

**УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ  
ГОРНОЛЫЖНИКОВ  
М.И. Шканова**

Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск, Россия,  
[shkanovamanya@gmail.com](mailto:shkanovamanya@gmail.com)

**Актуальность.** Уровень развития двигательных качеств, а также эффективность их взаимодействия являются определяющими факторами улучшения физической подготовленности спортсмена, гармонизации физического развития, а также залогом высоких достижений в специализируемом виде спорта. В связи с особенностями избранного вида спорта у разных спортсменов разные «ведущие» физические качества, различные уровни развития и сочетания их [1].

Исходя из специфики подготовки горнолыжников, можно констатировать, что развитие и совершенствование координации необходимо для становления техники прохождения поворотов, а значит и улучшения результатов. В условиях горнолыжного спорта особенно велик объем деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Из этого следует, при подборе средств и методов воспитания физических качеств горнолыжников юного возраста особенно актуальной становится проблема развития координационных способностей [2]. Несмотря на то, что в теоретических исследованиях имеется ряд интересных методических разработок по воспитанию физического (двигательного) качества координации (ловкости) мы вынуждены констатировать, что содержательно–методический аспект совершенствования этого качества у юных горнолыжников остается недостаточно изученным. Принимая во внимание изложенное выше, мы констатируем важность и актуальность поставленной проблемы в теоретико–методическом и социально–практическом аспектах.

**Цель исследования** – выявить уровень развития и проявления координационных способностей юных горнолыжников.

**Методика и организация исследований.** Для разработки методики развития и совершенствования координационных способностей горнолыжников на начальном этапе подготовки первоначально на базе СДЮШОР №4 ОАО ММК (г. Магнитогорск) нами был проведен констатирующий эксперимент, в ходе которого определялся уровень развития координационных способностей (КС) у горнолыжников на начальном этапе подготовки. Основным методом исследования являлось проведение тестов, анализ литературы по спорту, изучение опыта работы тренеров СДЮШОР №4 ОАО ММК, опросы и беседы.

Для проведения исследования нами была выбрана группа юных горнолыжников в возрасте 9–11 лет. Этот возрастной период определяется многими авторами как особенно поддающийся целенаправленной спортивной тренировке, так как в онтогенетическом развитии двигательных навыков координации, способность ребенка к выработке новых двигательных программ достигает своего максимума именно в этом возрасте [5].

Под двигательными–координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Объединяя целый ряд способностей, относящихся к координации движений, КС подразделяются на три группы.

Первая группа. Способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.

Вторая группа. Способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие.

Третья группа. Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).

Координационные способности, отнесенные к первой группе, зависят, в частности, от «чувства пространства», «чувства времени» и «мышечного чувства», т.е. чувства прилагаемого усилия. Координационные способности, относящиеся ко второй группе, зависят от способности удерживать устойчивое положение тела, т.е. равновесие, заключающееся в устойчивости позы в статических положениях ее балансировке во время перемещений. Координационные способности, относящиеся к третьей группе, можно разделить на управление тонической напряженностью и координационной напряженностью; причем первая из упомянутых характеризуется чрезмерным напряжением мышц, обеспечивающих поддержание позы, а другая координационная способность выражается в скованности, закрепощенности движений, связанных с излишней активностью мышечных сокращений, излишним включением в действие различных мышечных групп, в частности мышц-антагонистов, неполным выходом мышц из фазы сокращения фазу расслабления, что препятствует формированию совершенной техники [4].

Многообразие видов двигательных координационных способностей не позволяет оценивать уровень их развития по одному унифицированному критерию. Поэтому мы выделили несколько важных показателей:

- 1) время, необходимое для выполнения упражнения;
- 2) точность выполнения двигательных действий по основным характеристикам техники (динамическим, временным, пространственным);
- 3) сохранение устойчивости при нарушении равновесия [3].

В процессе исследовательской работы для проведения констатирующего эксперимента нами был сформирован комплекс контрольных упражнений для определения уровня КС у горнолыжников на начальном этапе подготовки, а именно:

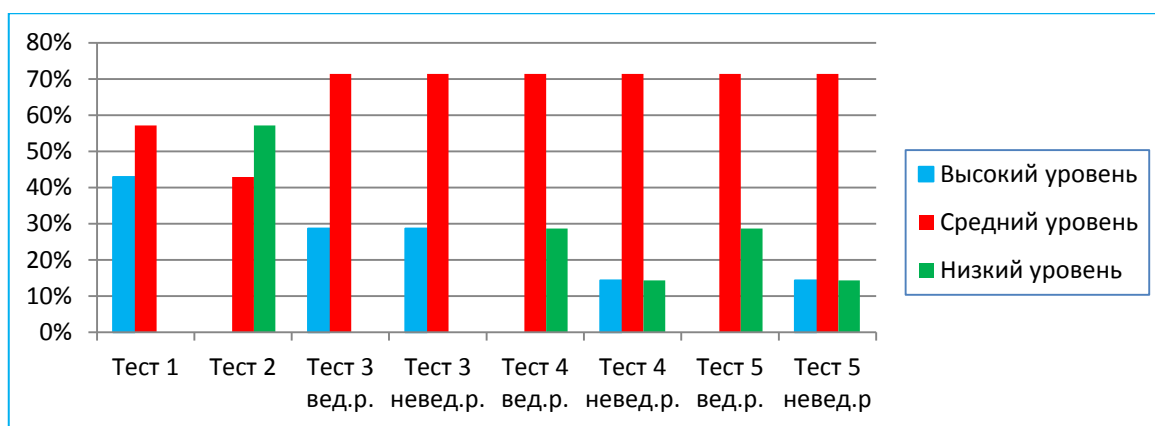
Первая группа. Двигательные тесты по определению абсолютных и относительных показателей КС, относящихся к разным группам двигательных действий: 1. Челночный бег (3x10м); 2. Три кувырка вперед; 3. Метание теннисного мяча на дальность; 4. Метание теннисного мяча на точность; 5. Ведение мяча рукой в беге.

Вторая группа. Двигательные тесты по определению специфических КС: 1. Броски мяча в цель, стоя спиной; 2. Прыжки на разметку; 3. Бег к набивным мячам; 4. Маятник бросок-цель; 5. Реакция-мяч; 6. Маятник-реакция. 7. Балансирование на скамейке; 8. Повороты на скамейке, вариант 1; 9. Повороты на скамейке, вариант 2; 10. Стойка на одной ноге с закрытыми глазами.

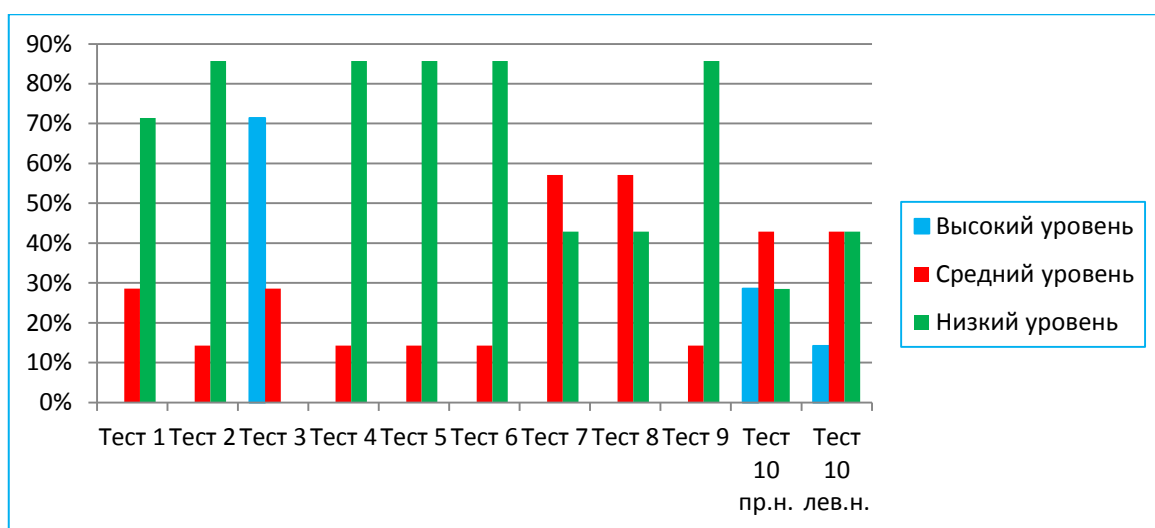
**Результаты исследования и их обсуждение.** В период предсезонной подготовки была определена группа начальной подготовки, которая прошла тестирование уровня развития различных координационных способностей. Проанализировав результаты первой группы тестов, представленные на рисунке 1, можно констатировать, что самые низкие показатели у детей во втором (три кувырка вперед) и четвертом (метание теннисного мяча на точность) тестах. Самые высокие показатели у детей в первом тесте (челночный бег 3x10м). Следует констатировать, что данное тестирование выявило средний уровень развития координационных способностей (рисунок 1).

Результаты следующего тестирования по определению уровня развития специфических координационных способностей выявили иную картину (рисунок 2).

Во второй группе тестов самые низкие показатели у детей в пятом (реакция-мяч) и шестом (маятник-реакция) тестах. Самые высокие показатели в третьем тесте (бег к набивным мячам), который оценивает способности к ориентированию в пространстве. Следует констатировать более низкий уровень развития большинства комплексных координационных способностей у юных горнолыжников (в 6-ти тестах из 10).



**Рисунок 1 – Гистограмма уровня развития КС, относящихся к разным группам двигательных действий (в процентах от всей группы)**



**Рисунок 2 – Гистограмма уровня развития специфических КС (в процентах от всей группы)**

Из этого следует, что во время тренировочного процесса большее внимание нужно уделить развитию не только абсолютных и относительных показателей КС, но и развитию способности к комплексной реакции. Возраст начальной подготовки (9–11 лет) характеризуется интенсивным развитием третичных структур коры головного мозга и является сенситивным периодом для развития координационных способностей. Повышение точности выполнения двигательного действия по отдельным характеристикам должно способствовать стабильности выполнения сложного в координационном отношении двигательного действия и повышению эффективности технической подготовки юных горнолыжников.

#### **Выводы**

1. Развитие координационных способностей юных горнолыжников является приоритетным для повышения эффективности технической подготовленности.
2. Уровень развития основных координационных способностей юных горнолыжников находится на среднем уровне, тогда как комплексных – в основном, на низком уровне развития, что в дальнейшем будет способствовать снижению эффективности обучения специфическим техническим действиям горнолыжника.
3. Необходимо разработать методику подготовки юных горнолыжников с акцентированием внимания на средства и методы развития и совершенствования координационных способностей.

#### **Литература:**

1. Верхошанский, Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 2. – С. 24–31.

2. Колесников, А.А. Теория спортивной деятельности: учеб. пособие для студентов и магистров институтов физической культуры. / А.А. Колесников, И.А. Шведкая, О.А. Новосёлова. – Челябинск: Изд-во «Уральская академия», 2000. – 123 с.

3. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие / Б.Х. Ланда. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 192 с.

4. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие: учеб. пособие / В.И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

5. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 544 с.