

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра спортивных дисциплин

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ У УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЫЖНЫМ СПОРТОМ»

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 512 группы
направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»
профиль «Физическая культура»

Институт физической культуры и спорта

Журавлевой Надежды Владимировны

Научный руководитель

кандидат педагогических наук, доцент

В.Н. Мишагин

подпись, дата

Зав. кафедрой

кандидат педагогических наук, доцент

В.Н. Мишагин

подпись, дата

Саратов 2018

Общая характеристика работы

Развитость движений – один из показателей правильного нервно-психического развития ребенка. Любой труд – основа основ жизни – невозможен без точных, развитых движений. Быстро осваивать новые движения и успешно действовать в переменных условиях возможно лишь при хорошо развитых координационных способностях. Несмотря на то, что координационные способности являются, в известной мере, врожденными, в процессе тренировки их в значительной степени можно совершенствовать.

Во всех видах лыжного спорта необходимы высокоразвитые координационные способности: быстро и точно выполнять движения в быстро меняющейся обстановке, выполнять эти движения в еще более сложных условиях, способность удерживать равновесие, т.е. сохранять устойчивость тела в разнообразных движениях и позах, умение быстро расслаблять мышцы. Что и определило *проблему нашего педагогического исследования*, связанную с выявлением эффективных средств и методов, обеспечивающих воспитание координационных способностей у учащихся среднего школьного возраста, занимающихся лыжным спортом.

Актуальность исследования. Развитие двигательных качеств является одной из ведущих сторон процесса физического совершенствования подрастающего поколения. От уровня их развития в значительной степени зависит эффективность двигательной деятельности учащихся, способность овладевать новыми формами движений и рационально применять их в различных жизненных ситуациях.

Тема исследования – «Средства и методы воспитания координационных способностей у учащихся среднего школьного возраста, занимающихся лыжным спортом».

Объект исследования – процесс воспитания координационных способностей посредством занятий беговыми лыжами.

Предмет исследования – средства и методы воспитания координационных способностей у учащихся среднего школьного возраста.

Цель исследования – представить методику воспитания координационных способностей у юных лыжников и экспериментально проверить ее эффективность в ходе учебно-тренировочных занятий.

Гипотеза исследования – координационные способности юных лыжников повысятся, если: организовать процесс обучения с учетом их возрастно-половых и психолого-педагогических особенностей развития, систематически включать в занятия не только общеразвивающие упражнения, но и специальные, связанные с лыжной техникой уже на начальном этапе подготовки.

В соответствии с предметом, целью и гипотезой исследования нами были определены следующие *задачи*:

1. Проанализировать состояние проблемы в современной учебно-методической практике.

2. Представить методику, способствующую воспитанию координационных способностей у учащихся среднего школьного возраста, занимающихся лыжным спортом в условиях ДЮСШ.

3. Экспериментально проверить эффективность данной методики воспитания КС.

В ходе нашего педагогического исследования мы использовали следующие методы:

1. Анализ литературных источников;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Тестирование;
4. Математическая обработка полученных данных.

2. Особенности подготовки лыжников-гонщиков среднего школьного возраста

Исходя из специфики лыжных гонок как вида спорта, требующего полной зрелости организма, а также естественного развития физических и психических возможностей организма спортсмена, весь процесс многолетней подготовки гонщика в настоящее время можно разделить на шесть основных этапов, которые охватывают следующие возрастные периоды:

Важнейшими задачами на этапе предварительной подготовки лыжников среднего школьного возраста (возраст 9-12 лет) следует считать: всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, привитие устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. Для решения поставленных задач применяется широкий круг средств, в том числе при занятиях на лыжах уделяется внимание освоению элементов горнолыжной техники и отдельных способов передвижения на лыжах. Средства лыжного спорта используются в плане общей физической подготовки, как и другие упражнения. При занятиях на этом этапе большое внимание уделяется развитию общей координации движений, равновесия и других качеств, и в первую очередь быстроты движений и скорости двигательных реакций. К концу данного возрастного этапа обращается внимание и на воспитание скоростно-силовых качеств. С этой целью применяются различные прыжки и прыжковые упражнения и другие динамические упражнения. Занятия в основном проводятся игровым методом, возможно и применение «круговых» занятий. Следует подчеркнуть, что все занятия проводятся в плане общей физической подготовки.

Основными задачами подготовки лыжников 12-16 лет, как и на первом этапе подготовки, здесь являются: всестороннее физическое развитие, дальнейшее укрепление здоровья и закаливание, изучение техники различных видов спорта (легкой атлетики, спортивных игр, плавания и др.). Одновременно изучается и совершенствуется техника всех видов лыжного спорта – лыжных гонок и горнолыжного спорта. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов по физической подготовке. В зимнее время особое внимание уделяется обучению и совершенствованию техники спусков на высокой скорости, поворотов в движении и лыжных ходов. Летом и осенью включаются упражнения из других видов спорта - легкой атлетики (бег, прыжки), плавания (различными стилями), гребли (на спортивных судах и прогулочных лодках) и

различных спортивных игр (баскетбола, ручного мяча и футбола). Юные спортсмены выступают в соревнованиях по различным видам спорта, в том числе и по видам лыжного спорта (гонки, слалом и др.). Однако на этом этапе не ставится задача достижения высоких спортивных результатов. Необходимо тщательно спланировать количество соревнований и их сроки на весь год с тем, чтобы не допустить перегрузки юных лыжников соревновательной нагрузкой. Большое внимание на первом и втором этапах уделяется воспитанию юных спортсменов. Особое внимание в учебно-воспитательном процессе уделяется воспитанию волевых качеств (дисциплинированности, трудолюбия, смелости и т.д.).

3. Развитие координационных способностей у лыжников среднего школьного возраста

Как известно, на координационные способности особое влияние оказывают специализированные восприятия – чувство пространства, дорожки (лыжни), снега, скорости и т.п. Уровень развития этих специализированных восприятий определяет умение школьника управлять своими движениями в специфических условиях конкретной спортивной деятельности, в нашем случае – в передвижении на лыжах.

Двигательная деятельность учащегося тесно связана также с точным пониманием им двигательной задачи, четким представлением о движении, ясной установкой на ее решение. Все это зависит от умения учителя физической культуры поставить посильную задачу и разъяснить ее суть. Прежде чем подойти к моменту постановки конкретных двигательных задач перед учениками, педагог должен умело поставить более общие задачи по развитию КС учеников и наметить пути их решения.

Последовательность постановки учителем задач по развитию КС у школьников на уроках лыжной подготовки может быть примерно следующей:

1. развитие КС учащихся посредством разнообразных упражнений и игр (постепенное увеличение количества различных двигательных навыков);
2. развитие координационных движений специальными и имитационными упражнениями лыжника;
3. овладение учащимися координацией основных способов передвижения на лыжах;
4. овладение координацией разных вариантов техники лыжника (в зависимости от погоды, условий скольжения, рельефа и т.д.), выработка способности координировать новые и сложные специализированные движения и приемы.

Начальные три задачи решаются практически параллельно в самом начале обучения, с некоторым опережением первой из них. Пути решения этой задачи знакомы каждому учителю. Для школьников на начальном этапе обучения достаточно эффективны простые общеразвивающие упражнения. Включая их в урок, следует, во-первых, добиваться, чтобы каждое упражнение выполнялось правильно, точно; во-вторых, нужно максимально разнообразить упражнения, используя различные исходные положения, амплитуду, скорость движений.

Основная задача уроков со школьниками на этом этапе – формирование возможно большего количества простейших двигательных навыков, разучивание как можно большего числа простых упражнений. Подбор средств развития КС должен быть подчинен основному принципу – в упражнениях должен всегда содержаться элемент новизны, движения нужно постоянно усложнять, т.е. менять условия выполнения упражнений, исходные положения, опору. Наиболее эффективные средства развития КС это элементы акробатики (кувырки, перевороты, прыжки с переворотами, вращения и т.д.), спортивные и подвижные игры (футбол, баскетбол, гандбол, лапта, салки и т.д.), проводимые по упрощенным правилам, гимнастические упражнения, борьба соперников за мяч. Полезны эстафеты с различными заданиями: переноска мячей, других предметов, преодоление различных препятствий, передвижения на руках, в связке с партнером, прыжки и подскоки. Все эти упражнения периодически включаются в уроки любой направленности – гимнастики, легкой атлетики, игровой. Такие правильно подобранные упражнения интересны и эмоциональны, их можно включать в занятия, как в зале, так и на открытом воздухе.

Упражнения, развивающие КС, требуют повышенного внимания и точности движений. Поэтому их целесообразно включать в первую половину занятия, когда школьники еще достаточно внимательны и собраны. Не следует применять их в большом количестве и длительными сериями: они быстро утомляют нервную систему и, следовательно, перестают оказывать тренирующее воздействие.

В занятиях со школьниками на следующем этапе обучения применяют те же упражнения, но, усложняя их, увеличивают количество и разнообразие игр, включают упражнения с различными предметами (набивные мячи, теннисные мячи, скакалки, обручи и др.).

В дальнейшем школьникам предлагают специальные упражнения, совершенствующие координацию движений с постепенно возрастающей сложностью.

Решение второй задачи – развитие координации движений специальными и имитационными упражнениями лыжника – требует особого внимания учителя. Быстрота освоения элементов лыжной техники во многом зависит от уже развитых предшествующими упражнениями КС учеников. Когда круг навыков, приобретенных ранее, достаточно велик и тем самым создан фундамент для построения специализированных движений, тогда задача эта решается в значительно более короткие сроки. Так, период лыжной подготовки на снегу слишком короток (в нашей местности 7-8 недель), а количество учебных часов, отводимых на уроки лыжной подготовки, в V-IX классах ограничено 16 часами, то, без предварительной, целенаправленной работы по созданию специальных координационных наработок, обучить школьников лыжной технике непосредственно на лыжне представляется очень сложной задачей. Отсюда важность этой предварительной работы по овладению специальными навыками, составляющими технику лыжника.

Важнейший навык, которым должны владеть школьники для быстрого овладения лыжной техникой, – равновесие. Причем довольно сложный вид равновесия – динамическое равновесие на узкой скользящей опоре. К освоению этого навыка учащихся подводят постепенно. Упражнений на равновесие множество, но, как известно, наиболее полезны такие, которые являются близкими по форме и двигательным ощущениям к основному, специальному.

Общеразвивающие упражнения на координацию, упражнения на равновесие и специальные упражнения лыжника следует обязательно чередовать с упражнениями на гибкость и расслабление.

Хорошее расслабление мышц – одно из условий развития КС. Напряженность, скованность мышц мешает правильной координации движений. По утверждению профессора Ю.В. Верхошанского, способность к координации в значительной мере определяется способностью к активному расслаблению мышц. Ученый также подчеркивает, что в циклических упражнениях, к которым относится передвижение на лыжах, хорошее расслабление мышц даже в самом начале систематических занятий обуславливает повышение спортивных результатов. В циклических локомоциях имеет место чередование интенсивного напряжения и расслабление одних и тех же мышечных групп. При этом скорость расслабления мышц является важнейшим физиологическим фактором, определяющим и лимитирующим специальную работоспособность. Для снятия напряженности мышц применяют упражнения на расслабление, включающие свободные потряхивания конечностей, свободные махи, упражнения, в которых напряжение чередуется с расслаблением и падением расслабленной части тела под действием её тяжести.

Упражнения на расслабление сочетают с упражнениями на растягивание мышц и гибкость. После каждого упражнения на гибкость следует сделать расслабленные махи или потряхивания тех групп мышц, которые растягивались.

Значение хорошо развитой гибкости для совершенствования КС достаточно велико. Высокое развитие этого качества позволяет выполнять специальные упражнения свободно и с максимальной амплитудой. И, напротив, ученик с недостаточной гибкостью и подвижностью в суставах не сможет, к примеру, при отталкивании ног полностью разогнуть ее в коленном суставе и предельно отвести назад бедро толчковой ноги в скользящем шаге на лыжах.

Осенью с приближением времени выхода на учебную лыжню, включение в уроки упражнений на координацию движений, связанных с лыжной техникой, должно стать регулярным. Это могут быть специально-подготовительные упражнения лыжника, имитационные упражнения лыжников (все в соответствии с программой для определенного класса). Развитие КС в данном случае не самоцель, а возможность лучшего и быстрого овладения техникой в зимний период.

С началом лыжной подготовки вся работа по совершенствованию координации движений проводится (исключение очень сильный мороз или отсутствие снега) на воздухе, на снегу.

На начальном этапе обучения все внимание сосредотачивается на изучении основ лыжной техники. Это, прежде всего, выработка умений

передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, спуски с уклонов и преодоление подъемов, торможения, повороты на месте и в движении. Навыки этих действий разучивают параллельно из урока в урок. Учитель акцентирует внимание учеников поочередно то на одном, то на другом элементе лыжной техники. Так, например, после разучивания координации движений скользящим шагом переходят к спускам со склона, поворотам на месте, затем, вновь возвращаются к освоению скользящего шага.

Развитые осенью общеразвивающими и специально-подготовительными упражнениями КС помогут ученикам быстрее «схватить» знакомые элементы техники: положение посадки лыжника, фазы одноопорного скольжения с удержанием равновесия на скользящей лыже, выпрямления толчковой ноги, мах ногой вперед из крайнего заднего положения. Конечно, вначале новый раздражитель – скользящие лыжи – разрушает намеченную осенними упражнениями координацию движений. Отсюда главная задача – восстановить эту координацию, сделать новый раздражитель привычным. Это достигается только практикой при контроле, как учащихся, так и учителя за выполняемыми движениями. Восстановив нужные навыки, постепенно закрепляют их в различных условиях.

Изучение техники лыжных ходов проводится параллельно на этих же уроках. Если КС учеников были достаточно хорошо развиты в предшествующие периоды обучения, если были заложены основы специальных двигательных навыков, то техника скользящего шага, а затем попеременного двухшажного хода и других лыжных ходов осваивается школьниками достаточно легко. Если же такую предварительную работу по совершенствованию КС учитель физической культуры не проводил, он непременно столкнется в работе со значительными трудностями.

После освоения скользящего шага разучивают координацию движений попеременного двухшажного хода. Этот переход всегда сопряжен с рядом трудностей, главная из которых – сложность координирования движений рук (с палками) с движением ног скользящим шагом.

В дальнейшем совершенствование КС продолжается при передвижении этими ходами по пересеченной местности, при различных условиях скольжения лыж и погоды, в преодолении спусков, поворотов в движении, в играх на лыжах на склонах и на равнине, в изучении новых лыжных ходов, и переходов с хода на ход.

На данном этапе важное значение для совершенствования КС имеют упражнения, помогающие преодолевать нерациональное мышечное напряжение, не нужную для выполнения движения скованность мышц. Эта, так называемая, координационная напряженность выражается в недостаточно полном расслаблении мышц после их сокращения и вызывает затрудненность в движениях, замедленность и неточность, приводит к излишним тратам энергии и преждевременному утомлению. Регуляция мышечного тонуса, выработка умения расслаблять – длительный процесс, связанный с постоянным совершенствованием мышечной координации, совершенствованием техники

движений. Для этого нужно у учащихся постоянно поддерживать установку на рациональное расслабление при передвижении различными лыжными ходами.

Новый этап совершенствования координации движений – решение задач по координации разных вариантов техники лыжника, выработка способности координировать новые и сложные специализированные движения и приемы. Это, во-первых, координация движений изученных ранее лыжных ходов в различных погодных условиях (оттепель, гололед, мороз, ветер, снег), при меняющемся рельефе местности, преодолении препятствий на лыжах, характер смазки лыж. Во-вторых, изучение координации движений в коньковых ходах, структура движений которых резко отличается от структуры движений классических ходов.

Изменения погоды, условий скольжения, смазки лыж существенно влияют на точность выполнения элементов лыжной техники и требуют определенных приспособительных реакций. По мягкой, свежей лыжне нельзя идти также, как по укатанной, жесткой. Классическую форму техники сохранить практически нельзя, да и не нужно. Резкое сильное отталкивание ногой в таких условиях приведет к проваливанию лыжи в снег и потере эффекта отталкивания, мягкое же и плавное позволит сохранить оптимальную скорость передвижения. Поэтому координация движений даже в пределах техники одного и того же лыжного хода должна изменяться в зависимости от внешних условий. Лучше всего это умение совершенствуется практикой, стремлением не избегать занятий на лыжах в различных, даже неудовлетворительных, условиях, а приспособляться к ним, искать лучшие варианты техники хода в данной ситуации. Тем самым, специальные навыки еще более укрепляются, расширяется их диапазон и, тем самым, они реализуются в стандартных или меняющихся условиях. Чем богаче запас специальных двигательных навыков и умений, освоенных учениками, тем большими возможностями они располагают для освоения новых движений и изменения их в случае необходимости.

В дальнейшем на уроках лыжной подготовки координацию движений продолжают совершенствовать как в коньковых, так и классических ходах. В коньковых ходах шлифуют сочетание отталкивания ногами и руками, продолжительность скольжения и частоту шагов, мощность и экономичность движений, а также умение передвигаться коньковыми ходами на различных рельефах местности – по равнине, в подъем, на спуске при различных условиях скольжения.

В классических ходах осваивают переход с попеременных ходов на одновременные и наоборот – с одновременных на попеременные. Работу над этим элементом лыжной техники лучше всего привязать к рельефу местности. Изучая, например, переход с попеременного хода на одновременный, нужно выбрать такой участок учебной лыжни, где бы после равнины лыжня шла под уклон. В этом случае сами условия будут диктовать необходимость изменения хода. Переход на одновременный ход под уклон будет напрашиваться сам собой, следует лишь подсказать последовательность действий или показать их. При изучении перехода с одновременного хода на попеременных наиболее подходящей по рельефу будет лыжня, на которой после небольшого уклона

последует участок с пологим тягуном. Движения перехода показывают и выполняют вначале по элементам, затем слитно в замедленном темпе и, наконец, в обычном режиме.

Координация движений при преодолении различных препятствий на лыжне совершенствуется приблизительно таким же способом. Вначале – рассказ и показ, как преодолевается препятствие (при возможности выполнение этого действия по элементам), затем – слитное исполнение с нужной быстротой. Позже эти навыки совершенствуются на местности в передвижении по лыжне с искусственными или естественными препятствиями. Как и во всех упражнениях на координацию, обучение строится по принципу «от простого к сложному». Еще с осени на уроках гимнастики и легкой атлетики в спортивном зале и на местности надо моделировать ситуации с преодолением препятствий, которые зимой могут встречаться на лыжне. Фантазия учителя подскажет самые разнообразные варианты таких упражнений и заданий для выработки необходимых координационных связей.

Еще раз хочется подчеркнуть, что выполнение упражнений и заданий на координацию требует предельного сосредоточения внимания занимающихся, тонких и точных регулировок и волевой собранности. Это достаточно сильная нагрузка для нервной системы. Поэтому в уроки на учебной лыжне задания по совершенствованию КС включают в начало основной их части, пока сохраняется оптимальная психическая и общая работоспособность учеников. Объем нагрузки (общее число упражнений и повторений) в заданиях на координацию не должен быть слишком велик: один-два вида упражнений с 6-8 повторениями в каждом. Отдых между повторениями упражнений должен быть такими, чтобы не возникали координационные нарушения, вызываемые утомлением. Если такие нарушения в ходе выполнения упражнений начинают проявляться, надо либо увеличить интервалы отдыха, либо перейти к менее сложным упражнениям.

В то же время следует иметь в виду, что в циклических упражнениях, и в передвижении на лыжах в частности, координацию движений можно, а иногда даже нужно совершенствовать на фоне некоторого утомления. Исследованиями ряда ученых показано, что при утомлении в процессе длительной мышечной работы проявляется способность организма к значительной экономичности в использовании мышечной энергии, что объясняется устранением лишних движений, напряжений и других координационных несовершенств. Утомление, таким образом, как бы вынуждает к более совершенной форме координации движений, согласованию функций двигательного аппарата и вегетативных систем. Так что совершенствование координационных возможностей при утомлении в лыжной подготовке успешно применяют, – конечно, ни в коем случае не при крайней степени утомления, – когда возникает неконтролируемая дискоординация. Не следует использовать работу при утомлении и вначале формирования навыка, когда он еще недостаточно прочен – это только мешает его усвоению.

Вспомним, что главными особенностями упражнений, направленных на совершенствование КС, являются их новизна, сложность, нестандартность, возможность различными способами решить двигательную задачу. В

циклических видах спорта, к которым относится и лыжный, состав двигательных действий относительно ограничен и стандартен. Это создает трудности для широкого развития КС. Прочно заученные движения, повторяющиеся раз за разом, практически перестают оказывать тренирующее воздействие, позволяя лишь поддерживать достигнутый уровень КС. Возникает стереотипия движений – координационный барьер, преодолеть который достаточно трудно. Лишь введение новых движений при условии их выполнения, введение необычности при выполнении привычных действий нарушает эту стабилизацию.

Поэтому для развития КС в циклических видах спорта наряду с привычными повторяющимися движениями периодически применяют сложные в координационном отношении общеразвивающие и специальные упражнения (бег, прыжки, акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры, элементы борьбы, игры на лыжах, передвижение по пересеченной местности, преодоление препятствий, спуски с различных склонов).

Основным методическим приемом, компенсирующим недостаток специальных средств совершенствования КС, является метод внесения разнообразия в выполнение привычных стереотипных действий. Это достигается введением искусственных и естественных усложнений в условиях выполнения задания: выбор различного вида лыжни (жесткой, мягкой, глубокой, разбитой, с ухабами); совершенствование техники в оттепель, гололед, мороз, ветер; создание неожиданных ситуаций (различные препятствия, изменение места занятий). Важно постоянно обновлять двигательный опыт учащихся, усложняя задание. В дальнейшем совершенствование координационных движений на уроках лыжной подготовки должно идти по пути достижения максимальной точности при выполнении заданных упражнений на учебной лыжне.

4. Структура работы

Дипломная работа Журавлевой Надежды Владимировны «Средства и методы воспитания координационных способностей у учащихся среднего школьного возраста, занимающихся лыжным спортом» состоит из 3 глав, заключения, списка использованных источников и трех приложений. В первой главе настоящей работы автор дает характеристику координационных способностей, как физического качества, приводит особенности средств и методов воспитания КС, теоретические основы и задачи их воспитания у учащихся среднего школьного возраста.

Во второй главе рассматриваются особенности подготовки лыжников-гонщиков среднего школьного возраста и развития у них координационных способностей.

Третья глава представляет основные аспекты организации и проведения педагогического исследования, анализ его результатов и методические рекомендации по совершенствованию координационных способностей у детей школьного возраста.

Анализируя результаты контрольного тестирования, автор выявила рост показателей развития КС благодаря работе, проводимой тренером в ходе учебно-тренировочных занятий с юными лыжниками.

Работа Журавлевой Н.В. оформлена в соответствии с требованиями и заслуживает возможности присуждения квалификации «Бакалавр прошедшей обучение по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование профиль «Физическая культура».

5. Экспериментальная часть

Настоящее педагогическое исследование проводилось в МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1» г. Петровска. В исследовании принимали участие мальчики среднего школьного возраста. В контрольную группу вошли школьники, занимающиеся лыжным спортом только в рамках традиционной программы на уроках физической культуры. В экспериментальную группу – мальчики, активно занимающиеся лыжным спортом в спортивной секции. Выбор возраста учащихся для исследования неслучаен, т.к. во-первых, возраст 11-12 лет определяется многими авторами как особенно поддающийся целенаправленной спортивной тренировке. Во-вторых, у мальчиков уровень развития координационных способностей с возрастом возрастает больше, чем у девочек.

Средства и методы, применяемые для воспитания координационных способностей, подводят юных лыжников к овладению координацией движений основных лыжных ходов и других элементов лыжной техники в зале и на воздухе и предваряют работу с учащимися на снегу. Для работы в зале тренер выбирает самые простые двигательные действия, доступные всем учащимся, начиная с поз стоек спуска и кончая техникой одновременных ходов и попеременного двухшажного лыжного хода.

Тестирование, направленное на выявление развития КС проводилось нами дважды: в подготовительный (I этап) и соревновательный периоды (II этап) занятий с юными лыжниками (сентябрь, январь 2017-2018 учебного года соответственно) и включало следующие упражнения:

1. Броски в цель малого мяча (учитывалось количество попаданий);
2. Исследование статической координации. Это четырехступенчатое исследование характеризуется постепенно нарастающей трудностью выполнения. Ученик стоит без обуви, с закрытыми глазами, выполняет четыре упражнения:
 - 1) сдвинуть пятки и носки вместе, руки вытянуть вперед, пальцы развести. Стоять неподвижно, сохраняя равновесие;
 - 2) поставить стопы на одной линии (пятка одной ноги касается носка другой), руки вытянуть вперед;
 - 3) стоя на левой ноге, приложить правую пятку к коленной чашечке левой ноги, руки вытянуть вперед, пальцы развести;
 - 4) то же, но руки опущены вдоль туловища.

Записывается время спокойного стояния в секундах. При этом принимается во внимание степень устойчивости в третьей и четвертой позах: стоит неподвижно, покачивается, пошатывается из стороны в сторону, сдвигает стопу, дрожание пальцев и век, длительность сохранения равновесия.

3. Ходьба с закрытыми глазами, как показатель способности удерживать равновесие в перемещении.

Приведенные нами результаты тестирования свидетельствуют о существенной разнице в показателях контрольной и экспериментальной групп. Учащиеся, занимающиеся в лыжной секции, показывают на втором этапе лучшие результаты по сравнению с учащимися из контрольной группы.

6. Заключение

В основе развития координационных способностей лежит запас элементов движений и совершенствование способности к их объединению в более сложные двигательные навыки.

Способность человека ко всякого рода двигательной перестройке и быстрому овладению новыми двигательными навыками, прежде всего, зависит от того, как он воспринимает и оценивает собственные движения. Иными словами, чем точнее он ощущает свои движения, тем выше его координационные способности. Реализация координационных способностей в быту, трудовой и спортивной деятельности эффективно осуществляется при наличии большого запаса двигательных умений и навыков.

В онтогенетическом развитии двигательных координаций способность ребенка к выработке новых двигательных программ достигает своего максимума в 11-12 лет. Этот возрастной период определяется многими авторами как особенно поддающийся целенаправленной спортивной тренировке. Причем, у мальчиков уровень развития КС с возрастом выше, чем у девочек.

В передвижении лыжах на координационные способности особое влияние оказывают специализированные восприятия – чувство пространства, лыжни, снега, скорости и т.п. Уровень развития этих специализированных восприятий определяет умение юного спортсмена управлять своими движениями в специфических условиях конкретной спортивной деятельности.

Решение задач по направленному развитию КС на занятиях с детьми приводит к тому, что они:

- значительно быстрее и на более высоком качественном уровне овладевают различными двигательными действиями;
- постоянно пополняют свой двигательный опыт, который затем помогает успешнее справляться с заданиями по овладению более сложными в координационном отношении двигательными навыками;
- приобретают умения экономно расходовать свои энергетические ресурсы в процессе двигательной деятельности;
- испытывают в психологическом отношении чувства радости и удовлетворения от освоения в совершенных формах новых и разнообразных движений.

Анализируя результаты педагогического исследования, мы можем сделать вывод, что занятия лыжным спортом с помощью целенаправленной системы упражнений, с учетом анатомо-физиологических и возрастных особенностей учащихся благотворно влияют на развитие КС учащихся среднего школьного возраста.

На основании вышеизложенного, считаем, что данная методика воспитания координационных способностей у юных лыжников может найти применение не только в учебно-тренировочных занятиях в ДЮСШ, секциях лыжного спорта, но и на уроках физической культуры общеобразовательных школ.