений улучшаются координационные способности, как и выносливость при многократном ее прохождении

В зимний период при изучении техники горнолыжного спорта основной упор делается на обучение технике спусков, торможения и поворотов на лыжах. Совершенствуется техника упражнений посредством повышения скорости спуска, удлинения тренировочного склона. Занятия проводятся на подготовленных склонах.

Занятие строится следующим образом:

Во вводной части проводится разминка, состоящая из различных общеразвивающих и беговых упражнений, наклонов вперед, назад, в стороны, вращений, прыжков и упражнений на равновесие.

В основной части проводятся подводящие и имитационные упражнения, т.к. именно в этом возрасте идёт становление горнолыжной техники, а также передвижение на лыжах по ровной или пересеченной местности, подъемы разной крутизны, эстафеты.

Имитационные упражнения:

- имитация различных стоек спуска: основной, низкой, высокой;
- пружинистые покачивания;
- перенос тела с лыжи на лыжу (с ноги на ногу);
- кантование лыж (ног) вправо и влево в положении стойки;
- «сухой слалом» на горизонтальной площадке (6-8 поворотов);
- перекатывание на спине по слегка наклонной плоскости;
- стоя на некрутом склоне принять стойку косоного спуска покачивание вверх, вниз;
- упражнения для равновесия, быстроты реакции;

- различные упражнения в игровой форме, требующие быстрых ответных действий, как, например, остановки по сигналу во время быстрой ходьбы, бега.

Освоению новых сложных элементов движений посвящено начало основной части урока.

При спортивно-технической подготовке с детьми данного возраста в тренировке тренер широко использует игровые упражнения на снегу.

- прямой спуск на лыжах через двойные ворота, выпрямление и хлопок в ладоши на участках склона между воротами.
- переход от одного ряда к другому (смена параллельной лыжи: переступание несколькими шагами, одним шагом).
- прямой спуск, размахивая попеременно руками вперед-назад, делая круги руками, подняв руки вверх и т.д.
- положить на снег во время спуска какой-нибудь предмет, партнёр должен его поднять во время движения.
- преодоление бугров.

В заключительную часть тренировки включаются следующие упражнения:

- 1) вращение, поворот, наклоны головы;
- 2) повороты на месте и в движении, круговые движения туловища;
- 3) ходьба и бег с различной скоростью и резкой остановкой.

Под руководством тренера Богдановой К.С. на занятиях с юными горнолыжниками (10-12 лет) мы исследовали уровень развития у них динамического равновесия и быстроты реагирования в процессе повышения уровня тренированности.

В связи с тем, что быстрота реагирования играет важную роль в горнолыжной практике, нами изучалось влияние вестибулярных тренировок на скорость психомоторных реакций юных воспитанников.

1. Определение быстроты простой двигательной реакции при помощи обычной линейки (длина 30-40 см). Занимающийся сидит на стуле, фиксируя вытянутую руку вперед на спинке стула. Один конец линейки держит тренер, другой конец находится между большим и указательным пальцами ученика. Линейку не зажимать. Она должна свободно скользить. После того как тренер отпустит вертикально удерживаемую линейку, ученик зажимает ее пальцами. Чем хуже реакция ученика, тем больше сантиметров «отмеряет» линейка от начального положения до момента сведения пальцев.
2. Ходьба с закрытыми глазами, определяется отклонение в см.

Контрольные измерения проводились до и после вестибулярного раздражителя с помощью кувырка и вращения головой.

Результаты исследования на первом этапе оказались, по мнению тренера, недостаточно удовлетворительными. После целенаправленной тренировки вестибулярного анализатора, в конце эксперимента, который проводился в течение 3 месяцев подготовительного периода, было проведено повторное тестирование.

Анализ результатов педагогического исследования и методические рекомендации

Анализируя полученные данные можно отметить повышение уровня координационных способностей с помощью целенаправленной системы тренировочных упражнений, а также положительное ее влияние на состояние функции равновесия.

Результат от 45 см считается плохим, от 45 см до 35 см – удовлетворительным, от 35 до 25см – хорошим, 20-25 см – отличным.

Как видим, на первом этапе результаты занимающихся в данном упражнении неудовлетворительные. После трех месяцев целенаправленной тренировки координационных способностей показатели заметно улучшились, как до, так и после вестибулярной нагрузки.

Результаты в данном упражнении также заметно стабильнее на втором этапе тестирования.

Как видим из приведенных данных тестирования, у юных горнолыжников на II этапе значительно улучшились быстрота реагирования и равновесие, как до вестибулярной нагрузки, так и после нее.

На наш взгляд, произошло это вследствие правильно подобранной системы упражнений по развитию координационных способностей, используемой тренером на занятиях с юными спортсменами, а также благодаря и сенситивному периоду развития данных способностей у подростков 10-12 лет, который необходимо учитывать при построении учебно-тренировочных занятий.

Заключение

В управлении движениями человека координационные способности отвечают за согласованность разнообразных движений в едином целом движении в соответствии с поставленной задачей.

Целью настоящего исследования является выявление влияния целенаправленной системы упражнений на развитие двигательной реакции и динамического равновесия у подростков, занимающихся горнолыжным спортом.

Гипотеза исследования – специализированная подготовка вестибулярного аппарата у горнолыжников среднего школьного возраста существенно влияет на улучшение координационных способностей: быстроты двигательной реакции и динамического равновесия юных спортсменов.

В соответствии с целью и гипотезой исследования были решены следующие задачи исследования:

1. представили систему упражнений, направленных на повышение уровня координационных способностей.
2. выявили эффективность данной системы упражнений на скорость психомоторных реакций и динамического равновесия у юных спортсменов.

Исследование проводилось в течение 3 месяцев подготовительного периода подготовки юных горнолыжников.

Результаты исследования на первом этапе оказались, по мнению тренера, недостаточно удовлетворительными. После целенаправленной тренировки вестибулярного анализатора, в конце эксперимента, который проводился в течение 3 месяцев подготовительного периода, было проведено повторное тестирование

После трех месяцев целенаправленной тренировки координационных способностей показатели юных горнолыжников заметно улучшились, как до, так и после вестибулярной нагрузки.

В результате нашего педагогического исследования мы пришли к следующим выводам:

1 Развитие и совершенствование координации является одним из основных физических качеств, которое является базой повышения эффективности прохождения дистанции в горнолыжном спорте, а значит и улучшения результатов.

2. Решение задач физического воспитания по направленному развитию координационных способностей у детей-горнолыжников способствует более качественному овладению двигательными действиями; помогает успешнее справляться с заданиями по овладению более сложными в координационном отношении техническими навыками.