**Развитие координационных способностей при освоении программы лыжной подготовки**

Координационные способности позволяют человеку строить двигательные акты, преобразовывать выработанные формы действий и переключаться от одних действий к другим в соответствии с требованиями меняющихся условий. Критерии оценки способностей к координации могут быть выражены умением рационально, с точки зрения целевой направленности, организовывать движения и усилия в пространстве, сохраняя их силовую и динамическую структуру, и, наконец, перестраивать движения, изменяя или сохраняя их целевую направленность.

Заведующим лабораторией НИИ физиологии детей и подростков АПН России В.И. Ляхом проведены исследования по выявлению наиболее чувствительных (сенситивных) периодов в развитии координационных способностей у школьников. Исследования показали, что координационные способности, как и другие специфические качества, в определенные возрастные периоды более чувствительны, легче и эффективнее поддаются тренировке. Сенситивным периодом для лучшего развития координационных способностей школьников является период приблизительно 7 – 12 лет (1 – 6 классы). Поэтому основные задачи координационно–двигательного совершенствования детей целесообразнее всего решать в первые шесть лет обучения в школе. Поэтому первые уроки лыжной подготовки необходимо начинать с 1 класса, что я и делаю. Второй сенситивный период для циклических видов спортивной деятельности приходится на возраст 14 – 15 лет (7 – 9 классы).

Проблемы, возникающие в период занятий лыжной подготовкой:

1. Высокая стоимость лыжного инвентаря и экипировки.
2. Недостаточность помещений для хранения и подготовки лыжного инвентаря.
3. Не всегда комфортные погодные условия для занятий.
4. Перепады температур требуют наличие комплектов лыжных мазей, что в настоящее время проблематично.
5. Ограничено количество школьного инвентаря для занятий лыжной подготовкой, учитывая частоту выхода его из строя.

**Взаимодействие навыков и последовательность обучения**

Быстрое освоение новых спортивных упражнений и безошибочное их выполнение требуют от занимающихся отчетливых представлений о движении. Прежде чем выполнять, надо знать, что и как выполнять, т. е. создавать у занимающихся представление об изучаемом движении. Освоению упражнения должно предшествовать созданное представление, выполняющее программирующую и регулирующую функции.

Для создания представления об изучаемом действии используются показ, рассказ о применяемой технике выполнения упражнений, помощь, фиксация отдельных элементов, использование различных устройств.

Формирование представления о движении характеризуется следующим:

- на этапе начального разучивания упражнения создается общий, схематический, нерасчлененный преимущественно зрительный образ;

- на этапе углубленного детализированного разучивания осуществляется переход к расчлененному, детализированному зрительно-двигательному образу;

- на этапе закрепления и совершенствования действия создается свернутый обобщенный, преимущественно двигательный образ выполняемого действия.

При обучении новым упражнениям учителю важно знать, насколько правильно сформировано у занимающихся представление о двигательном действии. Для этого может быть использовано специальное устройство, представляющее собой фанерный круг диаметром около 1,5 м, проградуированный с точностью до одного градуса и прикрепленный к стене зала. На оси круга крепится подвижно макет человека (фанера, пластик), имеющий свободное движение в плечевом, тазобедренном и коленном суставах. С помощью такого приспособления можно проверить правильность представления учащимися положения туловища в любой части разучиваемого упражнения**.**

Чем объясняются при овладении спортивными упражнениями технические ошибки, травмы, затраты длительного времени на обучение и др.? Прежде всего, методикой обучения. К сожалению, в спортивной деятельности освоение упражнений в большинстве случаев осуществляется по методу «проб и ошибок». При такой методике тратится много времени на исправление ошибок. Занимающиеся, как правило, стремятся быстрее освоить новое упражнение. Отработка отдельных деталей двигательного навыка не вызывает у них интереса.

Для предотвращения нежелательных явлений при обучении спортивным упражнениям А. М. Шлеминым и его учениками рекомендуется программированный метод, включающий алгоритмические предписания. Этот метод нашел широкое распространение в спортивной гимнастике. Сущность его заключается в следующем:

1) проведение тщательного анализа учебного материала и оформление в логической и методической последовательности актов обучения, которые воплощаются в обучающую программу;

2) повышение самостоятельности обучаемого при овладении упражнениями;

3) высокая эффективность управления процессом учения;

4) овладение сложными двигательными актами при усвоении более простых, сходных по структуре с разучиваемым упражнением;

5) повышение индивидуализации обучения;

6) применение различных вспомогательных средств. При программированном методе учебный материал (например, подъем разгибом на перекладине) разбивается на элементы и составляется обучающая программа. Кроме того, рекомендуется специальное обучение умению дифференцировать отдельные компоненты двигательного акта.

Обучающая программа (предписание алгоритмического типа) представляет собой определенные и доступные предписания о порядке и характере действий каждого обучаемого для овладения тем или иным двигательным действием. Предписания предусматривают разделение учебного материала на части (малые учебные задания) и обучение этим частям в строгой последовательности. Овладение последующей серией заданий осуществляется только после овладения предыдущей серией. Обучающая программа включает в себя серии последовательно усложняющихся учебных задании. Каждая серия заданий направлена на решение определенных задач. Рассмотрим кратко содержание серий заданий при изучении любого спортивного упражнения.

**Первая** серия заданий – упражнения для развития физических качеств, необходимых для успешного выполнения разучиваемого упражнения. Эта серия заданий направлена на создание у обучаемого физической готовности.

**Вторая** серия заданий состоит из упражнений для освоения исходных, промежуточных и конечных положений разучиваемого действия. Она направлена на овладение основными опорными точками и создание двигательного представления о разучиваемом упражнении.

**Третья** серия заданий – выполнение основных действий, обеспечивающих условия для выполнения изучаемого движения. Например, при разучивании больших оборотов на перекладине такими действиями будут размахивания вперед и назад, близкие к выходу в стойку на руках.

**Четвертая** серия заданий включает действия, связанные с выработкой умения оценивать действия третьей серии по следующим характеристикам: силе, времени, положению тела в пространстве. Выполнение действий этой серии способствует более быстрому и качественному формированию двигательных навыков. Количество и степень точности вырабатываемых дифференцировок зависят от структуры и сложности изучаемого упражнения. Выполнение заданий этой серии способствует созданию двигательного представления о выполняемом упражнении.

**Пятая** серия заданий включает подводящие упражнения или части изучаемого упражнения. Цель этой серии заданий – создание двигательной и психической готовности у обучаемых**.**

**Шестая серия.** В целом разучиваемое упражнениевыполняется только после овладения всеми сериями заданий. При обучении некоторым упражнениям отдельные серии заданий могут быть исключены учителем при условии, что ученик владеет данной серией заданий. В случае неправильного выполнения разучиваемого упражнения следует найти причину ошибок и повторить необходимую для этого серию заданий.

Успешность обучения двигательному действию достигается в том случае, когда достижение цели становится доминирующим мотивом учения. В этой связи перед педагогом стоит задача формирования у занимающихся необходимой мотивации. В структуру психической готовности к обучению, наряду с мотивационным компонентом, понимаемым, как «хочу» и «надо», следует включить и волевой компонент, понимаемый, как «могу». Всё это вместе приводит к овладению спортивным умением и состоянию успешности.

Учитель физической культуры МБОУ СОШ № 58 города Новосибирска

Шмелёва Татьяна Анатольевна