

Совершенствование координационных способностей как залог успешного решения современных требований к технике лыжников-гонщиков

Воробьева И. Л.*

тренер-преподаватель по лыжным гонкам АУ ДОМО ДЮСШ Заводоуковского городского округа

Координационные способности позволяют увеличить запас двигательных навыков у спортсменов, что способствует быстрому и прочному овладению современной техникой передвижения на лыжах.

Только имея высокий уровень технической подготовки, спортсмен может эффективно реализовать свои физические и функциональные возможности для достижения высоких спортивных результатов.

Проведя теоретический анализ научно-методической литературы, мы не обнаружили единого мнения относительно сенситивных периодов развития координационных способностей. Вероятно, это связано с многообразием видов координационных проявлений, каждый из которых имеет специфические механизмы физиологического обеспечения, а также с тем, что в онтогенезе можно выявить несколько сенситивных периодов развития каждого из видов координационных способностей.

Таким образом, анализ и обобщение экспериментальных исследований многих авторов – Жук Э. Н. (1980), Хиртц П. (1986), Лях В. И. (1988) – позволили установить, что в результате педагогических экспериментов разных по длительности (от месяца до нескольких лет), разнообразные координационные способности можно успешно воспитывать в любом возрасте. Поэтому для гармонического и всестороннего развития координационных способностей следует обучать лыжников-гонщиков всех возрастов большому кругу разнообразных обще- и специально-подготовительных координационных упражнений из самых различных видов спорта.

Анализируя литературные источники, мы выделили следующие наиболее значимые, фундаментальные координационные способности:

- способность к реагированию – способность быстро и точно начать движения соответственно определенному сигналу;
- способность к равновесию – способность к сохранению устойчивого положения тела в условиях разнообразных движений и поз;
- ориентационная способность – способность к определению и изменению положения тела в пространстве и во времени, особенно с учётом изменяющейся ситуации или движущегося объекта;
- дифференцированная способность, разновидностями которой является способность к дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров движения;
- ритмическая способность – способность к достижению высокой точности и экономичности отдельных частей и фаз движения .

Все вышеперечисленные способности предопределяют целесообразность направленного развития и совершенствования координационных способностей в структуре годичного цикла спортивной тренировки лыжников-гонщиков. Многообразие видов двигательных координационных способностей не позволяет оценивать уровень их развития по одному унифицированному критерию, поэтому в физическом воспитании и спорте используют различные показатели. Наше ис-

следование было проведено с использованием теста Старосты В. – измерение и оценка элемента двигательной координации на основе способности выполнения вращений (оборотов) вокруг продольной оси тела во время прыжка. С помощью этого теста, считает автор, можно объективно и точно измерить уровень координации. Опытно-экспериментальная работа включала констатирующий, формирующий и контрольный эта-

пы. Целью констатирующего этапа эксперимента было определение начального уровня развития координационных способностей лыжников-гонщиков 12–15 лет. Критерием для оценивания уровня координационных способностей был результат двигательного теста – выполнение максимального количества оборотов (в градусах). Результат оценивался по таблице, предложенной автором теста.



Таблица 1

Оценка уровня координационных способностей испытуемых экспериментальной и контрольной групп на констатирующем этапе эксперимента (%)

Оценка уровня координации	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Неудовлетворительная	17	17
Удовлетворительная	35	37
Хорошая	46	44
Отличная	2	2
Выдающаяся	0	0



Анализируя данные таблицы, отражающей оценку уровня координации лыжников-гонщиков на констатирующем этапе эксперимента, можно сделать вывод: достоверных различий между группами не выявлено.

В ходе формирующего этапа эксперимента с экспериментальной группой лыжников-гонщиков 12–15 лет были реализованы разработанные комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей и систематизированы по принципу преимущественного воздействия на определенные координационные способности.

После реализации комплексов упражнений было повторно проведено тестирование с использованием того же диагностического инструментария. При сопоставлении результатов, полученных на констатирующем и контрольном этапах эксперимента, были выявлены значительные изменения, которые произошли

на контрольном этапе исследования в экспериментальной группе лыжников-гонщиков: испытуемых с неудовлетворительной оценкой уровня координационных способностей не выявлено, на 22% стало меньше спортсменов с оценкой «удовлетворительная», на 17% увеличилось количество лыжников-гонщиков с уровнем оценки координационных способностей «хорошая», количество испытуемых с оценкой «отличная» увеличилось на 18% и на 4% – с оценкой «выдающаяся».

Итак, полученные в ходе исследования результаты подтверждают эффективность разработанных комплексов упражнений. Таким образом, реализация разработанных комплексов упражнений, направленных на совершенствование координационных способностей, будет способствовать повышению уровня развития координационных способностей лыжников-гонщиков 12–15 лет.

Аэробика на степях для дошкольников

Князева И. Б. *

инструктор по физической культуре МАДОУ детский сад №118 Тюмени

Происходящие сегодня в нашем обществе кардинальные перемены требуют серьёзного переосмысления сложившегося в последние десятилетия отношения человека к своему здоровью. Проблема физического воспитания детей дошкольного возраста занимает центральное место. Именно в этом периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируются двигательные способности. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Проблема сохранения и укрепления здоровья ребёнка в стенах дошкольного учреждения всегда являлась и является

приоритетной. В дошкольном учреждении разработана программа «Румяные щёчки», направленная на повышение физических качеств воспитанников, а так же укрепление и сохранение их здоровья.

Ежегодно показатели развития физических качеств и здоровья воспитанников ДОУ улучшаются, но проблема остаётся в том, что в детский сад поступают всё более ослабленные дети, и методы и приёмы сохранения и укрепления здоровья требуют своего совершенствования.

Исходя из этого, перед коллективом ДОУ была поставлена задача организации дополнительного образования оздоровительной направленности. Для себя мы

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

определили ряд методик, способствующих развитию физических качеств и как следствие укреплению здоровья. Одной из них стала организация дополнительной услуги для детей старшего дошкольного возраста – «Степ-аэробики».

Исследования Бехтеровой В. М. доказали, что выполнение общеразвивающих упражнений «Степ-аэробики» влияет на функцию высшей нервной деятельности. Простые движения помогают убрать напряжение, снимают умственную усталость. Они способны улучшить физические качества человека.

Назаренко Л. Д. в своих исследованиях выявила, что при занятиях «Степ-аэробикой» у детей укрепляется сердечнососудистая система. Александер М. своими исследованиями доказал, что подбирая упражнения, направленные на укрепление крупных групп мышц плечевого пояса и спины, у ребёнка при выполнении аэробики формируется осанка.

Лубышева Л. И., занимаясь изучением аэробики с целью оздоровления детей старшего дошкольного возраста считает, что аэробные упражнения предъявляют организму требования, заставляющие его увеличивать потребление кислорода. В результате происходят благоприятные изменения в лёгких, сердце и сосудистой системе.

Степ-аэробика – это, главным образом, аэробная тренировка, в процессе которой движения выполняются с использованием степ-платформы (ступенька высотой не более 8 см, шириной 25 см, длиной 40 см).

Данные занятия проводятся в различных вариантах: в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста, продолжительностью 25–30 мин., как часть занятия (продолжительность от 10 до 15 мин.), в форме утренней гимнастики, что усиливает её оздоровительный и эмоциональный эффект, в показательных выступлениях детей на праздниках, как степ-развлечение.

Общепризнанной формой проведения физического воспитания в детском саду является занятие, в нём традиционно выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть. Разминка имеет большое значение. У разминки две цели: разогреть мышцы спины, конечностей и вызвать некоторое ускорение темпа сердечных сокращений так, чтобы плавно повышать пульс до значений, соответствующих аэробной фазе.

Средством решения этой задачи в вводной части занятия является выполнение различных видов ходьбы и бега, помогающих почувствовать музыку, темп движения, ритм, соответственно настроиться.

Основная часть. Вторая фаза тренировки является главной для достижения оздоровительного эффекта. В этой фазе выполняются те упражнения, которые составляют программу степ-аэробики. В этой части урока решаются следующие задачи:

- повышаются функциональные возможности организма;
- развиваются координационные способности;
- улучшается эмоциональное состояние занимающихся.

Во время аэробного сегмента происходит разучивание «шагов», связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений.

Аэробная заминка. После многочисленных повторений финальной комбинации следует аэробная заминка, состоящая из двух частей. Основная цель – снизить частоту сердечных сокращений и восстановить дыхание. Цель второй части аэробной заминки – восстановить длину мышц до первоначальной.

На начало учебного года была написана дополнительная образовательная программа «Степ-аэробика».

Для каждой группы старшего дошкольного возраста были разработаны рекламные буклеты о новой услуге. Инструктор по физическому воспитанию выходила на родительские собрания с целью повысить интерес родителей к дополнительной услуге, рассказать о пользе «Степ-аэробики» на развитие физических качеств и здоровья дошкольников. В дальнейшем информировали родителей о том, чему дети научились на занятиях «Степ-аэробики», проводили индивидуальные беседы.

По итогам выполненной работы была набрана группа детей для занятий. Занятия продолжительностью 30 минут проводились 2 раза в неделю в течение учеб-

ного года. Нами была поставлена цель – определить уровень сформированности физических качеств у детей в старших группах детского сада. Для изучения динамики показателей физических качеств на начало 2013–2014 года было исследовано 14 детей старшей группы «Мак» по методике: Степаненковой Э. Я., Хухлаевой Д. В., Крючек Е. С.

Семь воспитанниц, из числа обследованных в начале учебного года, стали посещать дополнительную услугу «Степ-аэробика» и продолжили развиваться по программе ДОУ «Физическое развитие». Другие семь девочек развивались по программе ДОУ «Физическое развитие». В конец года дети из группы «Мак»



были условно поделены на две подгруппы: экспериментальную группу №1 и контрольную группу №2. С ними вновь был проведён мониторинг, аналогичный первичному.

В первую экспериментальную группу №1 по «Степ-аэробике» записались дети с разным уровнем развития физических качеств, в контрольной группе №2 так же остались дети с разным уровнем сформированности физических качеств.

Повторное исследование показало:

- бег на 30м на конец учебного года: в экспериментальной группе №1 показатель выше, чем в контрольной группе №2 на 20,4%;
- прыжок в длину с места на конец учебного года показал, что воспитанницы экспериментальной группы №1 имели показатели на 18,1% выше, чем дети контрольной группы №2;
- гибкость на конец учебного года – показатель экспериментальной группы №1 на 96,1% выше, чем у детей контрольной группы №2;
- поднимание ног из положения лёжа на спине на конец учебного года – воспитанницы экспериментальной группы №1 имели показатели на 34,4% выше, чем дети контрольной группы №2;
- степ-тест на конец учебного года – воспитанницы экспериментальной группы №1 имели показатели на 27,2% выше, чем дети контрольной группы №2;
- коэффициент выносливости на конец учебного года – воспитанницы экспериментальной группы №1 имели показатели на 10,1% выше, чем дети контрольной группы №2.

Анализ диагностики на конец года показал, что при наличии практически одних и тех же показателей уровня физического развития воспитанников на начало учебного года, экспериментальной группе №1, получающей дополнительную услугу «Степ-аэробика»,

удалось развить свои физические качества в среднем на 49,5% лучше, чем в группе №2. Показатели физического развития контрольной группы №2 так же улучшились, по сравнению с первичной диагностикой, но всего лишь на 15,1%.

Таким образом, использование «Степ-аэробики», базирующейся на учёте возрастных особенностей детей дошкольного возраста, позволило повысить эффективность процесса физического развития и оказало положительное влияние на состояние здоровья и динамику физической подготовленности, а также на формирование интереса детей к систематическим занятиям физическими упражнениями. Исследование данной проблемы можно считать успешным, следовательно, есть необходимость дальнейшего внедрения элементов «Степ-аэробики» в физкультурно-оздоровительную работу с детьми ДОУ.

Наблюдение показало, что работа по «Степ-аэробике» способствует формированию у детей устойчивого интереса к процессу выполнения физических упражнений. Ведётся планомерная работа с семьями воспитанников по проблеме формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, сознательного отношения к своему здоровью, а также здоровью окружающих.

Для дальнейшего внедрения элементов степ-аэробики в практику ДОУ мы планируем организовать практикумы и разработать практические рекомендации и методические указания для педагогов, также создать клуб для родителей «Степ-аэробика».

Степ-аэробика для детей – это возможность сделать их жизнь здоровой, активной и интересной. Основы будущего здоровья закладываются именно в детстве, и если ребёнок с раннего возраста привыкнет заниматься физическими упражнениями, то уже будучи взрослым он также будет стремиться поддерживать себя в отличной форме. Фундамент здоровой жизни нужно закладывать с детства!

Использование степ-платформ на уроках физической культуры для повышения физической подготовленности учащихся среднего школьного возраста

Кугаевская В. И.*

учитель физической культуры MAOY COШ № 2 Тобольска

Хорошая физическая подготовленность, определяемая уровнем развития основных физических качеств, является основой высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности. У

школьников основным видом деятельности становится умственный труд, требующий постоянной концентрации внимания, удержания тела в длительном сидячем положении за партой. Это требует достаточно высокого



развития силы и выносливости соответствующих групп мышц. Высокий уровень развития координационных способностей – основная база для овладения новыми видами двигательных действий, успешного приспособления к трудовым навыкам и бытовым операциям.

Процесс освоения любых двигательных действий идёт значительно успешнее, если учащиеся имеют крепкие, выносливые мышцы, гибкое тело, высокоразвитые способности управлять своими движениями. Наконец, высокий уровень физической подготовленности – важный компонент состояния здоровья. Из этого далеко не полного перечня видно, насколько важно заботиться о постоянном повышении уровня физической подготовленности. Однако в настоящее время наблюдается тенденция к снижению физической подготовленности школьников. Одной из причин, на наш взгляд, является, то, что существующие традиционные средства развития физических качеств, применяемые на уроках физической культуры, не всегда оказываются достаточными для эффективного повышения физической подготовленности. Таким образом, возникает противоречие между необходимостью повышения физической подготовленности и недостаточной эффективностью традиционных средств. Из противоречия вытекает проблема: поиск наиболее эффективных средств повышения физической подготовленности учащихся.

Сегодня усиливается понимание того, что нужно искать новые, нетрадиционные средства, повышающие интерес к урокам физической культуры, что создаст благоприятные условия для повышения физической подготовленности. На наш взгляд, одним из актуальных путей решения данной проблемы является внедрение в учебный процесс по физическому воспитанию современных направлений фитнеса, в частности элементов степ-аэробики. Новизна исследования состоит в применении на уроках физической культуры нового комплекса упражнений с использованием степ-платформ, направленного на повышение физической подготовленности учащихся.

Цель работы – выявить эффективность влияния упражнений, выполняемых на степ-платформах, на физическую подготовленность учащихся среднего школьного возраста.

Педагогический эксперимент проходил на базе МАОУ СОШ № 2 города Тобольска. В нём участвовали 2 группы учащихся 11–12 лет. Экспериментальная группа – учащиеся 5 «А» класса, контрольная группа – учащиеся 5 «Б» класса. В экспериментальной группе на уроках физической культуры использовался предложенный комплекс упражнений на степ-платформах. В подготовительной части урока использовались общеразвивающие упражнения на степ-платформах. В первой половине основной части урока осуществлялось освоение программного материала, а во второй половине предлагались упражнения на степ-платформах, направленные на развитие того или иного физического качества, а также подвижные игры с использованием платформ. Экспериментальное исследование было проведено в 2012–2013 учебном году.

Сначала был определён исходный уровень физической подготовленности у учащихся обеих групп (он был примерно на одном уровне), а затем в динамике степень изменения данных показателей.

При изучении уровня физической подготовленности использовались тесты Ляха В. И.:

1. челночный бег 3 по 10 м (координационные способности);
2. прыжки в длину с места (скоростно-силовые способности);
3. 6-минутный тест (выносливость);
4. наклон вперёд из положения сидя (гибкость);
5. подтягивание (силовые способности).

И в экспериментальной и в контрольной группах наблюдался рост результатов в развитии физических качеств, но в экспериментальной группе он был гораздо выше, что подтверждают таблицы.

Таблица 1

Показатели теста на координационную способность (сек)

Группа	2012	2013	Прирост показателей в %
	Средний результат	Средний результат	
Экспериментальная	9,5	8,5	10,6
Контрольная	9,5	9,2	3,2

Таблица 2

Показатели теста на скоростно – силовые способности (см)

Группа	2012	2013	Прирост показателей в %
	Средний результат	Средний результат	
Экспериментальная	160	169	6
Контрольная	159	163	3,5

Таблица 3

Показатели теста на выносливость (м)

Группа	2012	2013	Прирост показателей в %
	Средний результат	Средний результат	
Экспериментальная	922	1060	13,1
Контрольная	920	974	5,6

Таблица 4

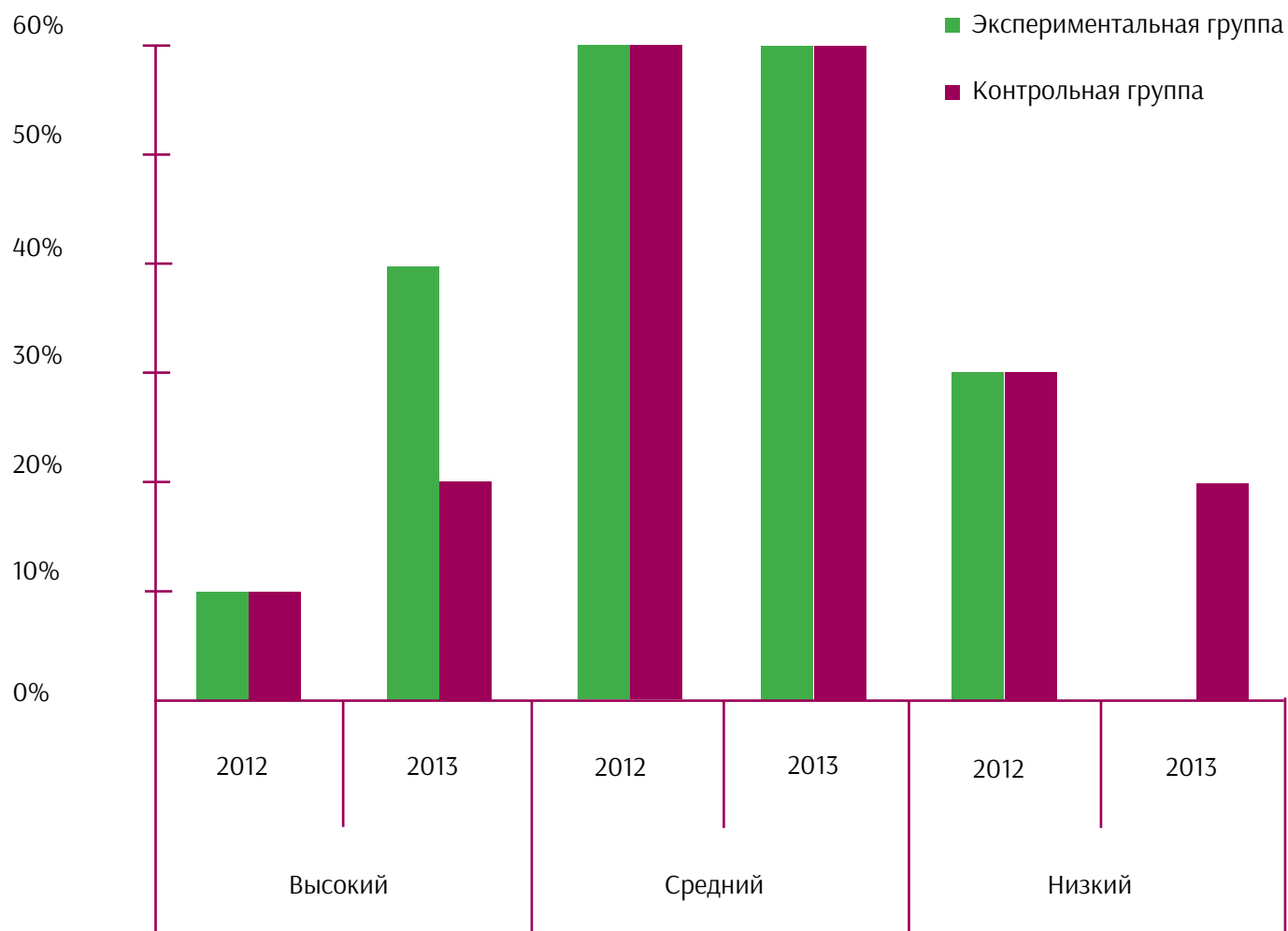
Показатели теста на гибкости (см)

Группа	2012	2013	Прирост показателей в %
	Средний результат	Средний результат	
Экспериментальная	8	10,5	24%
Контрольная	8	9,5	16%

Показатели теста на силу (количество раз)

Группа	2012	2013	Прирост показателей в %
	Средний результат	Средний результат	
Экспериментальная	10	14	28,6
Контрольная	10	12	16,7

Уровень физической подготовленности



Как видно из диаграммы, в экспериментальной группе после завершения эксперимента отсутствуют учащиеся с низким уровнем физической подготовленности (в контрольной группе таковых 20%), а учащихся с высоким уровнем физической подготовленности в экспериментальной группе стало на 30 % больше, тогда как в контрольной группе количество учащихся с высоким уровнем физической подготовленности увеличилось только на 10%.

В своей работе мы хотели показать возможности расширение выбора средств физического воспитания школьников. Мы считаем, что наиболее эффективным способом внедрения предложенных упражнений является их применение в комплексе с другими, хорошо знакомыми.

Проведенный эксперимент показал, что упражнения на степ-платформах положительно влияют на физическую подготовленность школьников.

Применение степ-платформ на уроках физической культуры и полученные хорошие результаты позволили создать в школе секцию по степ-аэробике с учащимися, желающими заниматься дополнительно.

Примерный комплекс общеразвивающих упражнений

1. Ходьба обычная на месте.

2. Исходное положение (ИП) – руки на поясе, ноги врозь.

1 – правую пятку на степ;

2 – ИП;

3 – левую пятку на степ;

4 – ИП;

5 – правый носок на степ;

6 – ИП; 7 – левый носок на степ;

8 – ИП.

3. ИП – руки на поясе.

1 – шаг правой ногой на степ;

2 – левую ногу согнуть в колене;

3 – спуск с платформы с левой ноги;

4 – ИП;

5–8 – повторить упражнения, начиная с левой ноги .

4. ИП – основная стойка.

1 – шаг правой ногой на степ, правая рука вверх;

2 – шаг левой ногой на степ, левая рука вверх;

3 – спуск правой ногой, правая рука вниз;

4 – спуск левой ногой, левая рука вниз;

5 – шаг правой ногой на степ, правая рука в сторону; 6 – шаг левой ногой на степ, левая рука в сторону; 7 – спуск правой ногой, правая рука вниз;

8 – спуск левой ногой, левая рука вниз.

5. 1 – шаг правой ногой в правый угол платформы;

2 – шаг левой ногой в левый угол платформы;

3 – спуск со степа правой ногой;

4 – спуск со степа левой ногой.

6. ИП – основная стойка стоя на платформе, руки перед грудью, кисти наружу.

1 – шаг правой ногой в сторону со степа, руки развести в стороны;

2 – ИП;

3 – шаг левой ногой в сторону со степа, руки развести в стороны;

4 – ИП.

7. Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной.

Примерные комплексы силовых упражнений

1. ИП- упор присев, руки на степе.

1 – упор лёжа;

2 – упор присев.

2. ИП – сед углом на степе.

Круги ногами влево и вправо. То же, но руки на поясе или за голову.

3. ИП– упор лёжа, степ у кистей рук.

Поочерёдное восхождение руками в упор лёжа на степе. Возращение в исходное положение.

4. ИП – упор лёжа, носки ног на степе.

1 – сгибающая руки, мах левой на назад;

2 – ИП;

3 – то же правой;

4 – ИП;

5. ИП– упор лёжа, сзади руки на степе.

Сгибать и разгибать руки в локтевых суставах.

6. ИП – упор лёжа, носки ног положить на степ. Под каждый счёт сгибание и разгибание рук в локтевом суставе.

Примерный комплекс упражнений для развития координационных способностей

1. Прыжки вперед на двух ногах.

2. Прыжки левым боком на двух ногах.

3. Прыжки правым боком на двух ногах.

4. Два прыжка лицом вперед, один – назад.

5. Два прыжка левым боком, один – правым.

6. Два прыжка правым боком, один – левым.

7. Прыжок через степ лицом вперед – прыжок на месте с поворотом на 360° – прыжок через степ лицом вперед.

8. Прыжок через степ левым боком – прыжок на ме-

сте с поворотом на 360° – прыжок через степ левым боком.

9. Прыжок через степ правым боком – прыжок на месте с поворотом на 360° – прыжок через степ правым боком.

Подвижные игры с использованием степ-платформ

«Бездомный заяц»

Степы расположены произвольно по залу на один меньше, чем количество участников в зале. Все дети: «зайцы» бегают по залу. По команде «Все в дом!» дети встают на любой степ. «Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не занял степ. Он выбывает из игры. В каждой последующей игре количество степен сокращается на один.

«Фигуры»

Играющий ходят (бегают) по залу между степами, в центре находится водящий. По сигналу (свисток, хлопок в ладоши) все встают на степы и замирают, приняв различные позы. Водящий выбирает того, чья фигура ему понравилась больше и меняется с ним местами. Игра повторяется с другим водящим.

«День и ночь»

Две команды становятся на середине площадки спиной друг к другу на расстоянии двух шагов. Одной команде дается название «день», другой «ночь». У каждой команды на своей стороне площадки в 10–12 метрах есть «дом» (расставленные степы по числу участников). Ведущий игру неожиданно произносит название одной из команд, например «день». Эта команда быстро убегает в свой «дом» (каждый участник должен встать на степ), а игроки другой команды догоняют их и пятнают, осаленных игроков подсчитывают и отпускают в свою команду. Все становятся на свои места в шеренги, игра повторяется. Перед сигналом к бегу можно предложить игрокам несложные упражнения, чтобы отвлечь внимание.

Изучение техники классического хода в лыжных гонках

Стрепетиллов Д. Л.*

тренер по лыжным гонкам Уповорской ДЮСШ

В лыжных гонках, как и во многих других циклических видах спорта, большое влияние на конечный спортивный результат оказывает техническое мастерство спортсмена. Базовые элементы, формирующие основы лыжных ходов закладываются на начальных этапах обучения, и в процессе спортивной карьеры спортсмен постоянно совершенствует структуру своих движений. В практике тренерской деятельности для фор-

мирования устойчивых технических навыков широко применяются специальные подводящие упражнения, выполнение которых очень часто происходит вне лыж. Основными плюсами подводящих упражнений является возможность исключить многие «сбивающие» факторы (скольжение лыж, сложность координации на лыжах). Однако в научно-методической литературе имеется лишь поверхностное упоминание о подводя-



щих упражнениях без лыж, отсутствуют конкретные методики и описание выполнения. К тому же, несмотря на несомненную пользу данного средства технической подготовки, отсутствуют описания исследований по данной теме, нет теоретического обоснования эффективности подводных упражнений. Именно поэтому данная тема на сегодняшний день является актуальной.

Цель исследования – повышение качества технической подготовки лыжников-гонщиков посредством подводных упражнений.

Научная новизна работы состоит в теоретическом обосновании и экспериментальном апробировании подводных упражнений как дополнительного средства овладения техникой лыжных ходов.

Практическая значимость исследования состоит в том, что внедрение подводных упражнений в учебно-тренировочный процесс позволит повысить техническое мастерство лыжников-гонщиков, а на начальных этапах обучения значительно ускорит овладение техникой. Исследование проводилось с ноября 2012 года по октябрь 2014 года.

С ноября по декабрь 2012 года нами была проанализирована научно-методическая литература по теме исследования. В результате исследования были выделены ключевые вопросы, которые легли в основу анкеты. В процессе проведения педагогического эксперимента проводился постоянный мониторинг научно-методической информации по теме исследования на наличие изменений и дополнений. Анализ имеющейся в научно-методической литературе информации о подводных упражнениях как средстве изучения техники в лыжных гонках выявил низкую изученность данного вопроса. В печатных изданиях имеется лишь упоминание о возможности применения в тренировочном процессе специальных упражнений без конкретных методик и детальных описаний выполнения. Однако из интернет-ресурсов нам удалось почерпнуть много информации о данном средстве спортивной трениров-

ки. Актуальность нашего исследования подтверждали видеоролики, в которых демонстрировались упражнения для корректировки техники лыжников и комментировались основные ошибки. Несмотря на огромную значимость этих упражнений, ни в сети интернет, ни в научно-методической литературе нам не удалось найти исследований, подтверждающих эффективность их использования. Большая часть демонстрируемых в видео упражнений требуют от спортсмена специальной физической подготовки, проявления высоких силовых и координационных качеств. Тем не менее, часть упражнений мы включили в наш комплекс, некоторые из них изменили, облегчив выполнение детьми.

В декабре 2012 года было проведено анкетирование среди ведущих тренеров Тюменской области – 4 тренера сборных команд различных возрастов и 3 тренера муниципальных ДЮСШ.

Необходимость использования подводных упражнений в процессе становления техники подтвердили 100% опрошенных. Шесть из семи тренеров высказали необходимость формирования первичных навыков именно без лыж путём общеразвивающих и подводных упражнений, преимущественно направленных на развитие координации движений. В процессе первых занятий отдаётся предпочтение общему физическому развитию детей спортивными играми, физическими упражнениями. Особое внимание уделяется развитию координационных способностей. Применяются специальные подводные упражнения, которые направлены на получение первичных навыков лыжной техники.

В декабре 2012 года на основании анализа литературных источников и анкетирования тренеров подобрали комплекс специальных подводных упражнений для организации педагогического эксперимента. С января 2013 года по март 2014 года провели педагогический эксперимент на базе Упоровской ДЮСШ. В нем приняли участие 25 учащихся из 2-х групп начальной подготовки отделения «лыжные гонки» первого года обучения. Возраст учащихся на начало эксперимента

составлял 9–10 лет. Учащиеся были поделены на контрольную и экспериментальную группы по 13 и 12 человек соответственно. Занятия в группах проводились 3 раза в неделю по 2 часа, объём и интенсивность физических нагрузок в обеих группах был одинаковым. В процессе учебно-тематического планирования в план подготовки экспериментальной группы были включены подводящие упражнения из подобранного нами комплекса. Упражнения группировались по 3–4 на определённые «проблемные зоны» техники и выполнялись на технических тренировках наряду с традиционными средствами, а также в процессе гимнастики в вводной и заключительной частях занятия. Для оценивания

уровня технической подготовки была сформирована экспертная группа, куда вошли тренеры-преподаватели Упоровской ДЮСШ: Махт В. К. (высшая квалификационная категория), Старинчикова Н. А. (первая квалификационная категория) и Дубров С. А. (первая квалификационная категория). Были определены 4 периода оценивания: январь 2013 года – первоначальный уровень, март 2013 года – уровень подготовки по завершении зимнего этапа подготовки, январь 2014 года – уровень подготовки по истечении 1 года эксперимента; март 2014 года – итоговый уровень по завершении педагогического эксперимента. Оценивание техники производилось по пятибалльной системе: «5» – безу-



ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

пречное выполнение; «4» – выполнение с незначительными ошибками (например: недостаточная амплитуда, излишняя скованность движений); «3» – выполнение с ошибками (например: отсутствие подседа во время отталкивания, смазанный толчок руками и ногами); «2» – выполнение с грубыми ошибками (например: двухопорное скольжение, неуверенные движения во время толчка и проката); «1» – отсутствие первичных навыков (например: несогласованность движений рук и ног, не выраженный толчок).

Члены экспертной группы оценивали выполнение учащимися 3-х основных ходов классического стиля: одно-временный бесшажный, одновременный одношажный

и попеременный двухшажный. Полученные результаты оценивания мы подвергли математическому анализу – вывели среднее арифметическое по каждому критерию и сравнили полученные данные.

По результатам первоначального оценивания мы определили исходный уровень технической подготовки учащихся. В контрольной группе средний показатель оказался незначительно выше, чем в экспериментальной. По завершении лыжной подготовки в сезоне 2012–2013 в результате оценивания техники учащихся выявили повышение уровня технической подготовленности в обеих группах. Средние показатели по группам относительно друг друга незначительно изменились в пользу



экспериментальной группы – 1,44 балла против 1,30 в контрольной.

В процессе летней подготовки была проведена основная часть работы по экспериментальной методике. Сравнив результаты оценивания, мы выявили значительное увеличение технического мастерства в экспериментальной группе – 3,34 балла. Повышение данного показателя в контрольной группе было ниже более, чем на 1 балл – 2,14. В марте 2014 года по результатам заключительного оценивания средний показатель технического мастерства в экспериментальной группе составил 3,51 балла, что значительно выше аналогичного показателя в контрольной группе – 2,23 балла. Таким образом, сравнивая положительную динамику технической подготовленности учащихся в контрольной и экспериментальной группах, мы подтвердили нашу гипотезу – применение специальных подводящих упражнений позволило значительно ускорить процесс освоения техники учащимися. Более того, результаты педагогического эксперимента выявили значительное преимущество технической подготовки с использованием разработанного нами комплекса подводящих упражнений над подготовкой традиционными средствами изучения техники. Подводя итог нашей исследовательской работы, мы бы рекомендовали следующее:

1. На начальном этапе обучения целесообразней уделять больше внимания развитию координационных способностей учащихся, нежели специальной лыжной подготовке.
2. Использование разработанного нами комплекса подводящих упражнений в процессе формирования первичных навыков техники позволит быстрее освоить структуру движений и избежать многих серьезных технических ошибок.
3. Использование специальных подводящих упражнений целесообразно на всех этапах обучения для изучения и совершенствования технических навыков.



Влияние тренировочных навыков, приобретённых в условиях «на суше», на результат гребли спортсмена начальной подготовки «на воде»

Карзаков Е. С.*

тренер по гребному слалому тюменской ОСДЮСШОР

Дисциплина гребли на байдарках и каноэ представляет собой преодоление на скорость, определённой дистанции: участок горной реки или специальное гидротехническое сооружение.

В зависимости от длины дистанции, количества ворот, скорости течения, трассы делятся на несколько категорий трудности. Соревнования проводятся на трассах длиной до 400 м и включающих в себя от 18 до 25 ворот.

Ворота состоят из двух свисающих вниз вех. Вехи окрашены в бело-зелёный (должны проходиться по течению) или бело-красный (должны проходиться против течения). Ворота нумеруются в порядке их прохождения. За прохождение ворот с ошибками к итоговому времени добавляется соответствующий штраф.

На данном этапе развития современный спорт нельзя представить без постоянной борьбы за улучшения спортивных результатов. Этому способствуют различные факторы: социальный, психологический, научно-методический, фактор материального обеспечения учебно-тренировочного процесса и другие.

Задачи по обеспечению специального развития координационных способностей решаются в процессе спортивной тренировки и профессионально-прикладной физической подготовки. В нашем случае требования к ним определяются спецификой выбранного вида спорта. В видах спорта, где предметом соревнова-

ний является сама техника движений значение имеют способности образовывать новые, всё более усложняющиеся формы движений, а также дифференцировать амплитуду и время выполнения движений различными частями тела. Это применимо и к гребному слалому.

Способность быстро и целесообразно преобразовывать движения и формы действий по ходу состязаний в наибольшей мере требуется в гребном слаломе, где в обстановку действия преднамеренно вводятся препятствия, которые вынуждают мгновенно видоизменять движения или переключаться с одних точно координированных движений на другие.

Исходя из этого, можно заключить, что выявление координационных способностей и развитие их на начальном этапе подготовки способствует становлению спортсмена, помогает преодолевать новые ступени повышения мастерства и совершенствования.

В основу рабочей гипотезы легло предположение о том, что изучение координационных способностей гребцов-слаломистов позволит разработать рекомендации, способствующие повышению эффективности тренировочного процесса спортсменов начального обучения.

Теоретический анализ литературных источников позволил получить информацию о состоянии существующих методик развития координационных способно-

стей и позволил адаптировать наиболее подходящие методы тренировочного процесса.

Исследование было проведено на базе СДЮСШОР №2. В нём приняли участие гребцы-слаломисты в возрасте от 11 до 12 лет. Испытуемые были разделены на две группы, одна из которых стала контрольной, а вторая – экспериментальной: по 3 девушки и 6 юношей в каждой. Тренерами исследуемых спортивных групп стали Карзаков Е. С., Кондради А. В. и Касимова А. Х.

В результате проведённого первого этапа исследования с помощью диагностических тестов были изучены координационные способности в двух груп-

пах. Выявленные результаты подготовки развития координационных способностей у испытуемых находятся на среднем, ниже среднего и низком уровне, что характерно для начинающих.

С целью выявления влияния тренировочных координационных навыков, приобретённых «на суше», и выявления их «на воде», нами был проведён контрольный тест прямой гребли 50м и 100м. Результаты проведённого исследования позволили определить начальный уровень гребли спортсменов.

Из диаграммы видно, что в двух группах гребного слалома средний результат примерно одинаков и



ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

составляет минимальную разницу, это означает, что группы находятся на одинаковом уровне развития.

Испытуемым было предложено целенаправленное воздействие на специальные координационные способности. Различные упражнения были взяты из разных видов спорта и направлены, работа с разными спортивными снарядами и тренажёрами были изменены и адаптированы к гребному слалому. Это позволило в дальнейшем улучшить технику гребли, моторику и стимуляцию вестибулярного аппарата, соответственно привело к росту спортивного результата. В связи с этим, для совершенствования наи-

более значимых координационных способностей гребцов-слаломистов была разработана методика, которая применялась в течение подготовительного периода.

Методика была рассчитана на 40 часов и была направлена на совершенствование наиболее значимых для слалома координационных способностей: способность к реагированию, способность к равновесию статического и динамического характера, ориентационная способность, дифференцированная способность (разновидностями которой является способностью пространственных, временных и силовых



параметров движения), ритмическая способность. На третьем решающем этапе исследования также были взяты пробы координационных способностей и прямой гребли.

Исследования показали, что предложенная методика повысила развитие базовых координационных способностей в экспериментальной группе и вывела на показатель средний и выше среднего уровня. Также и в контрольной группе показатели заметно улучшились, это объясняется тем, что группа не переставала заниматься и повышала свой уровень подготовки.

Наиболее значимый показатель роста занимающихся, выявил тест «прямая гребля».

В первом случае на дистанции 50м показатель прохождения у контрольной группы улучшился на 9%, так как в экспериментальной на 35%.

На дистанции 100м у контрольной группы прирост составил 12%, а экспериментальной – 38%, что означает, чем длиннее дистанция, тем больше относительный прирост результата. Таким образом, на результат повлияло качество и стабильность прямой гребли испытуемых, которое преимущественно сформировалось у экспериментальной группы.

Выявленный большой промежуток результатов в процентном соотношении между группами – влияние временного фактора в тесте.

После применения экспериментальной методики у занимающихся гребным слаломом были получены высокие темпы прироста специфических координационных способностей по изучаемым показателям, а также хорошие темпы прироста по показателям базовых координационных способностей. Это связано с тем, что данная методика была направлена непосредственно на совершенствование специфических координационных способностей.



Социальные функции нового всероссийского комплекса ГТО и механизмы их реализации

Лубышева Л. И.

доктор педагогических наук, профессор

Бальсевич В. К.

профессор, член-корреспондент РАО Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Москва

В сентябре 2015 года все образовательные учреждения России должны будут активно включиться в работу по реализации Указа Президента России от 24.03.2014 г. «О возрождении всероссийского комплекса ГТО».

В последнее время учёные и практики обращаются к проблеме организации физического воспитания. Это объясняется многими причинами: низким уровнем физической подготовленности детей, подростков и молодёжи, их слабым интересом и мотивацией к занятиям, а как следствие – увеличением количества занимающихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Несмотря на то, что учебный предмет «Физическая культура» по-прежнему остаётся обязательным в учебном плане школ и вузов, ситуация с физическим состоянием детей и молодёжи не улучшается. Негативные тенденции явно просматриваются со здоровьем и взрослого населения России.

Для решения этих проблем в практику физического воспитания внедряются авторские инновационные проекты. Наряду с ними комплекс ГТО призван существенно повысить эффективность физического совершенствования подрастающего поколения.

Цель исследования: научно обосновать социальные функции Всероссийского комплекса ГТО и механизм их внедрения в образовательный процесс российских учебных заведений. Как и в прежние времена, комплекс ГТО должен решать задачи всестороннего и гармоничного развития личности, а также контроля физической

подготовленности разных половозрастных групп населения. Проект комплекса ГТО состоит из двух частей: нормативно-тестирующей, которая предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности, спортивной части, направленной на привлечение граждан к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых разрядов.

Нормативно-тестирующая часть комплекса состоит из трёх разделов:

1. Виды испытаний (тесты) и нормативные требования.
2. Оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта.
3. Рекомендации к недельному двигательному режиму.

Концептуальные различия в реализации предыдущего и нынешнего комплексов ярко выражены в принципах построения и направленности нового варианта ГТО. К ним относятся:

- государственный характер и оздоровительная направленность;
- лично-ориентированная направленность;
- добровольность и доступность;
- принцип комплексности оценок, научная доказательность;

- обязательность медицинского контроля;
- непрерывность и преемственность;
- вариативность и адаптируемость;
- учёт региональных и национальных особенностей.

Однако не следует рассматривать идею возрождения комплекса ГТО прежде всего как возможность получения достоверной информации относительно уровня физической подготовленности населения нашей страны. Безусловно, контрольно-нормативная функция данного проекта является очевидной. Систематически получать и анализировать показатели уровня физической подготовленности, значит четко ориентироваться в проблеме, корректировать и прогнозировать пути её решения. Этот процесс является важным и актуальным для развития современного физкультурно-спортивного движения.

Тем не менее возрождение комплекса ГТО предоставляет специалистам сферы физической культуры и спорта возможность решать и другие не менее важные задачи по формированию положительного интереса и мотивации к систематическим занятиям разных социально-демографических групп населения, обеспечивать психофизическую готовность к выполнению социальных функций.

Для каждой социально-демографической группы населения, а также организаторов, активно участвующих в реализации комплекса ГТО, предлагается система стимулов:

- комплекс как социально-культурное явление должен стать важнейшей частью физической культуры личности и общества и выступить фактором, объединяющим и стимулирующим интересы всех категорий граждан;
- для каждой социально-демографической группы граждан, а также организаторов процессов, активно участвующих в выполнении программы комплекса, разрабатываются различные системы мотивации:

- система мер награждения и поощрения граждан, успешно выполняющих нормы комплекса на федеральном, региональном и муниципальном уровнях;
- система мер награждения и поощрения организаторов и активных участников внедрения комплекса на федеральном, региональном и муниципальном уровнях;
- создание полноценного бренда и соответствующей линии атрибутики: отличительные знаки, браслеты, экипировка, сувениры, технические средства, электронные карты (клубные), полиграфическая продукция и др.;
- проведение всероссийских конкурсов на лучшую организацию работы среди субъектов Российской Федерации, муниципальных образований, организаций и ведомств по созданию условий для внедрения комплекса среди различных категорий и групп населения;
- льготное использование объектов спорта при проведении мероприятий комплекса;
- морально-материальное стимулирование лиц, участвующих в подготовке и успешном выполнении норм комплекса, а также предоставление льгот при посещении фитнес-клубов, спортивных залов, бассейнов и других объектов спорта (по решению муниципальных органов власти и собственников объектов);
- учёт сведений об индивидуальных достижениях по физической культуре и спорту при приеме граждан на обучение по программам бакалавриата, специалитета и магистратуры;
- возможность установления повышенной государственной академической стипендии студентам, обучающимся в образовательных организациях высшего образования и имеющим золотой знак отличия комплекса, в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования;

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

- предоставление дополнительных дней к отпуску, премий по месту работы (по решению работодателя);
- организация мастер-классов, тренировок и выполнения нормативов комплекса с участием звёзд спорта.

Особенно хочется обратить внимание специалистов ещё на одну сторону проекта внедрения современного комплекса ГТО – на открывающиеся широкие возможности для формирования здоровья подрастающего поколения. Учёные, изучающие проблемы здоровья дошкольников, школьников и студентов, постоянно бьют тревогу по поводу низкого физического потенциала подрастающего поколения. Известно, что именно физическая подготовленность во многом обеспечивает здоровье человека, поэтому при разработке комплекса ГТО приоритетно должен ставиться вопрос о формировании здоровья, а не о его сбережении, так как нельзя сберечь то, чего нет. Систематическая подготовка к сдаче норм ГТО, построенная на здоровьесформирующем подходе, позволит по-новому подойти к решению проблемы повышения уровня здоровья молодого поколения страны.

Принцип активного здоровьесформирования должен строиться с учётом следующих организационно-методических положений:

- обязательное соответствие акцентов тренирующих и воспитательных воздействий ритмам возрастного развития морфофункциональных, соматических, биомеханических, нейрогуморальных систем и психики ребенка и подростка для полноценного использования феномена сенситивности, обеспечивающего природосообразность воспитательных и тренирующих эффектов занятий физическими упражнениями;
- своевременное формирование мышечной системы и скелета ребёнка и подростка, обеспечивающее предотвращение дисбалансов в их развитии, приводящих к хроническим заболеваниям опорно-двигательного аппарата и позвоночника в молодом, среднем и старшем возрасте, а также создающего условия для бытового,

производственного и спортивного травматизма;

- своевременное развитие у занимающихся компонентов и видов координационных способностей и двигательных навыков, обеспечивающих высокий уровень культуры движений, их раскованность и надёжность в экстремальных ситуациях, а также ускоренную адаптацию к возникающим новым требованиям среды;
- овладение детьми и подростками методами обучения и тренировки для перманентного физического самовоспитания и тренировки, а также грамотного выбора режимов двигательной активности в старшем и пожилом возрасте;
- овладение занимающимися рациональной техникой жизненно важных локомоций и знание особенностей их возрастной эволюции для активного противодействия явлениям преждевременного старения и обеспечения требуемого уровня физической активности в зрелом и пожилом возрасте.

В ходе наших многочисленных исследований по апробации спортизированных форм занятий в общеобразовательных школах и вузах было доказано, что положительная тенденция развития физической активности школьников и студентов отмечалась в том случае, когда организовывались занятия на основе индивидуализированных наукоемких технологий стимулируемого развития физического потенциала человека. Конверсия высоких спортивных технологий в физическое воспитание образовательных учреждений позволила эффективно формировать здоровье занимающихся в различных формах учебной и внеучебной деятельности на принципах оздоровительной, кондиционной и спортивной тренировки.

Свободный выбор вида спорта и другой спортивно организованной активности, соотнесённой с индивидуальными особенностями занимающегося в развитии физических и координационных качеств является основополагающим методологическим условием реализации физической активности человека здоровьесформирующей направленности.

При таком походе педагогические воздействия соотносятся с организацией нейродинамических процессов индивида, направлены на наиболее развитые физиологические функции, что обуславливает привлекательность этих воздействий, позволяет задавать высокий уровень тренировочной нагрузки и получать выраженный эффект развития физического потенциала занимающихся. Результаты исследования показывают, что механизм физиологической адаптации при здоровьесформирующем подходе к организации физической активности занимающихся не только обеспечивает тренирующий эффект доминирующих двигательных качеств, но и приводит к широкому положительному переносу в развитии «отстающих» качеств. Концептуальная основа спортизированной физической воспитания экспериментально проверена во многих российских регионах.

Результаты исследования доложены и обсуждены на многих научных форумах. Здоровьесформирующий подход может и должен стать одним из базисных методологических направлений в реализации социальных функций возрожденного Всероссийского комплекса ГТО.

Современный спорт генерирует в обществе ценности молодости, смелости, мужества, прагматизма, умения преодолевать себя, владеть своими эмоциями и концентрировать энергию, быть успешным и технологичным (Моченов В. П., 2014). Эти ценности спорта совпадают с ценностями общества и личности, поэтому, если мы хотим успешно реализовывать программу Комплекса ГТО, мы должны наполнить ее социокультурным смыслом, понятным и доступным для каждого занимающегося.

