

ВПЛИВ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ НА ТЕХНІЧНУ ПІДГОТОВКУ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ 13-14 РОКІВ

Тетяна Сидорова, к.фіз.вих, доцент

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Вступ. З використанням координаційних здібностей людина зустрічається у всіх сферах діяльності, але частіше у спортивній практиці. Специфіка сучасної змагальної діяльності лижника-гонщика дозволяє віднести лижні перегони до видів спорту зі складною техніко-тактичною діяльністю, що вимагає високого рівня розвитку координаційних здібностей.

Спортсмени при пересуванні на лижах значну частину часу перебувають в одноопорному ковзанні, що висуває підвищені вимоги до рівня розвитку координаційних здібностей, які впливають як на довжину кроку, так і на швидкість і якість проходження різних по складності ділянок траси, поворотів.

С. Котляр і О. Топорков наголошують на недоліках планування навчально-тренувального процесу лижників-гонщиків, а саме відсутність у тренуваннях юних лижників окремого заняття для розвитку координаційних якостей, що є, на думку авторів, однією з причин невдалої змагальної діяльності українських спортсменів лижників-гонщиків на міжнародних аренах. Автори вважають за необхідне шукати шляхи вдосконалення процесу підготовки юних спортсменів у підготовчому періоді, використовуючи вправи для розвитку координаційних якостей, рівноваги, балансу [2].

Мета дослідження – виявлення зв'язку між рівнем розвитку координаційних здібностей і ступенем володіння технікою лижних ходів.

Для вирішення цього були поставлені наступні завдання дослідження:

- 1) Визначити важливість розвитку координаційних здібностей для лижників-гонщиків.
- 2) Оцінити рівень розвитку координаційних здібностей методом тестування.
- 3) Зіставити рівень технічної підготовленості лижників-гонщиків з рівнем розвитку координаційних здібностей.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення педагогічної, спортивно-педагогічної літератури; метод анкетування; метод відеозйомки. Науково-дослідна робота організована на базі КДЮСШ № 3 м. Харків. У дослідженні взяли участь 26 юних лижників-гонщиків 13-14 років.

Результати дослідження та їх обговорення. Для вирішення завдання по визначенню важливості розвитку координаційних здібностей для лижників-гонщиків використовувався метод анкетування.

Слід зазначити, що провідні тренери одногolosно говорять про важливість розвитку координаційних здібностей на тренувальних заняттях

лижників-гонщиків, обґрунтовуючи це тим, що розвиток координаційних здібностей дозволяє учням раціонально розподіляти зусилля під час виконання вправ і управляти своїм тілом, також досконало освоювати техніку лижних ходів.

Більша частина опитаних тренерів (71,4%) підкреслюють необхідність використання для розвитку координаційних здібностей лижників-гонщиків засобів, застосовуваних в інших видах спорту, а саме ходьба по гімнастичній колоді, для розвитку орієнтації в просторі застосовувати ігровий метод, для почуття тіла – різні види боротьби [4].

Для визначення рівня розвитку координаційних здібностей нами використовувався метод тестування, який дозволяє аналізувати процес утримання людиною вертикальної пози (функція рівноваги).

Нижче представлені результати тестування випробуваних по пробі Ромберга й пробі «Мішень» у порівнянні з модельними значеннями.

У тесті Ромберга (пробі з відкритими очима) 69% випробуваних показали результати вище 80%, тоді як у пробі із заплученими очима результати вище 80% показали тільки 11,5% випробуваних.

Середнє значення в пробі з відкритими очима склало 82,6%, у пробі із заплученими очима – 62,7% і в пробі «Мішень» - 58,6%.

Однак необхідно враховувати не тільки рівень кожного окремого тесту щодо модельного значення, але й різницю між показниками даних тестів і чим вона менше, тим вище рівень розвитку координаційних здібностей.

Метод відеозйомки проводився з метою зіставлення рівня технічної підготовленості лижників-гонщиків з рівнем розвитку координаційних здібностей.

Випробувані долали 30-метрові відрізки одночасним однокроковим і одночасним двокроковим ковзанярськими ходами, поперемінним двокроковим, одночасним безкроковим і одночасним однокроковим класичними ходами для перегляду фазової структури лижних ходів і виявлення типових помилок, які впливають на якісне виконання того або іншого технічного елемента.

Для порівняння отриманих результатів з модельними значеннями були взяті значення фазової структури ходів лижників-гонщиків першого розряду.

Чітко переглянути фазову структуру ковзанярських і класичних ходів удавалося із зусиллями, тому що відсутні яскраво виражені граничні моменти кожної фази.

У ковзанярських ходах у спортсменів з низькими показниками тестів Ромберга та «Мішень» частіше прослідковувалася відсутність підсиду перед відштовхуванням і незавершене відштовхування руками із закінченням поштовху стегон, що позначається на довжині фази одноопорного ковзання.

Також у цих спортсменів при пересуванні поперемінним двокроковим класичним ходом фаза «ковзання з підсідом на опорній нозі» була практично відсутня (0,01с, модельне значення 0,06-0,09с), що є грубою помилкою й позначається як на силі відштовхування поштовховою ногою, так і на тривалості фази одноопорного ковзання.

В одночасному однокроковому класичному ході також прослідковується

кореляція між низькими значеннями тестів на координацію та зайвим підсідом при відштовхуванні руками, у зв'язку із чим, збільшується тривалість фази «ковзання на двох лижах» (0,5 с, модельне значення 0,25-0,3 с) і відсутність фази «ковзання з підсідом».

Неправильне виконання тієї або іншої дії рідко виникає само по собі. Одні помилки є причинами виникнення інших. Наприклад, відсутність підсіду в поперемінному двокроковому класичному ході є наслідком ковзання на прямих ногах і позначається на силі відштовхування поштовховою ногою. Це пояснюється тим, що найбільш ефективне відштовхування можливе при завантаженні лижі, тобто переносі ваги тіла на опорну ногу й виконання підсіду. При відсутності даного технічного елемента погіршиться зчеплення лижі зі сніжним покривом, що надалі приведе до відштовхування прямою ногою й двохопорному ковзанню [1, 3].

Висновки.

1. При аналізі літературних джерел і результатів анкетування провідних тренерів, можна сказати про високу значимість розвитку координаційних здібностей для лижників-гонщиків, оскільки рівень їх розвитку впливає на результат змагальної діяльності. При високому рівні розвитку координаційних здібностей спортсмен виконує вправи більш ефективно, що дозволяє довгий час працювати без зниження працездатності.

2. На підставі отриманих даних, слід зазначити, що деякі спортсмени показали результати в тесті Ромберга вище 80%, однак говорити про їхній високий рівень розвитку координаційних здібностей складно, тому що різниця результатів тесту «Мішень» і тесту Ромберга становить більше ніж 10%.

3. Результати проходження 30 метрового відрізка підтверджують вплив рівня розвитку координаційних здібностей на технічну підготовленість лижників-гонщиків. Низький рівень розвитку координаційних здібностей не дозволяє спортсмену якісно виконувати окремі технічні елементи, допускаючи такі помилки як відсутність або недостатній підсід перед відштовхуванням ногою, незавершене відштовхування руками із закінченням поштовху стегон, ковзання на прямих ногах, відсутність переносу маси тіла на опорну ногу, двохопорне ковзання.

Список використаної літератури.

1. Бурла А. О. Фізична та технічна підготовка юних біатлоністів: навчальний посібник. Суми: Сумський державний університет, 2015. 183 с.
2. Котляр С. М., Топорков О.М. Розвиток координаційних якостей у лижників-гонщиків у підготовчому періоді річного макроциклу. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2020. том. 76. Випуск 2. С.41-55.
3. Котляр С. М., Ажиппо О. Ю., Мулик В. В., Сидорова Т. В., Сичов О. І. Лижний спорт: навч.метод посібник. Харків.: ХДАФК, 2014. 130 с.
4. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня, 2020. 704 с.