

Институт физической культуры и спорта
Кафедра «Адаптивная физическая культура»
49.03.02«Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)»
«Физическая реабилитация»

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА
на тему: «Особенности обучения горным лыжам детей с ЗПР
12-15 лет»

Студент(ка)	<u>В.Ю. Застрожникова</u>	<u>(личная подпись)</u>
Руководитель	<u>В.В. Горелик</u>	<u>(личная подпись)</u>

Допустить к защите

Заведующий кафедрой к.п.н., доцент А.А. Подлубная
« » 2016 г.

Тольятти 2016

Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Обзор литературы по проблеме координации при обучении горнолыжным спортом детей с ЗПР 12-15 лет.....	5
1.1. Причины происхождения и возникновения ЗПР	5
1.2. Особенности физического развития детей с ЗПР в 12 -15 лет.....	8
1.3. Особенности обучения детей с ЗПР 12-15 лет основам горнолыжного спорта.....	11
Глава 2. Методы и организация исследования.....	21
2.1. Методы исследования.....	21
2.2.1. Анализ научно-методической литературы.....	21
2.2.2. Тестовые упражнения для оценки координационных способностей....	21
2.2.3. Педагогический эксперимент.....	22
2.2.4. Методы математической статистики.....	22
2.3. Организация исследования.....	23
Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение.....	25
3.1. Обоснование применения комплекса физических упражнений в занятии горными лыжами для детей с ЗПР 12-15 лет	25
3.2. Результаты исследования и их обсуждение.....	27
Заключение.....	41
Список используемой литературы.....	43

Введение

Занятия на горных склонах развивает взаимопомощь и ответственность за товарища и себя. Соревновательная деятельность развивает лидерские качества, стремление к самосовершенствованию. Горнолыжный спорт - сложный вид спорта. Уметь кататься и держать равновесие на горных лыжах очень длительный процесс обучения. Очень важно обучить начинающих горнолыжников тренировки более опытными горнолыжниками. Кроме того, нужно обучить техники безопасности катания в горах. Занятия требуют правильной оценки состояния трассы, правила пользования подъемниками [24].

Владеть, лыжами в горах нужно, учить с детства, тогда занятия приносят позитив и ведение здорового образа жизни. Этой целью мы добьемся общефизического развития горнолыжной техники и правилами безопасности на занятиях. Что бы достичь эту цель, нужно сформировать активное отношение детей к жизни и стремление активно заниматься физической культурой и спортом. Целью горнолыжного спорта являются такие задачи как: - общефизическое развитие детей; -развитие у детей специальных физических качеств, таких как силовая выносливость, координированность и т.п.; - обучение детей горнолыжной технике; - обучение детей техники безопасности на горнолыжных спусках в; - воспитание стремления к здоровому образу жизни у детей и желания заниматься физической культурой и спортом.

Привлечь внимание детей к занятиям горнолыжным спортом для здорового образа жизни и достижения результатов. Обычно тренировки проводятся в лесной зоне на горном спуске. Занятия горнолыжным спортом начинаются с конца декабря до марта. Основная форма тренировочного процесса это: занятия в группах, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях, а так же теория (лекции, видеофильмы, обсуждение пройденных соревнований, подведение итогов). Проводить занятия с детьми нужно в межсезонье[25].

Цель исследования: развить координационные способности при обучении воспитанников с ЗПР занимающихся горными лыжами.

Объект исследования: тренировочный процесс в системе физического воспитания.

Предмет исследования: физической культуры направленные на развитие координационных способностей у детей с ЗПР 12-15 лет занимающимися горными лыжами.

Гипотеза исследования: предполагается, что подобранные нами специальные физические упражнения для развития координационных способностей будут способствовать эффективному прохождению дистанции горного спуска.

Задачи исследования:

1. Изучить показатели координационных способностей у детей с ЗПР 12- 15 лет занимающиеся горнолыжным спортом
2. Подобрать физические упражнения для развития координационных способностей у детей с ЗПР 12- 15 лет занимающихся горными лыжами.
3. Определить время прохождения горного спуска с учетом использования рекомендованного комплекса физиологических процедур, обращенного в формирование общей физической подготовки и координационных способностей у детей с ЗПР 12- 15 лет занимающихся горными лыжами.

Глава 1. Этиология и причины возникновения ЗПР у 12-15 лет

1.1 Причины происхождения и возникновения ЗПР

ЗПР это отклонения от стадии двух развитий: возрастного и психического, на которых находится ребенок. Представление дизонтогенеза обозначает разные патологии. Во внутриутробном и постнатальном, в основном на раннем этапе, если морфологические организации организма пока не достигли взрослости. Под термином «задержка ненормального развития» понимают синдромы скоротечного отставания нервной системы в полном или не полном его функционировании. За минувшие сорок лет в психологии накоплен большой опыт исследования ребят с задержкой нормального формирования. Дети с ЗПР, невзирая на выделяющуюся симптоматику, обладают циклом отличительных особенностей, трудностью конфигураций действий, неполноценностью целенаправленной работы на фоне стремительной истощённости [2].

Особую значимость представляет медуллярная составная часть вплоть до 21% из пренатальных поражений, что обуславливает в перспективе сорок – шестьдесят % неврологической патологии, медико-психолого-преподавательской проблемы. В работе У.В. Ульенковой акцентируется последующие 4 категории фактов изначального формирования патологии:

- 1) негативные обстоятельства, внутриутробное формирование. Негативные обстоятельства, внутриутробное формирование; (постоянные болезни матери, интоксикация организма матери, физиологические и ненормальные травмы)
- 2) наследственные нарушения;
- 3) раннее постановление болезни (медуллярные, желудочно-кишечные);
- 4) медуллярные травмы. Не менее клинический и психолого – воспитательный процесс ЗПР который разъясняется только церебральными нарушениями.

Ряд специалистов по психологии и педагогике обращают внимание на категории ребят имеющие проблемы в обучении. Неблагоприятные обстоятельства, воспринимающие формирование, взаимодействия с находящимися вокруг.

У части данных ребят наблюдается астеничность, что выражается в снижении трудоспособности, стремительном выключении с работы, вялости, пассивности. У отдельных ребят, наоборот, высокая астеничность и уменьшение выражения возбудимости неуравновешенности, суетливости. Однако, как бы не выражались, это приводит к понижению обучение детей, тормозя его развитие. Данный вид является более легким с целью устранения. Наиболее прочными представлены подобные церебрально-базисные фигуры отсрочки.

С целью коррекции устойчивых конфигураций ЗПР, изучены способы устранения, как утверждает Т.А. Власова и К.С. Лебединская (1975) проявления псих-органического синдрома – цереброастенического, неврозоподобного, психопатодобного, психомоторная возбудимость и т.д. Таким образом, в писаниях Ю. Дауленскене (1979) представлено, что 32% исследованных ребят с ЗПР обладают патологией ещё в первоначальном годе жизни. Т.А. Власова и К.С. Лебединская (1975) считают, что в 39 % это внутриутробная этиология отсрочки, в 33 % - наследственные и постнатальные травмы, в четырнадцати % - «стрессы» в период беременности.

Данным ребятам очень важно выполнить коррекционные мероприятия для восстановления. Однако максимальные способности их ограничены. Выделяют четыре типа ЗПР:

- 1) ЗПР конституционального возникновения;
- 2) ЗПР соматогенного возникновения;
- 3) ЗПР психогенного возникновения;
- 4) ЗПР церебрально-базисного генеза.

ЗПР конституционного возникновения свойственен детский вид младенческой пластичности, моторики, мимики и наиболее ранним этапом формирования, ненормального физического развития малыша в раннем возрасте. Согласно сведениям Л.Н.Блинной, для конституционной ЗПР свойственен мониторинг, направленный на легкодоступную для ребят форму[11]. Обнаружение подобных ребят в дошкольном возрасте, при соответствующей коррекционной деятельности, позволяет целиком убрать вышеописанные проблемы.

В замедлении темпа ненормального формирования существенная значимость принадлежит прочной астении. Ребята данной группы первоначально имеют проблемы в приспособлении к новой деятельности. Они долгое время никак не могут привыкнуть к коллективу (в саду, младшей школе), капризничают, выделяются пассивностью, бездеятельностью, безынициативностью. Без должного влияния они не целенаправленны, беззащитны. Выделяются особые перемены: апатия, не инициативные, предрасположены к высокой регистрации собственного самочувствия. Приведённые характерные черты ребят с соматогенной ЗПР представлены одной проблеме, в их обучении, им очень важно врачебно-преподавательская поддержка.

ЗПР психогенного возникновения сопряжена с негативными критериями обучения. Таким образом, в обстоятельствах безнадзорности имеет возможность складываться болезненной формой персоны с ЗПР. В обстоятельствах гиперопеки психогенное запаздывание выражается в создании проявленных конструкций.

ЗПР психогенного возникновения сопряжена с негативными критериями обучения. Таким образом, в обстоятельствах безнадзорности складывается болезненная форма ЗПР.

В обстоятельствах гиперопеки психогенное запаздывание выражается в создании проявленных эгоцентрических конструкций. В психотравмирующих моментах, обстоятельствах обучения с превосходством

безжалостности либо авторитарного расклада, невротическое формирование ребенка. Факторами данной ЗПР представлены: нарушением беременности, интоксикацией, травмами организма в первые годы существования малыша. По установленному критерию они схожи с факторами, относящимися к интеллектуальной отсталости.

Данное состояние обуславливается базисными поражениями основной нервной организацией на разных стадиях онтогенеза. Устойчивое запаздывание в формировании умственной работы у ребят данной категории.

Эти состояния характеризуются слабым осознанием, критичностью, несамостоятельностью, внушаемостью. Ребята долгое время усваивают принципы отношений, не могут сопоставить свои чувства, взаимодействия, безразличны к своим поступкам. Познавательная работа у ребят с ЗПР значительно снижена. Формирования нервной системы ребёнка характеризуется энцефалопатическими и невротическими расстройствами. Однако, невзирая на собственную разнородность, задержкой психического формирования обладают единицы, позволяющие в своём формировании устанавливать не правильную группу [31]. Т.А. Власов отмечает многообразие и футурологическую разновидность ЗПР. При устойчивой ЗПР характерно несоблюдение познавательной работы, взаимосвязанной с реакцией памяти, интереса, физической активности, неадекватных действий, отсутствием функций.

1.2 Характеристика зимних лыжных видов спорта

В физическом воспитании горнолыжный спорт охватывает один из основных участков туристического направления. Лыжи легкодоступны для ребят с детского возраста. Приоритетным являются спуски, с преодолением препятствий. При этом задействованы все мышечные группы организма ребенка.

Регулярные обучение горнолыжным спортом способствует многостороннему физиологическому формированию подростков. Особенно влияет на моторику, устойчивость, ловкость. В ходе занятий и соревнований,

у ребят формируются такие качества как: решимость, упорство, организованность, воля [12]. Длительная мышечная деятельность в разных температурных условиях способствует закаливанию организма ребёнка, существенно увеличивая сопротивление разным болезням.

Лыжный спорт содержит в себе: лыжные гонки, двоеборье, лыжный спорт, прыжки с трамплина.

1) Лыжные гонки представляют собой особые движения. При этом используются разные ходы, спуски, повороты. Горнолыжный спорт является олимпийским видом спорта.

Лыжные гонки, идут как вид спорта, долгий период горнолыжный спорт не обладал международным признанием. В течение 30 лет он именовался по разному «плоскостные состязания на лыжах», «горно-плоскостные», «соревнования согласные ходьбе или бегу на лыжах», «соревнования согласно лыжному спорту».

Техника в горнолыжных соревнованиях заключается во всевозможных методах перемещения, подбор метода перемещения и использование его в определённых обстоятельствах рельефа, с целью освоения техники необходимо знать методы перемещения и способы использования техники в состязаниях [15].

Темп возрастает вследствие наиболее мощных отталкиваний лыжными палками. Перемещения лыжника меняются в связи с его скоростью. Изменчивость технических приемов зависит от спортсмена, его многофункциональных возможностей, с физической подготовкой лыжника.

Лыжные гонки - соревнования на лыжах, как правило, согласованны по определенной территории. Согласно подготовленному плану. Традиционные дистанции: у представителей сильного пола – гонки на 10-15 километров. Эстафета 4x10 км; у представительниц слабого пола- 5-10 км, эстафеты 4 x5 км. Лыжные гонки стали популярны во всем мире, занимаются ими десятки тысяч человек в большинстве стран мира.

2) Биатлон появился вследствие распространения лыжных гонок, сопряженных с гонками и стрельбой на лыжах в 1957г. Мировым сообществом приняты положение о биатлоне, как о независимом виде спорта. Каждый год проводятся чемпионаты мира по биатлону. Спортсмен должен овладеть совершенно абсолютно всеми способами передвижения на лыжах в биатлоне, которым владеют лыжники-гонщики.

Для нынешней техники перемещения на лыжах с винтовкой характерно точное опорное скольжение и активный толчок ногами.

В попеременных ходах скользящего шага выполняются поочередные перемещения руками. В маневре с винтовкой очень сложно выполнять какие-либо координационные перемещения. Тем не менее, необходимо заметить, что спортсмены очень активно бегут по дистанции и выполняют стрельбу.

3) Горнолыжный спорт очень популярен в Российской Федерации. Применяются лыжные гонки на разных дистанциях. Лыжные гонки очень популярны в нашей стране. У нас имеется очень большой снежный покров. В основной массе зимний сезон длится достаточно длительное время. Физиологическая перегрузка в упражнениях в лыжах весьма эффективна, поскольку выполняются большие объемы.

Все это способствует популяризации лыжного спорта и достаточно большому количеству занимающихся спортсменов. Проводятся чемпионаты Мира, Олимпийские соревнования по лыжному спорту.

4) Прыжки с трамплина – вид лыжного спорта. Соревнования ведутся только лишь из числа представителей сильного пола. С трамплина (90 м) и (120 м). Прыжки с трамплина зародились в Норвегии в 19 в. Родоначальницей является Норвегия соревнования начались 1897г.

5) Лыжное двоеборье – вид лыжного спорта, включающий гонку на 15 км и прыжок с 90-метрового (первоначально с 70-метрового) трамплина. Соревнования проводятся в два дня (в первый день - прыжки, во второй — гонка). Участвуют только мужчины. Подсчет очков производится по «системе Гундерсена» (разработанной норвежским специалистом): разница в

баллах, полученная на трамплине, переводится в секунды, в результате участники начинают гонку с общего старта, но с заработанным накануне гандикапом, побеждает тот, кто первым пересечет линию финиша. По «системе Гундерсена» проводятся также и командные состязания двоеборцев, которые завершаются эстафетой 3x10 км. В 1999 появился новый вид программы — двоеборье-спринт, которое проводится в течение одного соревновательного дня: после прыжка буквально через час участники выходят на старт гонки на 7,5 км (также с гандикапом). «Система Гундерсена» была заимствована гонщиками и биатлонистами: в программу их соревнований включены так называемые «гонки преследования». Как вид спорта лыжное двоеборье зародилось в Норвегии в конце 19 в. (в России первые соревнования состоялись в 1912 вблизи Петербурга).

В 1924 лыжное двоеборье было включено в программу Олимпийских игр и чемпионатов мира. В СССР двоеборье начало развиваться с конца 1930-х гг. Наивысших достижений в этом виде добились норвежский спортсмен Юхан Греттумсбротен (двух кратный олимпийский чемпион в 1928 и 1932) и трехкратный олимпийский чемпион из ГДР Ульрих Велинг (1972, 1976, 1980). Среди российских спортсменов-призеров Олимпийских игр — Николай Киселев (серебряная медаль на IX Олимпиаде в Инсбруке в 1964) и Николай.

1.3 Влияние занятий горными лыжами на физическое развитие координационных способностей детей с ЗПР 12-15 лет

Вопросы физического развития координационных способностей учащихся являются очень важными. Чем раньше начинается этот процесс, тем больше возможностей развить функциональные характеристики учащихся и их возможные моторные показатели. При этом очень важно акцентировать внимание на:

- 1) улучшение возможности координационных показателей;
- 2) формирование координационных способностей левой и правой рукой.
- 3) развитие возможности перемещений в пространстве.

Практическая деятельность обучения и спорта обладает большим запасом средств координационных возможностей. В данный период происходят сдвиги: эндокринные изменения, скачок в росте, перестройка моторного аппарата, дисбаланс в росте сердца и кровеносных сосудов (сердце растет быстрее, чем кровеносная система в целом и это приводит иногда к сбоям в сердечно-сосудистой системе). Формируются резкие изменения состояний, настроения, реакций, неловкость, недостаточная координация движений, бурное и непосредственное выражение эмоций. Главная потребность этого возраста - потребность в общении со сверстниками. Общение - это познание себя через других, поиск самого себя, внимание к своей внутренней жизни, самоутверждение личности. Поскольку общение превалирует, то происходит колоссальное снижение мотивации учения. Интерес ко всему только не к учебе[35].

Координационные способности, которые характеризуются точностью управления силовыми, пространственными и временными параметрами и обеспечиваются сложным взаимодействием центральных и периферических звеньев моторики на основе обратной афферентации (передача импульсов от рабочих центров к нервным) имеют выраженные возрастные особенности[27].

При развитии координационных способностей педагогам и тренерам приходится решать, как общие, так и частные задачи, определение которых осуществляется на основе компонентов, характеризующих качество управления различными видами двигательных действий.

При развитии координационных способностей решаются следующие основные задачи:

1. Обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности. Данный подход широко используется в физическом воспитании, а также на первых этапах спортивного совершенствования. Осваивая новые упражнения занимающиеся пополняют свой двигательный опыт и развивают способность

образовывать новые формы координации движений. Обладая большим двигательным опытом, человек легче и быстрее справляется с неожиданно возникшей двигательной задачей.

2. Воспитательные способности перестраивают двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки. Данный методический подход находит большое применение в базовом физическом воспитании, также в игровых видах спорта и единоборствах.

3. Повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий. Этот методический прием широко используется в ряде видов спорта (спортивных играх) и профессионально-прикладной физической подготовке.

4. Преодоление нерациональной мышечной напряженности. Излишняя напряженность мышц вызывает определенную дискоординацию движений, что приводит к снижению быстроты, проявления силы, искажению техники и утомлению. [18].

Мышечная напряженность проявляется в двух формах (координационной и тонической).

1. Тоническая напряженность (повышен тонус мышц в состоянии покоя). Этот вид напряженности часто возникает при значительном мышечном утомлении и может быть стойким.

Для ее снятия целесообразно использовать: - упражнения в растягивании, преимущественно динамического характера; - разнообразные маховые движения конечностями в расслабленном состоянии; - массаж, сауну, тепловые процедуры; – плавание.

2. Координационная напряженность неполное расслабление мышц в процессе работы или их замедленный переход в фазу расслабления [8].

Для преодоления координационной напряженности лучше использовать следующие приемы:

1) в процессе физического воспитания у занимающихся необходимо сформировать и систематически актуализировать осознанную установку на

расслабление в нужные моменты. Фактически расслабляющие моменты должны войти в структуру всех изучаемых движений и этому надо специально обучать. Это во многом предупредит появление ненужной напряженности;

2) применять на занятиях упражнения на расслабление, чтобы сформировать у занимающихся четкое представление о напряженных и расслабленных состояниях мышечных групп. Этому способствуют такие упражнения, как сочетание расслабления одних мышечных групп с напряжением других; выполнение движений с установкой на прочувствование полного расслабления; контролируемый переход мышечной группы от напряжения к расслаблению [1].

Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используются следующие методы

- 1) стандартно-повторного упражнения;
- 2) вариативного упражнения;
- 3) игровой;
- 4) соревновательный.

При разучивании новых достаточно сложных двигательных действий применяют стандартно-повторный метод, так как овладеть такими движениями можно только после большого количества повторений их в относительно стандартных условиях. [30].

Выполнение упражнений с включением специальных упражнений

Метод вариативного упражнения с его многими разновидностями имеет более широкое применение. Его подразделяют на два подметода — со строгой и нестрогой регламентацией вариативности действий и условий выполнения. К первому относятся такие разновидности методических приемов, как:

- строго заданное варьирование отдельных характеристик или всего освоенного двигательного действия (изменение силовых параметров, например прыжки в длину или вверх с места в полную силу, в полсилы;

изменение скорости по предварительному заданию и внезапному сигналу темпа движений);

- изменение исходных и конечных положений (бег из положения приседа, упора лежа; выполнение упражнений с мячом из исходного положения: стоя, сидя, в приседе; варьирование конечных положений — бросок мяча вверх из исходного положения стоя — ловля сидя и наоборот)
- изменение способов выполнения действия (бег лицом вперед, спиной, боком, по направлению движения, прыжки в длину или глубину, стоя спиной или боком по направлению прыжка)
- «зеркальное» выполнение упражнений (смена толчковой и маховой ноги в прыжках в высоту и длину с разбега, метание спортивных снарядов «неведущей» рукой);
- выполнение освоенных двигательных действий после воздействия на вестибулярный аппарат (например, упражнения в равновесии сразу после вращений, кувырков);
- выполнение упражнений с исключением зрительного контроля — в специальных очках или с закрытыми глазами (, упражнения в равновесии, с булавами, ведение мяча и броски в кольцо).

Методические приемы не строго регламентированного варьирования связаны с использованием необычных условий естественной среды (бег, передвижение на лыжах по пересеченной местности), преодоление произвольными способами полосы препятствий, отработка индивидуальных и групповых атакующих технико-тактических действий в условиях не строго регламентированного взаимодействия партнеров.

Эффективным методом воспитания координационных способностей является игровой метод, предусматривающий выполнение упражнений в ограниченное время, или в определенных условиях, либо определенными двигательными действиями [25].

Упражнение1.

Контроль динамического баланса. Исходное положение — высокая стойка прямого спуска. Во время прямого спуска поднимите плавно одну ногу до прямого угла в коленном суставе, при этом сохраняя направление движения. Через пару секунд опустите ее и поднимите другую ногу. Не обращая внимания на то, что скорость растет, сделайте это упражнение поочередно на каждой ноге по несколько раз. Обращайте внимание на то, что поднятая лыжа должна быть параллельна снегу все время. С каждым разом старайтесь выполнить это упражнение, увеличивая протяженность спуска, не увеличивая при этом скорость опускания и подъема ноги [35].

Упражнение 2.

Контроль баланса и перенос давления на заднюю, среднюю и переднюю части лыжи. Исходное положение — высокая стойка прямого спуска. Во время прямого спуска плавно приподнимите одну ногу до прямого угла в коленном суставе, при этом сохраняя направление движения. Аккуратно поверните поднятую лыжу, чтобы ее положение было крест-накрест над опорной лыжей спереди. Через пару секунд аккуратно возвратите приподнятую лыжу, не опуская ее на снег, в положение, параллельное опорной лыже, затем тоже плавно разверните ее, чтобы ее положение было крест-накрест над опорной лыжей сзади. Через несколько секунд аккуратно верните поднятую лыжу в положение, параллельное опорной лыже, затем очень аккуратно опустите ее. Невзирая на увеличение скорости сделайте это упражнение на каждой ноге по несколько раз, поочередно. Обращайте внимание на то, чтобы приподнятая лыжа во время всего упражнения находилась параллельно снегу. Во время выполнения упражнения делайте аккуратное перемещение давления вперед назад: если лыжи перекрещены спереди – давление смещается ближе к пятке опорной стопы, но по мере возвращения лыжи в параллельно опорное положение – давление смещается в середину стопы, и когда лыжа переходит в положение скрещенных лыж сзади, давление переносится вперед, ближе к подушечкам пальцев. Пытайтесь добиться перпендикулярности лыж в горизонтальной

плоскости. По крайней мере, во время скрещивания сзади. Обращайте внимание на то, что опорная лыжа должна идти плоско, и старайтесь добиться, чтобы при выполнении упражнения, ваши движения не влияли на направление скользящей опорной лыжей [35].

Упражнение 3.

Упражнения для контроля динамического баланса. Чередуйте и выполняйте поочередно упражнения 1 и 2 на протяжении одного спуска.

Упражнение 4.

Контроль вертикальной работы а также выработки соотношения темпа разгибания и сгибания. Исходное положение — высокая стойка прямого спуска. Во время прямого спуска не торопясь сгибайте ноги в коленях, затем побыстрее распрямитесь, стараясь добиться того, чтобы ваши лыжи не оторвались от склона. Ритм разгибание -сгибание должен составлять 3:1. Невзирая на увеличение скорости, сделайте данное упражнение несколько раз. За выпрямлением следует мягкое сгибание. Обращайте внимание, чтобы лыжи не оторвались от склона. Дыхание согласовано сгибанию-разгибанию.

Амплитуда движений по вертикали невелика, она ограничена подвижностью голеностопного сустава в ботинке, и также необходимостью сохранять угол наклона торса по отношению к склону, выполняя это упражнение. Амплитуда движений по вертикали должна использовать максимально возможный диапазон движения суставов, за счет сгибания в поворотах большого радиуса, при этом не следует стараться согнуть ботинки или повиснуть на их языках. Обращайте внимание, что на более пологих склонах ритм разгибание-сгибание составит 2:2, а не 3:1.

Упражнение 5.

Контроль вертикальной работы и выработки соотношения темпа разгибания и сгибания. Исходное положение — высокая стойка прямого спуска. Во время прямого спуска следует согнуть ноги в коленях, затем распрямиться, стараясь добиться, чтобы ваши лыжи отрывались от склона. Невзирая на увеличение скорости, сделайте данное упражнение несколько

раз. Ритм разгибание-сгибание составит 3:1. Приземление должно быть мягкое, одновременно с небольшим сгибанием ног в коленях. Следует обратить внимание на то, что лыжи должны отрываться от склона не потому что вы отталкиваетесь от склона, а благодаря инерции: вы резко распрямляетесь и ваше тело по инерции продолжает двигаться даже после того, как вы оторвались от склона. Дыхание должно быть согласовано с разгибанием — сгибанием. Амплитуда движений по вертикали, как и в прошлом упражнении невысока, а интенсивность разгибания возрастет, угол наклона торса по отношению к верхней части ног не изменится. На более пологих склонах ритм разгибание-сгибание составит 2:2.

Упражнение 6.

Прогрессия упражнений для дозирования вертикальной работы и выработки соотношения темпа сгибания и разгибания. Исходное положение — высокая стойка прямого спуска. Согните колени в прямом спуске, а затем распрямляясь, добейтесь того, чтобы ваши лыжи не оторвались от склона. После выпрямления — следует мягкое сгибание. Ритм разгибание-сгибание составляет 3:1. Амплитуда движений по вертикали, также как и при выполнении двух предыдущих упражнений, невелика. «Это упражнение следует проделать три раза, а затем еще 3 раза, но уже отрывая лыжи от снега, за счет возросшей резкости распрямления. Следует обратить внимание, чтобы лыжи оторвались от склона благодаря силам инерции, а не из-за того, что вы оттолкнулись от склона. Дыхание согласовано с разгибанием-сгибанием. Проделайте такую прогрессию на различных по крутизне склонах, постепенно увеличивая количество повторений циклов (каждый цикл — по 3 раза каждое упражнение). Обратите внимание на то, что на более пологих склонах ритм сгибание-разгибание составляет 2:2? а не 3:1. Упражнения для развития выносливости.

Прыгнул-встал-упал-отжался

Это так называемые "звездные прыжки". Именно такие упражнения развивают вашу выносливость до "не могу". Все что вам нужно, это площадь

равная 1х1 квадратный метр. Это требует меньшего даже чем бег, ведь для бега нужно более обширное пространство. Последовательность ясна: исходное положение стоя на полу. Начало: прыгнуть вверх подняв руки, приземлившись на ноги принять упор лежа, далее прикоснуться животом пол и вытянуть руки вперед, следом подтянуть руки обратно, отжаться и вернуться в исходное положение. По началу после 10-20 таких прыжков вы будете чувствовать себя выжатым, но по мере тренированности организма, сможете выполнять по 60-70 прыжков за подход. Прыжки со сменой ног: одна нога впереди согнута в колене, вторая - сзади и выпрямлена. С каждым прыжком нужно переставлять ноги, меняя их местами.

Выбрасывание ног назад: присев на корточки, ладошки нужно поставить на землю. В прыжке выпрямить обе ноги назад, прогнув спину. Приседание на одной ноге, независимая стопа отводится в сторону.

Нежели формируется удобное требование с целью исполнения приседания. Выброшенные в будущем объединённые совместно руки применяются с целью сохранения баланса.

В данном случае шаг основная целиком прилегает к опоре (полу). Рядом опускании в основной ноге смириться сторониться касания вольной ноги (Назначенной в сторонку) фалда; в случае если данного совершить не получится ни как, то в таком случае необходимо подниматься в последствии краткого прикосновения ногой. Переменной быстроты исполнения процедуры допускается приобретение достаточно сильной нагрузки в мышцах ноги. В изначальной фазе изучения допускается руками немного держаться за опору. Вид данной процедуры представлен. Ног у установить позади в опору и приседая в ней, стремится использовать ногу, в возвышении, только лишь, с целью сохранения равновесия[9].

Осуществляют согласно последующей схеме: стопу с перенесённым весом установить в наружную плоскость, в какой-то мере возможен загиб в голеностопе, и вертеть нее с пяточной доли в носковую, может быть больше напрягая мускулы стопы

Упражнение «выброс ног» выполнять следует присев и опустив ладони на землю. Прогибая спину, выбрасываем поочередно ноги и возвращаем в исходную позицию. Во время выброса ноги назад производится выдох.

Глава 2. Методы и организации исследования.

2.1. Методы исследования

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Тестовые упражнения для оценки координационных способностей;
3. Педагогический эксперимент;
4. Методы математической статистики.

2.2.1 Анализ научно-методической литературы

В процессе работы над темой исследования была проанализирована и обобщена литература по вопросу развития координационных способностей у детей с ЗПР 12-25 лет. Рассматривались вопросы о необходимости знания возрастных периодов, особенно благоприятных для развития координационных способностей, их основ, а также анализировались наиболее эффективные и широко применяемые на практике упражнения и методы развития двигательных качеств [4].

Проведенный анализ научно-методической литературы подтвердил актуальность нашей темы, позволило сформулировать рабочую гипотезу, поставить цель и задачи исследования.

2.2.2 Тестовые упражнения для оценки координационных способностей

Тесты и показатели, позволяющие оценивать уровень координационных способностей. В построении тестов, оценивающих двигательные возможности, используются скоростно-силовые показатели, которые свидетельствуют об уровне физической подготовленности в целом. Для определения эффективности предложенных средств физической культуры применялись следующие тесты, характеризующие координационные способности.

- 1 Челночный бег.
2. удержание баланса на скамейке
3. Упражнение «выброс ног»

4. Прыжки со сменой ног
5. Выбрасывание ног назад

2.2.3 Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент был проведен в ГКО СПО детский дом «Единство» с 12.01.2016г. по 07.02.2016г. В нем приняли участие 14 детей с ЗПР занимающихся горнолыжным спортом 12-15 л. Суть преподавательского опыта составляла в изыскании формирования четырех координационных возможностей у подопытных и увеличение степени их физической подготовленности.

2.2.4 Методы математической статистики

Математическая статистика проводилась по методике достоверности различий по t-критерию Стьюдента.

1. В таблице 3.3, вычислялись среднеарифметические величины $\bar{X}$ для каждой группы в отдельности по следующей формуле:

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n}$$

$\bar{X}$ - среднеарифметические величины

$$\sum_{i=1}^n X_i$$

-сумма данных

n – количество человек в группе

2. В обеих группах вычислили стандартное отклонение (δ) по следующей формуле:

$$(\delta) = \frac{X_{i \max} - X_{i \min}}{K}$$

где $X_{i \max}$ – наибольший показатель

$X_{i \min}$ – наименьший показатель

K- табличный коэффициент

3. Вычислили стандартную ошибку среднего арифметического значения – m по формуле:

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n-1}}, \text{ когда } n < 30, \text{ и } m = \frac{\delta}{\sqrt{n}}, \text{ когда } n \geq 30$$

m – стандартная ошибка

n – количество человек в группе

δ - стандартное отклонение

Это отклонение оценок генеральных параметров, в частности, среднего арифметического, от истинных значений этих параметров, называется статистическими ошибками.

4. вычислим среднюю ошибку разности:

$$t = \bar{X}_y - \bar{X}_e / \sqrt{m_y^2 + m_e^2}$$

$\bar{X}_y$ - среднеарифметические величины экспериментальной группы

$\bar{X}_k$ - среднеарифметические величины контрольной группы

m_y – стандартная ошибка экспериментальной группы

m_k – стандартная ошибка контрольной группы [3].

2.3. Организация исследования

На первом этапе изучения – велся анализ учебно- методической литературы, обуславливаясь важностью будущего опыта, устанавливалась задача физической деятельности.

На втором этапе изучения - велся эксперимент на базе ГКО СПО ДЕТСКИЙ ДОМ «Единство» где была сформирована группа из 14 человек 12-15 лет.

На третьем этапе изучения - были обработаны полученные нами результаты и изучена информативность показателей, зарегистрированных в тестах, в контрольной и экспериментальной группе. Разработанный комплекс упражнений для улучшения координационных способностей у детей с ЗПР 12-15 лет занимающихся горнолыжным спортом помог улучшить показатели. Велась проверка степени четырехкоординационных возможностей согласно р евизорским тестированиям. В основе исследования специфик формирования о

бучающихся и установления степени физиологических свойств с целью обучающихся была изобретена схема уроков разной ориентированности в упражнениях физической культуры.

Главный акцент делается на координационных показателях. Один из ключевых вопросов, решаемой в ходе физического обучения представление рационального формирования физических свойств у ребят с ЗПР занимающихся горнолыжным спортом.

Для формирования координационных возможностей использовались разные упражнения с горнолыжными палками (без них), таким образом так использовался видеоигровой способ. Особые занятия с целью формирования свойств[13].

Эксперимент проходил в двух группах: контрольной и экспериментальной. В контрольной группе учебно-воспитательный процесс осуществлялся на основе программы физического воспитания и обучения в ГКО СПО детский дом «Единство». В экспериментальной группе учебно-воспитательный процесс осуществлялся на основе комплексной программы физического воспитания и обучения ГКО СПО детский дом «Единство», в процессе занятий по физической культуре применялись средства для развития скоростно-силовых качеств по разработанной мною методике. В конце эксперимента испытуемым были предложены контрольные испытания, определяющие их уровень координационных способностей, а так же других способностей, необходимых для занятия горнолыжным спортом. Велись абсолютные исследования и сочетания приобретённых изучений [15].

Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение.

3.1. Обоснование применения комплекса физических упражнений в занятии горным лыжами для детей с ЗПР 12-15 лет

Задачей формирования координации у ребят с ЗПР 12-15 лет, занятых горнолыжным спортом с патологией является: усиление мышечно-вспомогательного аппарата; развитии мастерства выражать подходящие средства в просторном аспекте процессов в согласье с ловкостью, скоростью, эластичностью и формирование мускулатуры.

Очень часто у ребят данного возраста формируется пресс мышц живота, косых, боковых и мышц бедра.

Отстают в развитии, мышцы верхнего плечевого пояса, что не сказать о мышцах нижних конечностей. Укреплению нижних конечностей так и групп мышц верхних, так и необходимо уделять особое внимание [15].

С технологий физической подготовки молодых горнолыжников используются способ возобновления с наибольшим действием части повторений. Имеются не мало альтернатив с целью исполнения упражнений.

Правильнее лишь исполнять упражнения с разных начальных позиций, в разном высокоскоростном темпе. Составные учебных проектов с целью формирования координационных возможностей находится в зависимости от степени учебного занятия. При выборе упражнений разумно следовать принципу динамического соотношения. Данное правило показывает потребность использования подобных упражнений, что согласно динамической текстуре отвечают запасу исследуемых занятий.

Для наиболее подготовленных ребят разумно употреблять иной метод формирования координационных возможностей. Эти упражнения направлены на формирование координационных возможностей[20].

Тренируются постепенно, составлять конкретные тренировочные программы для развития координации, ориентации в пространстве, быстроты движения. Количество упражнений, которые должны использоваться в

тренировке, сокращается, а их интенсивность должна увеличиваться по мере развития данных качеств. На начальном этапе очень важно грамотно подобрать упражнения, которые должны наиболее точно способствовать развитию необходимых нам качеств, в данном случае это координационные способности.

С целью обучения возможности стремительно и разумно организовывают мышечную работу в зависимости с меняющейся ситуацией, очень эффективными способами, предназначаются: спорт забавы, единоборства, беговой кросс, перемещение на лыжах согласно прегражденной территории, горнолыжный спорт.

Особые упражнения с целью улучшения координационных особенностей.

Данное организовано похоже на технико-хитрые поступки в этом варианте используются 2 типа подобных вариантов:

- а) доказывающие, содействующие изучению новых конфигураций процессов;
- б) развивающие, нацеленные напрямую в развитие координационных возможностей, проявляющихся в определённых видах спорта.

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе составления плана тренировочных занятий, заключается в том, чтобы упражнения, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это нужно для того, чтобы способствовать расширению и пополнению запаса двигательных навыков, необходимых в горнолыжном спорте.

Для улучшения координационных способностей у детей с ЗПР 12-15 занимающихся горнолыжным спортом на начальном этапе подготовки мы разработали следующий комплекс упражнений [23]:

Комплекс № 1. Упражнения на развитие координационных способностей на I этапе. 1. Стоя в шеренге, переступы; (право, лево):

2. Группа стоит в колонне. Передача палок из рук в руки партнеру стоящему сзади (поочередно)

3. В парах, испытуемые стоят лицом к лицу; передача палок одной рукой

4. Стоя, так же сидя, ноги врозь. Передача палок.

Комплекс № 2. Упражнения на развитие координационных способностей на II этапе.

1. Высоко подпрыгнуть

2. То же самое, с закрытыми глазами, держа палки перед собой, поворот на 360°

3. Передачи палок снизу, от груди, из-за головы

4. Стоя в четверках (квадрат). Оттолкнуться вперед и назад

5. Передача палок партнеру по диагонали с последующим переходом по часовой стрелке

6. Стоя в парах. Оттолкнуться правой или левой ногой с последующей передачей от груди палок партнеру.

7. То же самое, передача с верху

Такое построение тренировочных занятий на начальных этапах способствовало более быстрому развитию координации, ориентации в пространстве, ловкости, а так же взаимодействию с партнерами по команде.

3.2. Результаты исследования и их обсуждение

В результате исследования с детьми с ЗПР школьниками занимающихся горнолыжным спортом 12-15 лет на базе ГКОУ СПО детский дом «Единство» города Тольятти были получены данные уровня развития координационных способностей, а так же общей физической подготовки учащихся в период с сентября 2015 года по февраль 2016 года.

Прыжок в длину с места. Проводя первое испытание для учащихся на определения уровня их общей физической подготовки в подобранной нами КГ и ЭГ на начальном этапе нашего исследование в прыжке в длину с места в

КГ были показаны следующие средние результаты группы - 204 ± 0.85 , в конце эксперимента 209 ± 0.5 , как мы видим из таблицы один, работая по стандартной школьной программе, наблюдается положительная динамика результатов. В ЭГ на начало нашего эксперимента результаты показали цифры 203 ± 0.74 , в конце нашего исследования из полученных результатов 215 ± 0.72 , мы делаем вывод, что занимаясь по разработанной нами методике средние показатели значительно возросли по сравнению с результатами на начало эксперимента.

Прыжок в длину с места - выполняется следующим образом. Провести линию и перпендикулярно к ней закрепить сантиметр. Ребенок встает прямо ступни параллельно, на ширине одной ступни; поднимается на носки, руки вперед-вверх; опускаясь на всю ступню, сгибает ноги, руки назад; затем резким движением рук вниз-вверх. Наилучший результат засчитывается в таблицу.

Пятерной прыжок. В следующем нашем тесте для учащихся на определения уровня их общей физической подготовки в подобранной нами КГ и ЭГ на начальном этапе нашего исследование в пятерном прыжке в КГ были показаны следующие средние результаты группы - 9 ± 0.43 м, в конце эксперимента 10 ± 0.53 м, как мы видим из таблицы один, наблюдается положительная динамика результатов общей физической подготовки. В ЭГ на начало нашего эксперимента результаты показали цифры 9.3 ± 0.61 , в конце нашего как и в предыдущем тесте, мы видим, что ЭГ результаты значительно выше 12.2 ± 0.48 . Техника выполнения пятерного прыжка похожу на технику прыжка в длину с места, только после отталкивания ногами вперед вверх делается четыре прыжка с ноги на ноги и на пятый идет приземление на две. Засчитывается наилучший результат и заносится в таблицу.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Далее проводился тест поднимание туловища из положения лежа на количество раз за 30 секунд. В контрольной группе в начале исследования результат теста

был $13+0.58$ количество раз, в конце исследования этот результат показал $14+0.58$, а в экспериментальной группе показатели были такими, в начале исследования $9.3+0.61$, в конце исследования результат составил $12.2+0.48$. В итоге мы наблюдаем повышение показателей в группах, чем были в начале исследования.

Бег с максимальным ускорением По следующему тесту мы наблюдаем следующие значения, после данного исследования установлено, что в экспериментальной группе по тесту бег с максимальным ускорением на 30 метров, среднее время составило $7.7+0.75$ в начале нашего эксперимента, и $6.8+0.50$ на конец нашего эксперимента, в контрольной группе поэтому же тесту среднее время составило $7.6+0.71$ на начальном этапе, и $7.5+0.48$ в заключении. Мы видим, что в КГ результаты увеличились не значительно, в то время как в ЭГ наблюдается положительная динамика результатов. Проводится на ровной дорожке длиной не менее 40 метров. Отмеряют 30-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). Участник встает за стартовой чертой и по команде «марш» начинает бег с максимальным ускорением в сторону финишной черты, пробегая ее. Учитывается время выполнения теста от команды «марш» до пересечения линии финиша. Дается две попытки и лучший результат записывается в таблицу.

Подтягивание на перекладине. В заключительном тесте нашего эксперимента в начале исследования в КГ мы видим следующие цифры $4.3+0.74$, в конце нашего эксперимента $4.5+0.50$. В ЭГ поэтому же тесту на начало эксперимента группа показала $4.8+0.58$, а в конце эксперимента мы видим следующие результаты $7.1+0.43$, результаты в ЭГ значительно увеличились.

Испытуемый принимает положение виса, хватом сверху. Подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной. Опускается в вис до полностью выпрямленных рук. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 сек. Не

допускается сгибание рук поочередно, рывки ногами или туловищем, перехват руками, остановка при выполнении подтягивания. Пауза 3 сек.

Дается одна попытка, полученные результаты записываются в таблицу. В результате полученных сведений в начале эксперимента было выявлено, что значительных различий общей физической подготовки в контрольной и экспериментальной групп не наблюдается. На основании исследования общей физической подготовки в конце эксперимента было выявлено, что в значительной степени возросли все показатели у слабослышащих детей, занимающихся баскетболом в экспериментальной группы по сравнению с детьми из контрольной группы, что и подтверждает эффективность построения тренировочного процесса по методике, выбранной нами [25] (табл.1,2).

Таблица 1. Тестирование общей физической подготовки в КГ

№п/п	Тестирование общей физической подготовки.	До эксперимента	После эксперимента
1	Прыжок в длину с места	209+0.5	204+0.85
2	Пятерной прыжок	9+0.43	10+0.53*
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (30 сек)	13+0.58	14+0.58
4	Бег с максимальным ускорением 30 м	7.5+0.48	7.6+0.71
5	Подтягивание на перекладине (30 сек)	4.3+0.74	4.5+0.50**

Примечание: * - $p < 0.05$, ** - $p < 0.01$

После определения общей физической подготовки детей с ЗПР 12-16 лет занимающихся горнолыжным спортом, контрольной и экспериментальной группе были предложены следующие тестовые задания, для определения уровня координационных способностей, играющую огромную роль в выбранном виде спорта.

Таблица 2. Тестирование общей физической подготовки в ЭГ

№п/п	Тестирование общей физической подготовки	До эксперимента	После эксперимента
1	Прыжок в длину с места(см)	203+0.74	215+0.72*
2	Пятерной прыжок(м)	9.8+0.36	11.4+0.48*
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (30 сек)	9.3+0.61	12.2+0.48
4	Бег с максимальным ускорением 30 м	6.8+0.50	7.7+0.75*
5	Подтягивание на перекладине (30 сек)	4.8+0.5	7.1+0.43**

Примечание: * - $p < 0.05$, ** - $p < 0.01$

Броски мяча со штрафной линии.

В начале нашего эксперимента было установлено, что в контрольной группе по тесту броски со штрафной линии, количество попаданий в цель составило $3+0.59$, в конце исследования $3.2+0.53$, в экспериментальной группе поэтому же тесту среднее количество попаданий составило в начале исследования $4+0.6$ в конце исследования $5.8+0.53$. Броски мяча со штрафной линии – выполняются следующим образом. Перед броском игроку необходимо встать на линию штрафного броска.

Челночный бег 3х10

По следующему подобранному нами тесту мы видим, что средние показатели в КГ составили $7.6+0.1$ секунд в начале эксперимента и $7.3+0.1$ в конце эксперимента, в то время как в ЭГ показатели $7.3+0.1$ в начале эксперимента и $7.1+0.13$ в конце эксперимента. Из полученных результатов, мы видим, что наблюдается небольшое улучшение как КГ, так и ЭГ.

Проводится на ровной дорожке длиной не менее 15 метров. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут кубик (5 см). Участник встает за стартовую линию и начинает бег по команде «марш!», берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к

дальней – финишной – черте, пробегая ее. Учитывается время выполнения теста от команды «марш» до пересечения линии финиша. Дается две попытки и лучший результат заносится в таблицу. Следующий наш тест заключался в том, сколько раз испытуемый за 1 минуту поймает теннисный мяч, делая акцент при этом на ведении баскетбольного мяча. Из полученных результатов мы видим, что в начале эксперимента в КГ средний показатель 13.6 ± 1.3 , после эксперимента 11.6 ± 1 и в ЭГ у нас получились следующие цифры: в начале эксперимента средние результаты группы были 11.4 ± 1.36 раз, а в конце эксперимента мы видим, что среднее количество раз находится в зоне значимого прироста показателей 14.8 ± 1.1 . Далее проводился тест - обводка стоек с ведением баскетбольного мяча, и в начале эксперимента в КГ средние показатели были равны 10.8 ± 0.7 , в конце эксперимента цифры составили 9.1 ± 0.5 , в КГ появились значительные улучшения в данном испытании, при том что группа занималась по обычной образовательной программе. В ЭГ группе аналогичный тест показал на начало эксперимента 9.86 ± 0.65 секунд, в конце, так же как и в КГ мы наблюдаем положительную динамику 8.16 ± 0.41 .

Обводка стоек с ведением баскетбольного мяча - выполняется следующим образом [33].

После определения общей физической подготовки детей с ЗПР 12-16 лет занимающихся горнолыжным спортом, контрольной и экспериментальной группе были предложены следующие тестовые задания, для определения уровня координационных способностей, играющую огромную роль в выбранном виде спорта (табл.3,4).

Таблица 3. Тестирование общей физической подготовки в КГ

№	Тестирование общей физической подготовки.	До эксперимента	После эксперимента
1.	Прыжок в длину с места(см)	204 $\pm$ 0.85	209 $\pm$ 0.5
2.	Пятерной прыжок(м)	9 $\pm$ 0.43	10 $\pm$ 0.53
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (30 сек)	13 $\pm$ 0.58	14 $\pm$ 0.58*
4.	Бег с максимальным ускорением 30 м	7.6 $\pm$ 0.71	7.5 $\pm$ 0.48**
5.	Подтягивание на перекладине (30 сек)	4.3 $\pm$ 0.74	4.5 $\pm$ 0.50

Примечание: * - $p < 0.05$, ** - $p < 0.01$

Таблица 4. Тестирование общей физической подготовки в ЭГ

№	Тестирование общей физической подготовки.	До эксперимента	После эксперимента
1.	Прыжок в длину с места(см)	203 $\pm$ 0.74	215 $\pm$ 0.72**
2.	Пятерной прыжок(м)	9.8 $\pm$ 0.36	11.4 $\pm$ 0.48*
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (30 сек)	9.3 $\pm$ 0.61	12.2 $\pm$ 0.48*
4.	Бег с максимальным ускорением 30 м	7.7 $\pm$ 0.75	6.8 $\pm$ 0.50
5.	Подтягивание на перекладине (30 сек)	4.8 $\pm$ 0.58	7.1 $\pm$ 0.43*

Примечание: * - $p < 0.05$, ** - $p < 0.01$

Броски мяча со штрафной линии

В начале нашего эксперимента было установлено, что в контрольной группе по тесту броски со штрафной линии, количество попаданий в цель составило 3 ± 0.59 , в конце исследования 3.2 ± 0.53 , в экспериментальной группе поэтому же тесту среднее количество попаданий составило в начале исследования 4 ± 0.6 в конце исследования 5.8 ± 0.53 .

Броски мяча со штрафной линии – выполняются следующим

образом. Перед броском игроку необходимо встать на линию штрафного броска, Внимательно посмотреть на цель. Бросок нужно сделать спокойно, не спеша, затрачивая на него около трёх секунд. Наиболее удобной стойкой считается та, при которой ноги слегка согнуты в коленях, а ступни расположены на ширине плеч. Туловище и руки при броске должны тянуться к корзине, при этом ноги во время выполнения штрафного броска не должны отрываться от площадки. Бросок заканчивается движением кистей и пальцев (рис.1).

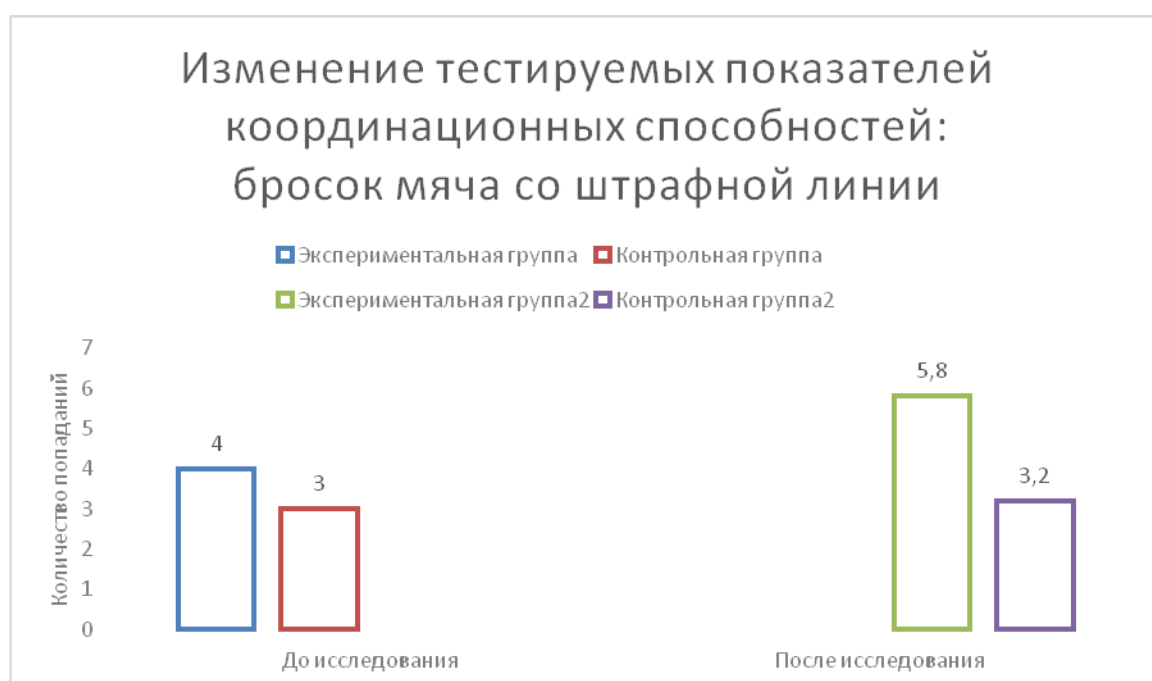


Рис. 1 Бросок мяча

Челночный бег 3х10

По следующему подобранному нами тесту мы видим, что средние показатели в КГ составили 7.6 ± 0.1 секунд в начале эксперимента и 7.3 ± 0.1 в конце эксперимента, в то время как в ЭГ показатели 7.3 ± 0.1 в начале эксперимента и 7.1 ± 0.13 в конце эксперимента. Из полученных результатов, мы видим, что наблюдается небольшое улучшение, как КГ, так и ЭГ (рис.2).

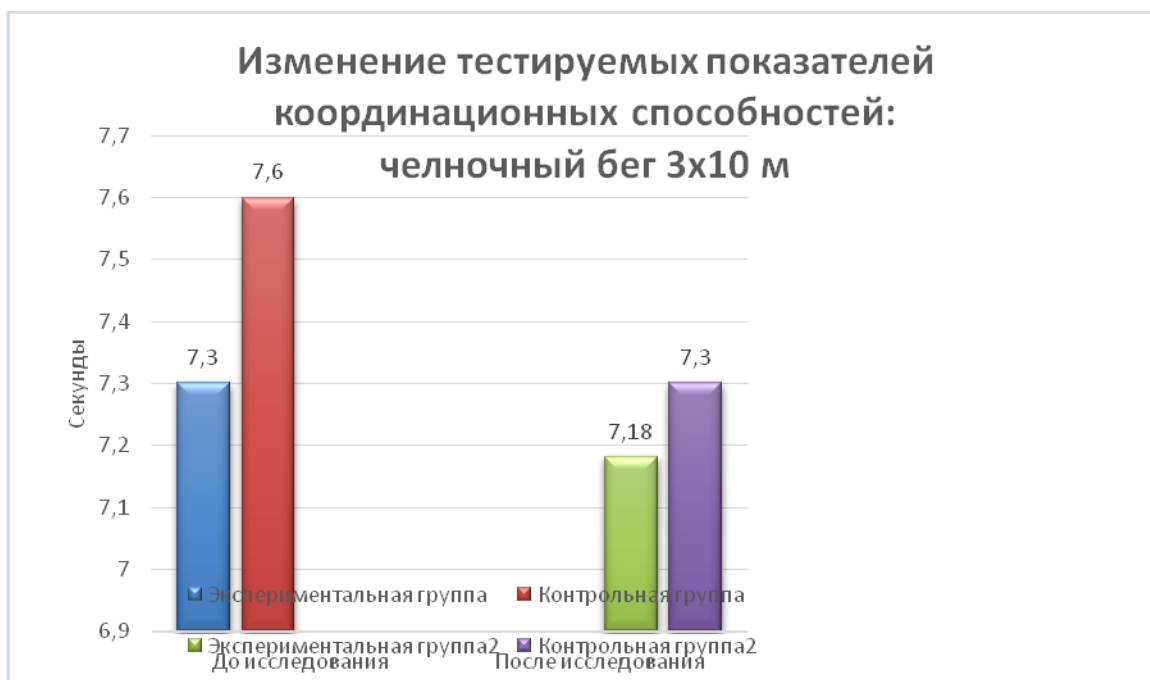


Рис 2. Челночный бег

Проводится на ровной дорожке длиной не менее 15 метров. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут кубик (5 см). Участник становится за стартовой чертой и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней – финишной – черте, пробегаая ее. Учитывается время выполнения теста от команды «марш» до пересечения линии финиша. Дается две попытки и лучший результат записывается в таблицу (рис.3).

Далее проводился тест - обводка стоек с ведением баскетбольного мяча, и в начале эксперимента в КГ средние показатели были равны 10.8 ± 0.7 , в конце эксперимента цифры составили 9.1 ± 0.5 , в КГ появились значительные улучшения в данном испытании, при том что группа занималась по обычной образовательной программе.

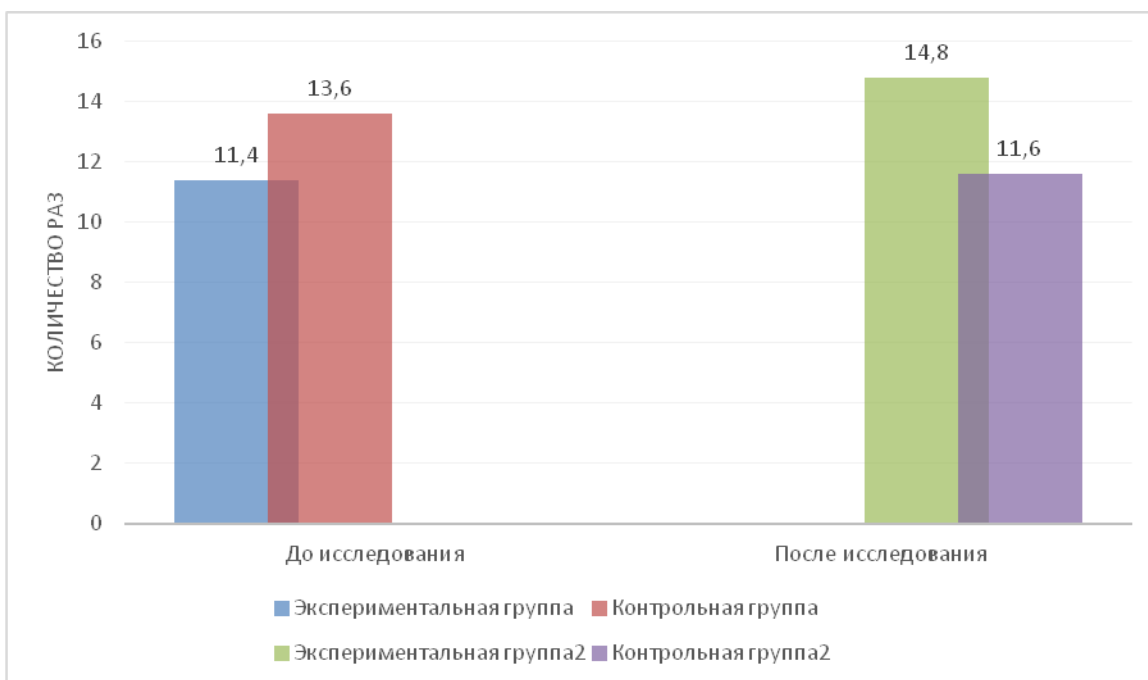


Рис 3. Обводка стоек с ведением баскетбольного мяча

В ЭГ группе аналогичный тест показал на начало эксперимента 9.86 ± 0.65 секунд, в конце, так же как и в КГ мы наблюдаем положительную динамику 8.16 ± 0.41 (рис.4).

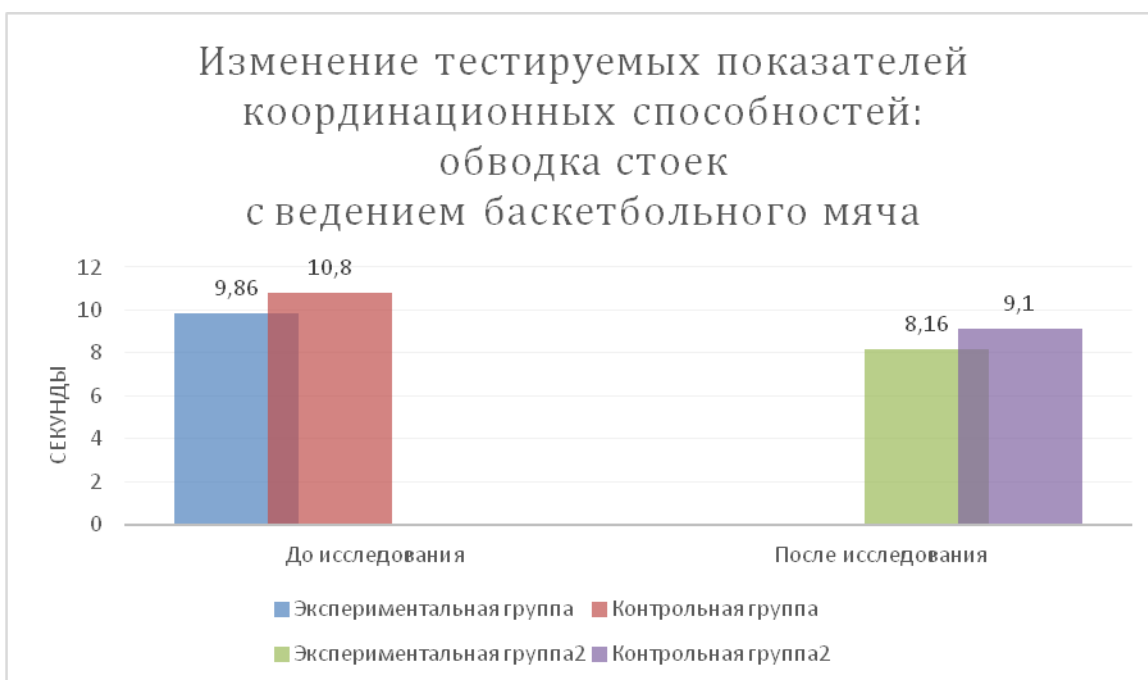


Рис 4. Обводка стоек с ведением баскетбольного мяча

Обводка стоек с ведением баскетбольного мяча - выполняется следующим образом. Начало движения на лицевой линии баскетбольной площадки справа или слева от щита. Движение начинается по команде с обводкой 8 стоек предварительно расставленных на пути движения испытуемого. Стойки, находящиеся справа обводить правой рукой, стойки слева – соответственно левой рукой.

Метание теннисного мяча на дальность

Далее проводился тест – метание теннисного мяча на дальность, и в начале эксперимента в КГ средние показатели были равны 14.7 ± 0.9 , в конце эксперимента цифры составили 14.84 ± 0.7 , в КГ появились не значительные улучшения в данном испытании, при том что группа занималась по обычной программе. В ЭГ группе аналогичный тест показал на начало эксперимента 18.1 ± 0.7 метров, в конце эксперимента так же как и в КГ мы наблюдаем положительную динамику 21.7 ± 0.1 .

Метание теннисного мяча на дальность – выполняется следующим образом. Испытуемый встает на условную линию, одна нога чуть выставлена вперед, другая отставлена назад, по команде испытуемый делает замах и производит бросок. Испытуемому дается 2 попытки, лучшая из которых записывается (рис. 5),(табл.5,6) [36].



Рис 5. Метание теннисного мяча на дальность

Таблица 5. Тестирование координационных способностей в контрольной группе

№	Название теста	Начало эксперимента	Конец эксперимента
1	Броски мяча со штрафной линии	$3 \pm 0,59$	$3,2 \pm 0,53^*$
2	Челночный бег 3x10	$7,6 \pm 0,1$	$7,3 \pm 0,1$
4	Обводка стоек с ведением баскетбольного мяча	$10,8 \pm 0,7$	$9,1 \pm 0,5$
5	Метание теннисного мяча на дальность	$14,7 \pm 0,9$	$14,84 \pm 0,7^{**}$

Примечание: * - $p < 0.05$, ** - $p < 0.01$

Таблица 6. Тестирование координационных способностей в экспериментальной группе

№	Название теста	Начало эксперимента	Конец эксперимента
1	Броски мяча со штрафной линии	$4 \pm 0,6$	$5,8 \pm 0,53^*$
2	Челночный бег 3x10	$7,3 \pm 0,1$	$7,18 \pm 0,13^{**}$
4	Обводка стоек с ведением баскетбольного мяча	$9,86 \pm 0,65$	$8,16 \pm 0,41^*$
5	Ведение мяча без зрительного контроля	$11,04 \pm 0,8$	$14,14 \pm 1,6$
6	Метание теннисного мяча на дальность	$18,1 \pm 0,7$	$21,7 \pm 0,1^{**}$

Примечание: * - $p < 0.05$, ** - $p < 0.01$

Обсуждение результатов.

В нашей работе показаны и затронуты все аспекты развития координационных качеств детей с ЗПР, рассмотрены методы и средства, характеристика спортивных игр, техника и тактика игры горнолыжного спорта, двигательно-координационные способности и основы их воспитания, анатомо-физиологические особенности детей среднего школьного возраста.

Литературные данные показали, что для воспитания координационных способностей методически важно определить оптимальные пропорции в использовании упражнений, а также правильную дозировку нагрузок.

Ловкость — это способность быстро координировать движения в соответствии с меняющейся игровой ситуацией.

Это самое общее определение, поскольку ловкость — комплексное качество, в котором сочетаются проявление быстроты, координации, чувства равновесия, пластичности, гибкости, а также овладение игровыми приемами. Если же попытаться дать более узкое, специальное определение, то можно сказать, что ловкость — это умение быстро и точно выполнять сложные по координации движения. Различают прыжковую ловкость, акробатическую, скоростную и др.

Развивать ловкость следует с 6-8 лет и работать над этим качеством постоянно, вводя в тренировочный процесс все новые, более сложные упражнения.

Координационная подготовка — основа успеха соревновательной деятельности горнолыжников. Тренер должен содействовать развитию ловкости выполнения технических элементов в соревновательной деятельности, но ни в коем случае заставлять игроков торопиться, что ведет к многочисленным ошибкам. Если занимающийся не может быстро выполнить тот или иной технический прием, то, прежде всего, необходимо закрепить двигательный навык, применяя упражнения способствующие совершенствованию техники.

Между контрольной и экспериментальной группой обнаружены различия в развитии координационных способностей. Положительная динамика у испытуемых контрольной группы, очевидно, объясняется некоторым улучшением подвижности благодаря занятиям физической культурой по обычной программе (Тест 1- 3%, Тест 2 -1.7%, Тест 3- 4.1%, Тест 4 - 0%, Тест 5- 4.4%, Тест 6 - 14.2%).

Экспериментальная группа, и использованный нами комплекс упражнений также показал результат (Тест 1 - 14.6%, Тест 2 - 18.8%, Тест 3 - 8.7%, Тест 4 - 10.3%, Тест 5 - 11.4%, Тест 6 - 30%) и может быть использован в работе в общеобразовательной школе для развития координации на уроках физической культуры при обучении горнолыжного спорта.

Цель выпускной контрольной работы была нами достигнута. Предполагаемая нами гипотеза подтвердилась. С поставленными задачами справились.

Заключение

В результате нашего исследования установлено, что применение подобранных нами подвижных игр значительно способствует улучшению двигательных показателей детей с ЗПР занимающихся горнолыжным спортом.

Для формирования координационных возможностей использовались разные упражнения с горнолыжными палками (без них), таким образом так использовался видеоигровой способ. В экспериментальной группе учебно-воспитательный процесс осуществлялся на основе комплексной программы физического воспитания и обучения, в процессе занятий по физической культуре применялись средства для развития скоростно-силовых и координационных качеств по разработанной мною методики. В результате нашего исследования установлено, что применение комплекса физических упражнений при обучении горнолыжного спорта у ЗПР способствует улучшению координационных способностей в ЭГ большинство результатов имеют достоверные показатели, в КГ показатели координационных способностей улучшились не значительно. В нашем исследовании установлено, что показатели общей физической подготовки в ЭГ значительно улучшились в сравнении с КГ в связи с тем, что в ЭГ были использованы комплекса физических упражнений, способствующие адаптации к физическим нагрузкам в ЭГ в сравнении с КГ. Дифференцированный подход с учетом индивидуальных характеристик лиц с ЗПР при обучении горнолыжного спорта раскрывает возможности для реализации своих способностей при занятии физической культурой.

В результате исследования получили следующие выводы:

1. В результате нашего исследования установлено, что применение комплекса физических упражнений при обучении горнолыжного спорта у ЗПР способствует улучшению координационных способностей в ЭГ, большинство результатов имеют достоверные показатели в КГ показатели координационных способностей улучшились не значительно.

2. В нашем исследовании установлено, что показатели общей физической подготовки в ЭГ значительно улучшились в сравнении с КГ в связи с тем, что в ЭГ были использованы комплекса физических упражнений, способствующие адаптации к физическим нагрузкам в ЭГ в сравнении с КГ.

3. Дифференцированный подход с учетом индивидуальных характеристик лиц с ЗПР при обучении горнолыжного спорта раскрывает возможности для реализации своих способностей при занятии физической культурой.

Список используемой литературы

1. Андреев В.И. Факторы определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе. Автореферат. — Омск, 2002. — 28 с.
2. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. — 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. — 528 с.
3. Барчуков И.С.: Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: КноРус, 2011. —18 с.
4. Блеер А.Н.: Терминология спорта. - М.: Академия, 2010. — 18 с.
5. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол — Минск, Полынья. 2006. — 10 с.
6. Васильков И.И. От игры к спорту. - М.: Физкультура и спорт, 1985. — 197с.
7. Волошина Л.Н.: Практикум по теории и технологиям физической культуры дошкольников. - Белгород: НИУ БелГУ, 2011. — 107с.
8. Габриелян К.Г., Ермолаев Б.В. 500 тестов по дисциплине «Физическая культура». — М.: Физкультура и Спорт, 2006. — 122 с.
9. Голощапов Б.Р.: История физической культуры и спорта. - М.: Академия, 2010. — 17с.
10. Гончарук С.В.: Активный образ жизни и здоровье студента. - Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2011. — 27с.
11. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов/ В.И. Дубровский. — М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 1998. — 480с.
12. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учеб.пособие. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. — 384 с.
13. Жуков М.Н. Подвижные игры: — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с.
14. Загайнов Р.М.: Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления. - М.: Советский спорт, 2010. — 37с.
15. Ильинич. В.И. Физическая культура студента: Учеб.для студ. вузов / ред.— М.: Гардарики, 1999 .-448 с.

16. Кабачков В. А., Полиевский С. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся в средних ПТУ: Метод. пособие. - М.: Высшая школа, 1982. – 176 с.
17. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. – 2-е изд. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 304 с.
18. Коваль В.И.: Гигиена физического воспитания и спорта. - М.: Академия, 2010. – 28с.
20. Ковалько В.И.: Поурочные разработки по физкультуре. - М.: Вако, 2010
19. Коломейцев Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде. — М., Физкультура и спорт, 2004. – 27с.
20. Кретти Брайент Дж. Психология в современном спорте. Пер. с англ. Ханина Ю.Л. — М., "Физкультура и спорт", 2000. – С. 26.
21. Лях В.И.: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы. - М.: Просвещение, 2012. – 37с.
22. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие. - Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2010. – 144 с.
23. Манжелей И.В. Педагогические модели физического воспитания: Учебное пособие. – М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2005. – 185 с.
24. Манжелей И.В. Средо-ориентированный подход в физическом воспитании: Монография. - Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2005. – 208 с.
25. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры/ Л.П.Матвеев. - М.: ФиС, 1991. – 347 с.
26. Махов И.И.: Туризм на уроках физической культуры для 5-8 классов. - Белгород: ИПК НИУ "БелГУ", 2012. – 35с.
27. Петин А.Н.: Экологические основы экскурсионной и рекреационной деятельности. - Белгород: ИПК НИУ "БелГУ", 2012. – 39с.

- 28.Портнов Ю.М, Башкирова В.Г., Луничкин В.Г.: Примерная программа подготовки спортсменов для детско-юношеских школ. – Москва: Совет.спорт, 2012. – 100с.
- 29.Решетников. Н.В, Кислицын. Ю. Л. Физическая культура студента: Учеб.для СПО /– 8-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 176с
- 30.Соловьев А.А.: Зарубежные модели и опыт кодификации спортивного законодательства. - М.: Б.И., 2011. – 17с.
- 31.Суетнов К.В. Баскетбол в 5-8 классах общеобразовательной школы: Учебное пособие, — Алма-Ата, 2001. – 25с.
- 32.Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура /Александр Григорьевич Фурманов, – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.
- 33.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для вузов. – 3-е изд. – М: Академия, 2004. – 48 с.
- 34.Шевцов В.В. Общие основы теории и методики физической культуры в вопросах и ответах. – Тюмень: ИПК ПК, 1996. – 78 с.
- 35.Шипицына. Л. М, Назарова. Л.П.: Санкт-Петербург "Детство-Пресс", 2001г. – 63 с.
- 36.Яхонтов Е.Р., Генкин В.А. Баскетбол. — М., Физкультура и спорт, 2000. – С. 44.
37. Цузмер, А. М. Петришина, О. Л. Человек. Анатомия. Физиология. Гигиена: Просвещение, 2012. – С. 255.
38. Семенова, К.А. Восстановительное лечение детей с перинатальным поражением нервной системы и с детским церебральным параличом. – М.: Закон и порядок. Серия «Великая Россия. Наследие», 2007. – С. 616.
39. Попов, С.Н. Физическая реабилитация. Учебник. Под/ред..- Ростов-на-Дону: Феникс,2005. – С. 603.
40. Грец, Г.Н. Педагогические основы применения нетрадиционных технологий в системе физической реабилитации // Вестник спортивной науки. – 2007. – № 3. – С. 33–34.

41. Епифанцева, Т.Б., Киселенко, Т.Е., Могилева, И.А., Соловьева И.Г., Титкова, Т.В. Настольная книга педагога – дефектолога, 2011. – С. 112
42. Петровский, Б.В. Популярная медицинская энциклопедия. Гл. ред.,- М.: Советская энциклопедия, 2006. – С. 704
43. Попов, С.Н. Физическая реабилитация. Учебник. Под/ред. Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – С. 615
44. Яковлева, М.Ю. Детский церебральный паралич// Здоровье, 2002. – С. 218.
45. Астахов, В.А. Детский церебральный паралич: понятия, этиология, симптомы // Здоровье – 2010. - №3 – С. 14-15