**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

**Развитие ловкости у детей младшего школьного возраста**

**на учебно-тренировочных занятиях по лыжным гонкам**

Инструктор-методист

Луткова С.В.

Бисерть

2018

**Введение**

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение обучающимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, умения и навыки в области физической культуры.

В число задач по физическому воспитанию обучающихся младшего возраста входит развитие координационных и кондиционных способностей.

Для этого возраста характерны существенные изменения двигательной функции. По многим параметрам она достигает очень высокого уровня, поэтому создаются наибольшие предпосылки для развития физических качеств и, прежде всего быстроты и ловкости.

Существенное значение в воспитании ловкости имеет совершенствование функции двигательного анализатора. Чем выше способность человека к точному анализу движений, тем быстрее он сможет овладеть новыми движениями и перестроить их.

Жизненно важной является разновидность ловкости, проявляющаяся в точных движениях рук при относительно малоподвижном туловище.

Ловкость также имеет существенное значение в спортивных играх.

Ловкость – чрезвычайно универсальное, разностороннее качество, проявляющееся всюду во всевозможных случаях: в профессиональных качествах, в быту и спортивной деятельности.

Развитие ловкости остается одной из важных задач в процессе подготовки лыжников-гонщиков. Умение управлять своим телом на высоких скоростях при передвижении на сложных участках дистанции оказывает значительное влияние на результаты в соревнованиях. Способность быстро оценивать ситуацию и принимать адекватное ей решение позволяет эффективно использовать освоенные способы передвижения, а так же уменьшает риск быть травмированным.

В настоящее время в научно-методической литературе имеются лишь отдельные работы по воспитанию ловкости на уроках лыжной подготовки. Их содержание сводится, в основном, к описанию подвижных игр и эстафет на лыжах.

**Цель** – развитие ловкости у детей младшего возраста на учебно-тренировочных занятиях по лыжным гонкам.

Среди физических качеств ловкость занимает особое положение. Это сложное, комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. В каждом отдельном случае, в зависимости от условий выбирают тот или иной критерий.

Основа ловкости – подвижность двигательного навыка, высокоразвитое мышечное чувство и пластичность нервных процессов.

Любое движение, сколь бы новым оно не казалось, выполняется всегда на основе старых координационных связей. Схематически можно представить, что человек каждый раз «строит» новое движение из большого числа элементарных координационных «кусочков», каждый из которых был освоен и закреплен в процессе предшествующего двигательного опыта. Чем больше у человека запас приобретенных двигательных координаций, тем большим объемом двигательных навыков он овладеет, тем легче он усвоит новые движения, тем выше у него будет уровень развития ловкости.

В нестереотипных движениях при внезапной смене обстановки ловкость проявляется в быстроте преобразования (перестройки) движений в соответствии с требованиями изменившихся условий.

Средствами воспитания ловкости у младших школьников являются упражнения на равновесие, упражнения с предметами, подвижные игры, эстафеты, акробатические упражнения, метания в цель.

Учитывая особенности младшего школьного возраста, упражнения, направленные на развитие ловкости следует использовать с достаточными интервалами отдыха.

Ловкость – это способность быстро и легко овладевать новыми движениями («быстро обучаться»), осознанно выполнять движения, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки и всегда находить оптимальное решение.

Методика воспитания ловкости имеет специфические особенности. В первую очередь это развитие способности делать сложные движения в быстро меняющейся обстановке, для чего применяют упражнения, требующие быстроты и точности выполнения движения, постепенно усложняя условия.

Не менее важна для лыжников способность удерживать равновесие, т.е. сохранять устойчивое положение тела при разнообразных движениях и позах. Для развития этой способности применяют упражнения, выполняемые в затрудненных условиях, на различной высоте при действии факторов, нарушающих устойчивое положение тела.

Важно и умение расслаблять мышцы. От скорости расслабления во многом зависит результат спортсмена.

Ловкость – сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. В каждом отдельном случае в зависимости от условий выбирают тот или иной измеритель.

**Измерителями ловкости являются:**

1. Координационная сложность задания.
2. Точность его выполнения.
3. Время выполнения.

**Методика воспитания ловкости**

Для развития ловкости на занятиях лыжными гонками был подготовлен тренировочный круг протяженностью 200 м. Круг используется на каждом учебно-тренировочном занятии в качестве тренажера. Упражнения выполняются по методу круговой тренировки в подготовительной и заключительной части. Через каждые две тренировки задания меняются, чтобы исключить возможность «натаскивания» на результат, повысить интерес и сложность выполнения упражнений.

На последней тренировке проводится конечное тестирование двигательных способностей, по результатам которого делается анализ.

В разработке были использованы следующие тесты:

1. Передвижение на лыжах с пологого склона на отрезке 30 м, со сгибанием двух ориентиров – «змейка».
2. Лыжная гонка по пересеченной местности на дистанции 500 м.

**Упражнение «Змейка»**

Упражнение выполняется на пологом, укатанном, ровном склоне. От линии старта отмеряется отрезок протяженностью 30 м и обозначается линия финиша параллельно стартовой. На отрезке устанавливаются два флажка на расстоянии 10 м один от другого. На линии финиша обозначаются ворота шириной 2 м. По команде «Марш!» испытуемый начинает движение вниз на лыжах, огибает первый флажок, затем второй и старается пересечь линию финиша в створе ворот. Если испытуемый не смог закончить упражнение по каким-то причинам (упал или проехал флажок), попытка повторяется.

**Лыжная гонка 500 м**

Лыжная гонка проводится по пересеченной местности на заранее подготовленной дистанции, включающей подъемы, спуски, повороты различной сложности по правилам соревнований и индивидуальных гонок.

**Набор упражнений, с обязательным включением**

**в каждое учебно-тренировочное занятие по лыжным гонкам**

|  |  |
| --- | --- |
| 1-2 тренировка | Передвижение по тренировочному кругу без палок 3 круга в подготовительной части тренировки и 1 круг в заключительной. |
| 3-4 | Передвижения по тренировочному кругу без палок с  применением на равнинных участках конькового хода и поворота переступанием. Выполнить 2 круга в подготовительной части и в заключительной. |
| 5-6 | В подготовительной части передвижение по тренировочному |
| кругу без палок с подбором заранее расставленных флажков на первом спуске и втыканием в снег на втором спуске (флажки расставлены справа и слева от лыжни). На втором круге флажки собираются. |
| 7-8  9-10 | В подготовительной части пройти 2 круга с палками в среднем темпе с огибанием двух ориентиров на каждом спуске. В заключительной части провести эстафету с прохождением одного круга каждым участником в соревновательном темпе. |
| В подготовительной части пройти 2 круга с выполнением разных заданий на всех участках дистанции. Первый круг пройти на равнинных участках за возможно меньшее число скользящих шагов, отталкиваясь палками. Второй круг в соревновательном темпе. |
| 11-12 | В подготовительной части пройти 1-й круг в среднем темпе с палками, 2-й круг – без палок с выполнением торможения «плугом» около ориентира внизу первого спуска и выполнить бросок снежком в цель. При прохождении 3 круга выполнить бросок снежком внизу второго спуска. В заключительной части пройти 1 круг за возможно короткое время с применением поворотов переступанием. |
| 13-14 | В подготовительной части эстафета по укороченному кругу. Один участник в процессе передвижения по кругу втыкает флажок, второй собирает и передает следующему. Выполнить два раза. В заключительной части пройти два круга с палками в среднем темпе. |
| 15 | В подготовительной части пройти два круга с палками в среднем темпе. В заключительной части: выполнить контрольное упражнение «Змейка» на время; принять старт на дистанции 500 м. |