

Игровой метод использовался с меньшей интенсивностью, чем при работе с детьми без нарушений речи. В разработанной программе использована специально подобранная дозировка для игр разной интенсивности. По мнению Н.В. Карповой [2], для детей с нарушениями нервной системы необходимо ограничивать время игр и упражнений, вызывающих нервное перенапряжение. Использование большого количества подвижных игр при работе с детьми-логопатами ведет к излишнему перенапряжению эмоциональной сферы, быстрому наступлению утомления, возникновению признаков нервного возбуждения.

Известно, что у детей с нарушением речи замедленный темп биологического развития, отмечается более низкий уровень развития физических качеств, чаще выявляется неблагоприятный тип работоспособности при выполнении физических нагрузок, более выраженное напряжение двигательного анализатора, а также сердечно-сосудистой системы и др. Поэтому количество повторений упражнений для детей с нарушением речи сокращалось на 2-4 раза по сравнению с общепринятыми нормами для здоровых дошкольников.

В процессе педагогического эксперимента разработанная методика была апробирована, эффективность ее применения достаточно высока, о чем свидетельствуют темпы прироста изучаемых показателей, варьирующие по результатам разных тестов (моторные и познавательные способности) в пределах от 12 до 56%.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М. : Теория и практика физической культуры, 2000. – 274 с.
2. Карпеев, А.Г. Двигательная координация человека в спортивных упражнениях баллистического типа : монография / А.Г. Карпеев ; Сибирская гос. акад. физ. культуры. – Омск : [б.и.], 1998. – 324 с.
3. Карпова, Н.А. Совершенствование координационных способностей детей 7-8 лет : автореф. ... дис. канд. пед. наук / Карпова Н.А. – Омск, 1997. – 24 с.
4. Кравчук, А.И. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста (научно-методические и организационные основы гармоничного дошкольного комплексного физического воспитания) : монография. Ч. 1 / А.И. Кравчук. – Новосибирск : [б.и.], 1998. – 102 с.
5. Кравчук, А.И. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста (научно-методические и организационные основы гармоничного дошкольного комплексного физического воспитания) : монография. Ч. 2, 3 / А.И. Кравчук. – Новосибирск : [б.и.], 1998. – 136 с.
6. Харитонова, Л.Г. Новые подходы к решению проблемы социальной адаптации детей с нарушением речи средствами физической культуры : монография / Л.Г. Харитонова ; Сибирская гос. акад. физ. культуры. – Омск : [б.и.], 2002. – 208 с.

ПРОСТРАНСТВЕННО-ОРИЕНТАЦИОННЫЙ ТРЕНИНГ В ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ

Алена Сергеевна Емельянова, тренер по велоспорту

Уральский государственный технический университет – УПИ, (УГТУ-УПИ)

г. Екатеринбург

Аннотация

В статье рассмотрена проблема технической подготовки юных велосипедистов 9-12 лет. Предложен пространственно – ориентационный тренинг, как средство повышения уровня техники велосипедной езды начинающих спортсменов. Исследование проводилось В-Пышминской СДЮСШОР по велоспорту.

Ключевые слова: тренировка, юные велосипедисты, техническая подготовка

SPATIAL-ORIENTATION TRAINING IN TECHNICAL WORKOUT OF YOUNG BICYCLISTS

*Alena Sergeevna Yemelyanova, the trainer of cycling,
The Ural state technical university (USTU-UPI),
Ekaterinburg*

Abstract

In the article the problem of technical training of young bicyclists of 9-12 years is considered. Using of spatial-orientation training is offered as an effective mean of increasing a level of techniques of cycling for young bicyclists. The spatial-orientation training includes cyclists' exercises in gym.

Keywords: training, young bicyclists, technical training

Велосипедный спорт предъявляет высокие требования к развитию координационных способностей и спортивно-технической подготовленности. Спортсмен на высокой скорости, которая может достигать 100 км/ч, должен выполнять технико-тактические действия, быстро и точно оценивать постоянно меняющуюся обстановку и принимать верное решение.

Поэтому повышать уровень владения техникой велосипедной езды становится жизненно необходимо [4].

Технику велосипедного спорта можно условно разделить на технику посадки, технику педалирования и технику велосипедной езды. Техника велосипедной езды - степень освоения спортсменом техники передвижения и маневрирования на велосипеде. Велосипедист должен уметь ездить на велосипеде без управления рулем, "на колесе", в группе, по мокрой неровной трассе, по снегу, преодолевать препятствия, крутые спуски и подъемы, правильно проходить повороты, виражи, развороты и др. Все перечисленные умения и навыки формируются на основе координационных способностей.

Обобщение опыта подготовки спортсменов свидетельствует о том, что качество технической подготовки обусловлено уровнем развития методического обеспечения тренировочного процесса [3]. В то же время анализ результатов анкетирования тренеров по велосипедному спорту и литературы по технической подготовке велосипедистов позволил выявить отсутствие современных сведений о технике велосипедной езды и методических разработок по технической подготовке велосипедистов. Опрос тренеров, занимающихся со спортсменами всех возрастов, показал, что при обучении технике велосипедного спорта почти 90% респондентов ограничиваются только личным опытом и лишь немногие используют методическую литературу. Практически все респонденты заметили, что в настоящее время вопросы технической подготовки юных велосипедистов в методической литературе практически не рассматриваются, а та немногая имеющаяся литература устарела и не соответствует требованиям времени.

Цель исследования – теоретическое и экспериментальное обоснование применения пространственно-ориентационного тренинга для повышения эффективности обучения технике велосипедной езды на начальном этапе подготовки.

Исходя из цели исследования, решались следующие задачи.

1. Разработка и обоснование содержания пространственно-ориентационного тренинга как средства технической подготовки и развития специальных координационных способностей юных велосипедистов на начальном этапе обучения.

2. Экспериментальное определение эффективности пространственно-ориентационного тренинга, в технической подготовке юных велосипедистов.

Анализ научно-методической литературы [1] позволил выявить, что в суждениях ученых о классификации координационных способностей нет единой точки зрения. На основе классификации D. D. Vlume, нами были выделены основные виды координационных способностей, необходимые для велосипедного спорта:

- способность к пространственно-зрительному ориентированию; способность

к кинематическому дифференцированию;

- способность к реагированию; ритмическая способность;
- способность к равновесию;
- способность к межмышечной координации; способность к перестройке двигательной программы.

На основании анализа видов координационных способностей, педагогических наблюдений за технической подготовкой юных велосипедистов, апробации специальных упражнений и заданий, выполняемых на велосипеде, соревновательной деятельности квалифицированных велогонщиков нами были отобраны наиболее важные и информативные упражнения, на основе которых был составлен тест, определяющий уровень владения техникой велосипедной езды у начинающих велосипедистов.

На основании педагогических наблюдений, собственного опыта работы с юными спортсменами был составлен пространственно-ориентационный тренинг, который может использоваться в учебно-тренировочном процессе на начальном этапе обучения для одновременного совершенствования структуры двигательных действий – велосипедной езды и развития специальных координационных возможностей юных велосипедистов. Тренинг включает в себя упражнения, выполняемые на велосипеде в спортивном зале, различные виды перестроений и торможений, контактные упражнения, игры на велосипедах.

Для проверки эффективности разработанного пространственно-ориентационного тренинга на базе СДЮСШОР по велоспорту города В-Пышма проводилась опытно-экспериментальная работа в период с 2003 по 2006 годы. В целях экспериментального обоснования эффективности предложенной методики технической подготовки велосипедистов были созданы две группы: экспериментальная и контрольная по 12 человек в каждой (мальчики и девочки 9-12 лет). Перед началом основного эксперимента проводилась оценка физического развития, уровня развития физических качеств, уровня развития координационных способностей по общепринятым методикам. Уровень техники велосипедной езды определялся по предложенному тесту. Результаты статистического сравнения средних арифметических значений показателей юных велосипедистов свидетельствуют об относительной равноценности контрольной и экспериментальной групп до начала эксперимента. Средний балл оценки уровня велосипедной езды контрольной группы до начала основного эксперимента составил 17.57 ± 0.54 , экспериментальной 16.52 ± 0.11 балла.

В течение 2 месяцев экспериментальная группа занималась по предложенной нами методике, которая отличается от общепринятой тем, что вместо велосипедной езды по дорожке стадиона спортсмены выполняли упражнения пространственно-ориентационного тренинга.

Материалы опытной работы показали, что на завершающем этапе показатели экспериментальной группы выросли: средний балл - до 35.98 ± 0.2 , в то время как в контрольной средний балл увеличился лишь до 22.26 ± 0.6 .

Проведенное исследование позволило сформулировать следующие выводы:

1. Анализ научно-методической, педагогической литературы, обобщение опыта работы тренеров выявили необходимость создания конкретных программ по технической подготовке, повышающих уровень техники велосипедной езды юных спортсменов на начальном этапе подготовки.

2. Эффективность предложенного пространственно-ориентационного тренинга определена приростом уровня владения техникой велосипедной езды в экспериментальной группе в среднем на 19.46 балла, в контрольной - только на 4.69 балла. Статистически достоверный прирост развития координационных способностей произошел у всех спортсменов экспериментальной группы.

Пространственно-ориентационный тренинг был успешно внедрен в учебно-тренировочный процесс всех тренеров В-Пышминской СДЮСШОР по велоспорту. Его использование позволило вывести технику велосипедной езды на другой качествен-

ный уровень, уменьшить травматизм, повысить результативность выступлений спортсменов в групповых гонках и критериумах.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лях, В.И. Тесты о физическом воспитании школьников : пособие для учителя / В.И. Лях. – М. : ООО «Фирма издательства АСТ», 1998. – 272 с.
2. Озолин, Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г. Озолин. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 479 с.
3. Полищук, Д.А. Велосипедный спорт / Д.А. Полищук. - Киев : Олимпийская литература, 1986. – 194 с.
4. Платонов, В.Н. Современная спортивная тренировка / В.Н. Платонов – Киев : Здоров'я, 1980. – 352 с.

О МНОГОЛЕТНЕЙ СТРАТЕГИИ СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТНЫХ ЗАКОНОМЕРНОСТЕЙ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ КООРДИНАЦИИ

*Анатолий Георгиевич Карпеев, доктор педагогических наук, профессор,
Сибирский государственный университет физической культуры и спорта
(СибГУФК),
г. Омск*

Аннотация

В статье рассматриваются возрастные закономерности естественного и стимулированного развития двигательной координации спортивных и физических упражнений. Выявлены чувствительные периоды развития двигательной координации локомоторных, перемещающих и сложнокоординированных движений, что может явиться основанием для педагогических акцентов при решении задач спортивно-технического совершенствования.

Ключевые слова: двигательная координация, спортивные упражнения, локомоции, перемещающие движения, типы телосложения, чувствительные периоды, педагогические акценты, спортивно-техническое мастерство, возрастное развитие.

LONG-TERM STRATEGY OF SPORTS AND TECHNICAL PREPARATION WITH DUE REGARD FOR AGE PECULIARITIES OF MOTOR COORDINATION DEVELOPMENT

*Anatoliy Georgievich Karpeev, doctor of pedagogics, professor,
Siberian state university of physical culture and sports
Omsk*

Abstract

The age peculiarities of natural and stimulated motor coordination` development in sports and physical exercises are discussed at the article. There were revealed sensitive periods of motor coordination` development of locomotive, transforming and complex coordinated motions, that may use as a base for pedagogical accents in deciding sports and technical performance` tasks.

Keywords: motor coordination, sports exercises, locomotions, transforming motions, types of frame, sensitive periods, pedagogical accents, sports and technical mastership, age development.

В основу построения многолетней стратегии технической подготовки в спорте и при занятиях оздоровительными упражнениями должна быть заложена информация о возрастных и квалификационных особенностях развития двигательных координаций различных видов движений. Это позволит реализовать принцип, сформулированный В.К. Бальсевичем [3], о соответствии педагогических акцентов характеру биологического развития человека или «выработать двигательные навыки с учетом онтогенеза моторики» по Н.А. Бернштейну [4].

На основе изучения специальной литературы и собственных исследований нами