

УДК 796.015.5:796.012.2/373.31

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ
МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА****Н.В. ГРИШАНОВА, Н.А. БЛАЖЕВИЧ**
(Полоцкий государственный университет)

Рассматривается развитие координационных способностей учащихся младшего школьного возраста как предпосылка к дальнейшему обучению двигательным действиям. Приведен комплекс упражнений и описана методика использования координационной лестницы как эффективного неспецифического средства развития координационных способностей учащихся учреждений общего среднего образования. Проанализированы результаты исследования динамики показателей уровня развития координационных способностей учащихся 3-х классов учреждения образования «Средняя школа № 2 г. Миоры» при использовании на занятиях по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» координационной лестницы.

Ключевые слова: координационные способности, средства развития координационных способностей, координационная лестница, учреждения общего среднего образования, младший школьный возраст, учащиеся.

Введение. Младший школьный возраст совпадает с сенситивными периодами развития двигательных способностей учащихся. Именно в этом возрасте помимо развития двигательных способностей закладываются основы двигательных действий, от объема которых зависит темп обучения и успешность в освоении новых движений, их точность и прочность выполнения [1–3].

По мнению Т.Л. Жук [3], необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям в учреждениях общего среднего образования являются хорошо развитые координационные способности, уровень развития которых обуславливает в дальнейшем скорость и эффективность освоения жизненно необходимых двигательных навыков и подготовку учащейся молодежи к предстоящей трудовой деятельности [4; 5]. Согласно Е. Эйдеру, С.Д. Бойченко и В.В. Руденику [6], координационные способности, проявляемые при решении двигательных задач, во многом определяют эффективность умений учащихся использовать накопленный двигательный потенциал. Следовательно, развитие координационных способностей, которые позволяют эффективно решать двигательные задачи, возникающие в процессе обучения физическим упражнениям, является важнейшей задачей физического воспитания учащихся [6]. Фундаментом для дальнейшего осваивания сложнокоординационных действий является включение не только опорно-двигательного аппарата, но и нервной системы в процесс развития координационных способностей. В связи с этим занимающиеся быстрее овладевают новыми движениями и легче адаптируются к меняющимся условиям [7].

Таким образом, развитие координационных способностей у учащихся младшего школьного возраста на уроках по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в учреждениях общего среднего образования остается актуальным.

В теории и методике физического воспитания для развития координационных способностей применяются разнообразные средства, методы, методические приемы и методики. Однако, как считает А. Rovniy [8], существующие концепции улучшения координационных способностей недостаточно обоснованы. В последнее время одним из самых распространенных и эффективных неспецифических средств развития координационных способностей является координационная лестница [7; 9].

Упражнения на координационной лестнице способствуют развитию общих навыков, заставляя нервную систему человека с высокой скоростью посылать нервные импульсы в задействованные при выполнении упражнения мышцы, включая в работу большее количество моторных клеток. Повторение упражнений и высокий темп выполнения способствуют адаптации нервной системы и двигательного аппарата, приводя к развитию двигательных способностей [10]. В настоящее время координационная лестница находит широкое применение в спорте, но научное обоснование эффективности ее применения в теории и методике физического воспитания в литературе недостаточно освещено [9].

В этой связи исследование вопросов, связанных с повышением уровня развития координационных способностей учащихся при использовании координационной лестницы, также является актуальным.

Цель исследования: изучение эффективности использования координационной лестницы при развитии координационных и скоростных способностей учащихся 3-х классов учреждений общего среднего образования.

Организация исследования. Исследование проводилось с сентября 2020 г. по май 2021 г. на базе учреждения общего среднего образования «Средняя школа № 2 г. Миоры». В исследовании приняли участие 46 учащихся 3-х классов, которые были разделены на контрольную и экспериментальную группы, по 23 человека в каждой. В контрольной группе учащиеся продолжали заниматься по общепринятой программе по учебному предмету «Физическая культура и здоровье», в экспериментальной группе учащимся было предложено заменить ранее использованные согласно программе средства развития координационных способностей на выполнение упражнений с координационной лестницей.

По результатам анализа литературы нами был обобщен теоретический материал и классифицированы упражнения по использованию координационной лестницы как средства развития координационных способностей учащихся учреждений общего среднего образования, составлен комплекс упражнений с использованием скоростно-координационной лестницы для учащихся 3-х классов.

Комплекс упражнений с использованием координационной лестницы выполнялся при решении задач основной части урока и состоял из 8 упражнений (таблица), которые выполнялись два раза на всю длину лестницы; при выполнении упражнений постепенно увеличивались темп и сложность; акцентировалось внимание на правильном выполнении упражнений, а затем на повышении темпа выполнения.

Уровень развития координационных способностей учащихся определялся при помощи теста «челночный бег 4х9 м».

Таблица. – Комплекс упражнений с использованием координационной лестницы для учащихся 3-х классов

Вид упражнения	Примеры упражнений	Схема	Общие методические указания
Упражнения в ходьбе	И.п. правым боком к лестнице. Передвижения правым боком скрестными шагами. Так же левым боком		Следить за точностью постановки стопы в ячейку, не пропускать ячейки
Упражнения в беге	И.п. лицом к лестнице. Бег наступая в каждую ячейку		Наступать в каждую ячейку лестницы по одному разу
	И.п. лицом к лестнице. Передвижение сбоку от лестницы с зашагиванием одной ноги в ячейку		Наступать в каждую ячейку лестницы
Упражнения в прыжках	И.п. лицом к лестнице. Прыжки на одной ноге (два на правой по диагонали, два на левой по диагонали)		Смотреть прямо, держать спину ровно
	И.п. лицом к лестнице. Прыжки ноги вместе, ноги врозь		Смотреть прямо, держать спину ровно
	И.п. лицом к лестнице. Прыжки на двух ногах		Наступать в каждую следующую ячейку лестницы
	И.п. правым боком к лестнице. Прыжки из ячейки в ячейку		Держаться на передней части стопы
	И.п. лицом к лестнице. Прыжки на двух ногах из стороны в сторону		Смотреть прямо, туловище не наклонять. Держаться на передней части стопы

Результаты исследования. В ходе констатирующего эксперимента нами был определен исходный уровень развития координационных способностей у учащихся 3-х классов учреждения общего среднего образования «Средняя школа № 2 г. Миоры». Установлено, что уровень развития координационных способностей у девочек и мальчиков находится на среднем уровне (средний показатель составил 11,95 с и 11,85 с соответственно). Оценивая результаты тестирования учащихся по отдельности был сделан вывод, что учащиеся подобраны с равным

уровнем развития координационных способностей. Это позволило поделить испытуемых на контрольную и экспериментальную группу.

При оценке динамики показателей уровня развития координационных способностей учащихся 3-х классов (рисунок) было установлено, что средний результат у мальчиков контрольной группы в тесте «челночный бег 4x9 м» в начале эксперимента составил – $11,5 \pm 0,35$ с, а у девочек – $12,08 \pm 0,33$ с, в конце эксперимента данный показатель у мальчиков составил – $11,89 \pm 0,33$ с, у девочек – $11,98 \pm 0,19$ с. Из рисунка видно, что динамика показателей у мальчиков составила – $-0,39$ с, у девочек – $0,1$ с (регресс у мальчиков составил 5%, прирост у девочек – 5%).

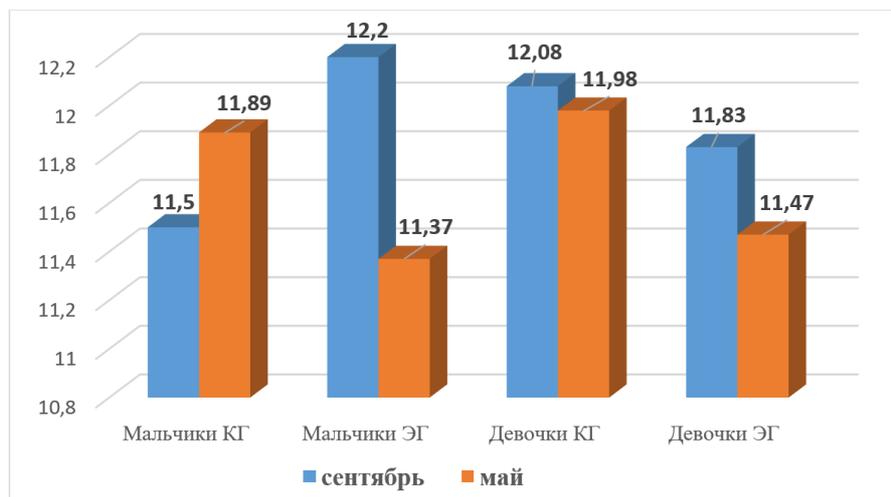


Рисунок. – Динамика показателей уровня развития координационных способностей учащихся КГ и ЭГ (с)

Средний результат у мальчиков экспериментальной группы в начале эксперимента составил $12,2 \pm 0,65$ с, у девочек – $11,83 \pm 0,19$ с; в конце эксперимента данный показатель у мальчиков – $11,37 \pm 0,32$ с, у девочек – $11,47 \pm 0,11$ с. Согласно рисунку динамика показателей у мальчиков – $0,83$ с, у девочек – $0,36$ с (прирост – 6% у мальчиков и 3% у девочек).

Таким образом, в экспериментальных группах отмечена положительная динамика показателей уровня развития координационных способностей (на уровне значимости $p = 0,05$).

Заключение. Сравнительный анализ уровня развития координационных способностей учащихся 3-х классов учреждения общего среднего образования «Средняя школа № 2 г. Миоры» позволил сделать вывод, что использование координационной лестницы способствует повышению уровня развития координационных способностей учащихся.

На основании анализа литературы по использованию координационной лестницы был составлен комплекс упражнений для учащихся 3-х классов учреждений общего среднего образования, сформулированы практические рекомендации к нему.

Также нами были определены преимущества использования координационной лестницы с учащимися: вариативность (может использоваться при выполнении упражнений из разных разделов программы); простота и удобство использования обуславливает доступность использования лестницы с различным контингентом учащихся; безопасность; комплексность воздействия на развитие двигательных способностей; улучшение техники выполнения различных видов основных движений; развитие психических процессов учащихся (внимания, быстроты реакции, памяти, воображения); повышение интереса и инициативности у учащихся и минимизация статичности занятия [11].

Полученные результаты могут быть использованы учителями физической культуры для повышения эффективности образовательного процесса в учреждениях общего среднего образования, тренерами, педагогами дополнительного образования, а также преподавателями учреждений высшего образования при подготовке специалистов в области физической культуры и спорта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кабанов, Ю.М. Методика развития равновесия у детей школьного возраста / Ю.М. Кабанов. – Минск : [б. и.], 2002. – 68 с.
2. Берштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Берштейн – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 228 с.
3. Жук, Т.Л. Лестница-чудесница / Т.Л. Жук // Образование Минщины. – 2014. – № 4 (51). – С. 77–80.

4. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: основы знаний : учеб. пособие / В.П. Лукьяненко – М. : Совет. спорт, 2003. – 224 с.
5. Блажевич, Н.А. Динамика показателей уровня развития координационных и скоростных способностей учащихся при использовании скоростно-координационной лестницы / Н.А. Блажевич // Электрон. сб. тр. молодых специалистов Полоц. гос. ун-та. Сер. Образование, педагогика. – 2021. – № 38 (108). – С. 257–259.
6. Эйдер, Е. Обучение движению / Е. Эйдер, С.Д. Бойченко, В.В. Руденик. – Барановичи : Баранович. укрупн. тип., 2003. – 291 с.
7. Развитие координационных способностей обучающихся с использованием элементов координационной лестницы / А.А. Коник [и др.] // Изв. ТулГУ. – 2020. – Вып. 1. Физическая культура. Спорт. – С. 17–24.
8. Development of coordination abilities as the foundations of technical preparedness of rugby players 16–17 years of age / A. Rovniy [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2018. – 18 (Supplement issue 4). – Art 268. – P. 1831–1838.
9. Effect of the use of the coordination (speed) ladder on the level of technical preparedness and the development of psychophysiological functions of young volleyball players 14–16 years old / Y.A. Goloborodko [et al.] // Health, Sport, Rehabilitation. – 2018. – No 2. – Vol. 4. – P. 7–21.
10. Пушкарева, А.М. Развитие координационных способностей в физическом воспитании студентов : учеб.-метод. пособие / А.М. Пушкарева, А.В. Пушкарев, А.Г. Ананьева. – Ижевск : Удмурт. ун-т, 2018. – 44 с.
11. Блажевич, Н.А. Координационная лестница – современное средство развития координационных способностей учащихся / Н.А. Блажевич // Электрон. сб. тр. молодых специалистов Полоц. гос. ун-та. Сер. Образование, педагогика. – 2021. – № 38 (108). – Образование, педагогика. – С. 260–263.

Поступила 27.09.2021

METHODOLOGY OF DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF STUDENTS YOUNG SCHOOL AGE

N. GRISHANOVA, N. BLAZHEVICH

The question of the development of coordination abilities of primary school age students as prerequisites for further training in motor actions is considered. The article presents a set of exercises and describes the methodology of using the coordination ladder as an effective non-specific means of developing the coordination abilities of students of institutions of general secondary education. The article describes the results of a study of the dynamics of indicators of the level of development of coordination abilities of students of grades 3 of the educational institution “Secondary School No. 2 of Miory” when using a coordination ladder in classes on the academic subject “Physical Culture and health”.

Keywords: *coordination abilities, means of developing coordination abilities, coordination ladder, institutions of general secondary education, primary school age, students.*