

## **СПЕЦИФИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В ВОЗРАСТЕ 9-12 ЛЕТ**

**Сбоева Елена Валерьевна**

магистрант, Чайковский Государственный Институт Физической Культуры и спорта, РФ, г. Чайковский

**Медведкова Наталья Ивановна**

научный руководитель, д-р пед. наук, профессор, Чайковский Государственный Институт Физической Культуры и спорта, РФ, г. Чайковский

Тенденции развития современного спорта демонстрируют все большее смещение в сторону повышения зрелищности соревновательной борьбы, а уровень достижений современных атлетов неуклонно продолжает расти.

Это требует постоянного поиска новых средств и методов в развитии физических, интеллектуальных и моральных качеств спортсменов, а также переоценки вклада различных составляющих в достижение более высоких спортивных результатов.

На данный момент наблюдается противоречие между необходимостью развития координационных способностей у лыжников-гонщиков для применения адекватной техники лыжных ходов в условиях меняющегося рельефа трассы и эффективного решения тактических задач в условиях соревновательной борьбы и недостаточной разработанностью научно-методических основ решения этой задачи в теории и методике лыжного спорта.

Исследование предполагает проведение двух комплексов экспериментов: в начале периода и после прохождения предлагаемой программы тренировок. В качестве форм контроля были выбраны: челночный бег (сек), проба Ромберга (сек), ходьба по начерченной линии (см) и бег 1 км классическим способом (мин,сек).

Полученные результаты необходимо сравнить с какими-либо нормативными значениями. Наиболее объективным будет оценка уровня по показателю челночного бега. Показанные результаты сравниваются с уровнем ФГОС для 11 летних мальчиков.

Разработка методики должна опираться на имеющиеся результаты исследований как отечественные, так и зарубежные.

Разрабатывать методику необходимо не только исходя из общих положений теории организации тренировок в спорте, но и на основе методик подготовки спортсменов лыжников [1, 2, 3, 4].

Также при разработке комплекса упражнений необходимо учитывать ещё один теоретический постулат – при развитии спортивного мастерства доля общей физической подготовки в тренировочном процессе должна снижаться и уступать место специальной физической подготовке. Таким образом должна наблюдаться прямая связь между долей специальной подготовки и уровнем спортсмена [5, 6].

Принято выделять 5 характерных этапов в технике бега на лыжах [7, 8, 9]. В профильной литературе выделяют последовательные этапы: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, преодоление препятствий, финиширование.

Координация движений на старте необходима лыжнику для поддержания статического равновесия, а при стартовом разгоне- динамического. При недостаточном развитии координационных навыков на данном этапе возможно падение на старте, что приведет к потере времени на дистанции.

Необходимо учитывать и так называемые сбивающие факторы, а именно: состояние лыж и специфику скольжения в данный момент времени, непосредственно физическое и психологическое состояние спортсмена, погодные факторы и рельеф местности.

Перечисленные выше факторы сохраняют свою актуальность и при беге по дистанции, однако этот этап усложняется необходимостью координировать свои действия. Также усиливается сложность в сохранении динамического равновесия – спортсмен отталкивается руками и ногами, также наблюдается фаза скольжения на одной ноге. Вновь можно сделать вывод о важности координационных способностей.

Спортсмен должен понимать и чувствовать ритм и темп движений. Динамические усилия должны быть согласованы как с позиции их силы, так и направления в каждой конкретной точке фазы движения.

Для преодоления препятствий на дистанции немаловажную роль играет способность сохранять динамическое и статическое равновесие во время спусков и подъемов, при резких поворотах, преодолении изгибов и склонов, во время возможного столкновения с препятствием или соперником. Спортсмен должен четко чувствовать положение тела в пространстве и трезво оценивать ускорения его тела по всем осям.

При финишировании на первый план выходит координационная выносливость. Спортсмен должен сохранить до финиша все перечисленные выше параметры и обеспечить четкое выполнение техники. Координационные способности на этом этапе проявляются также при борьбе с соперником на финише и при выполнении финишного броска. Развитие координационной выносливости может стать решающим фактором, обуславливающим результативность забега.

При анализе техники лыжника-гонщика были определены координационные способности, которые необходимо развивать в процессе специальной физической подготовки. Полученные данные представлены в таблице 1.

**Таблица 1.**

**Координационные способности, необходимые лыжнику**

<b>№ п/п</b>	<b>Фазы</b>	<b>Требуемые способности</b>
1	Старт и стартовый разгон	Чувство времени, координация действий для старта, способность действий для выбора места в стартовом разгоне
2	Бег по дистанции	Координация положения корпуса, согласованность действий поддержания ритма и темпа, координация силы и направления о
3	Преодоление препятствий по дистанции	Согласованность движений при подъемах и спусках, переходе с лыж на поворотах, изгибах, обгоне соперника
4	Финиширование	Координационная выносливость, бросок на финиш

В конце исследования было проведено повторное тестирование двух групп в целях определения эффективности предлагаемой методики. До проведения тестирования наблюдались позитивные изменения в уровне физической подготовки спортсменов из экспериментальной группы. Одним из результатов стало развитое чувство уверенности на старте, что положительно сказывалось на конечном результате.

Показатели всех тестов по итогам исследования показывают достоверные различия между экспериментальной и контрольной группой. Как и ожидалось, показатели экспериментальной группы значительно выше контрольной, что свидетельствует об общей успешности

предлагаемой методики.

Наибольшее изменение было продемонстрировано в ходьбе по прямой линии- дельта составила 6,7. Одной из причин данного роста может быть непривычность теста. При первичном его выполнении испытуемый не был знаком с таким видом работы, в то время как при второй попытке задание было уже знакомо.

Следующим по уровню показалась проба Ромберга (5,6). В методике упор был сделан на развитие динамического равновесия, однако наблюдается рост и статического. Мы считаем, что рост данного показателя был обусловлен не только развитием координационных способностей, но и ростом физических способностей испытуемых в целом. Согласно литературе на результаты данного теста может оказать влияние и общее физическое развитие спортсмена.

Следующий - челночный бег (3,2). Рост показателя также обусловлен развитием динамического равновесия. Данный вид тест является общепризнанным для оценки также ловкости спортсмена. Таким образом можно сделать вывод о положительном развитии двух показателей координационных способностей лыжника.

Четвертым оказался параметр, который по прогнозам должен был быть первым по уровню роста. Однако необходимо отметить, что это интегральный тест, показывающий взаимодействие множества факторов и скорее всего значительный рост будет наблюдаться на большем временном промежутке.

#### **Список литературы:**

1. Балахничев А.В. Система соревнований в многолетней подготовке бегунов-спринтеров: дис. канд. пед. наук. М., 2004
2. Бутин И.М. Теория и методика преподавания лыжного спорта в процессе профессиональной подготовки специалистов по физической культуре. Автореферат дисс. д-ра пед. наук. СПб, 2002. - 48 с
3. Двоскин А.С. Тактическая подготовка лыжников-спринтеров к соревновательной деятельности: дис. кад. пед. наук. СПб., 2010. - 210 с
4. Квашук П.В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки. Автореферат дис. д-ра пед. наук. М., 2003. — 49 с
5. Раменская Т.И., Гераскин К.М. Резервы повышения технико-тактического мастерства лыжников-гонщиков // Теория и практика физической культуры. 2009. № 11. - С. 66-72
6. Шустин Б.Н. Некоторые тенденции развития мирового и российского олимпийского спорта // Физическая культура и спорт в Российской Федерации: Сборник статей. М.:ВНИИФК, 2000. - С.97 - 107
7. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для учащихся педагогич.училищ. -М.: Просвещение, 1988. 192 с.
8. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студентов высш. пед.учеб. заведений. М.: Изд. центр "Академия", 2000. - 368 с.
9. Бутин И.М. Теория и методика преподавания лыжного спорта в процессе профессиональной подготовки специалистов по физической культуре. Автореферат дисс. ...д-ра пед. наук. СПб, 2002. - 48 с.