

УДК 796.799

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ И СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ СКОРОСТНО-КООРДИНАЦИОННОЙ ЛЕСТНИЦЫ

Н. А. БЛАЖЕВИЧ

(Представлено: Н. В. ГРИШАНОВА)

В статье описаны результаты исследования динамики показателей уровня развития координационных и скоростных способностей учащихся 3 классов учреждения образования «Средняя школа №2 г. Миоры» при использовании на занятиях по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» скоростно-координационной лестницы.

Введение. Одной из проблем современного образа жизни является снижение двигательной активности, уменьшение мышечных затрат и физических нагрузок, при постоянном увеличении интенсивности и объема нервно-психического напряжения, связанного с учебной и трудовой деятельностью, особенностью которых является постоянное выполнение движений, отличающихся высокой координационной сложностью. Поэтому проблема развития координационных способностей в детском возрасте остается одной из актуальных, так как в периоды интенсивного развития организма особенно ярко выражается взаимосвязь координационных способностей и здоровья человека. Также от заложенного объема двигательных действий зависит успешность в освоении новых движений, их точность и прочность выполнения [1,2].

Проблема воспитания координационных способностей у учащихся на уроках по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в учреждениях общего среднего образования является актуальной, так как уровень развития координационных способностей учащихся младших классов обуславливает в дальнейшем скорость и эффективность освоения жизненно необходимых двигательных навыков и подготовку учащейся молодежи к предстоящей трудовой деятельности [3].

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

Задачи исследования:

1. Определить исходный уровень развития координационных способностей учащихся 3 классов учреждений общего среднего образования.
2. Экспериментально обосновать эффективность использования скоростно-координационной лестницы при развитии координационных способностей учащихся 3 классов учреждений общего среднего образования.

Результаты и их обсуждения. Для исследования нами было выбрано 46 учащихся 3 классов учреждения общего среднего образования «Средняя школа №2 г. Миоры». Учащиеся были разделены на 2 группы по 23 человек в каждой: контрольная группа – учащиеся, которые занимаются по общепринятой программе без использования координационной лестницы; экспериментальная группа – учащиеся, на занятиях с которыми используется координационная лестница.

Нами было предложено уделять 8-10 минут в основной части урока по физической культуре комплексу упражнений с использованием координационной лестницы. Комплекс состоял из 8 упражнений, которые выполнялись 2 раза по 15 метров.

В ходе констатирующего эксперимента нами был определен уровень развития координационных и скоростных способностей у учащихся учреждений общего среднего образования в возрасте 7-9 лет. Для определения уровня развития координационных и скоростных учащихся в сентябре 2020 года нами было проведено контрольное тестирование. Так мы выявили, что уровень развития координационных способностей у девочек находится на среднем уровне (средний показатель составил 11,95 с), уровень развития скоростных способностей на среднем уровне (средний показатель составил 6,3 с). А у мальчиков уровень развития координационных способностей находится на среднем уровне (средний показатель составил 11,85 с), скоростных – на среднем уровне (средний показатель составил 6,32 с).

Таким образом, в ходе констатирующего эксперимента был определен исходный уровень развития координационных и скоростных способностей учащихся до начала эксперимента, что позволяет сделать вывод о том, что учащиеся подобраны с равным уровнем развития перечисленных способностей, что позволяет их поделить на контрольную и экспериментальную группу.

При сравнении уровня развития координационных и скоростных способностей у мальчиков и девочек в контрольных группах (КГ₁ и КГ₂) и экспериментальных группах (ЭГ₁ и ЭГ₂) нами было выявлено, что уровень развития координационных и скоростных способностей выше у учащихся экспери-

ментальных групп (таблица 1), на уровне значимости $p=0,05$. Протоколы контрольного тестирования по группам представлены в таблице 5 и таблице 6 приложение Г.

Таблица 1. – Динамика уровня развития координационных и скоростных способностей учащихся учреждений общего среднего образования в возрасте 7-9 лет в ЭГ и КГ

Двигательные способности	Мальчики				Девочки			
	ЭГ ₁		КГ ₁		ЭГ ₂		КГ ₂	
	осень	весна	осень	весна	осень	весна	осень	весна
Координационные способности	12,2±0,65	11,37±0,32	11,5±0,35	11,89±0,33	11,83±0,19	11,47±0,11	12,08±0,33	11,98±0,19
Скоростные способности	6,5±0,16	5,75±0,06	6,13±0,08	6,06±0,09	6,22±0,05	5,98±0,04	6,37±0,16	6,32±0,20
U	Унабл < Укрит ($p=0,05$)				Унабл < Укрит ($p=0,05$)			

Из таблицы 1 видно, что в тесте «бег на 30 метров», определяющий уровень развития скоростных способностей, средний результат у мальчиков контрольной группы в начале эксперимента составил – 6,13±0,08 с, а у девочек – 6,37±0,16с, в конце эксперимента данный показатель у мальчиков стал – 6,06±0,09с, у девочек – 6,32±0,20с. Из рисунка 1 видно, что динамика показателей у мальчиков составила – 0,07 с, у девочек – 0,05 с (прирост составил 5% у мальчиков, 7% у девочек).

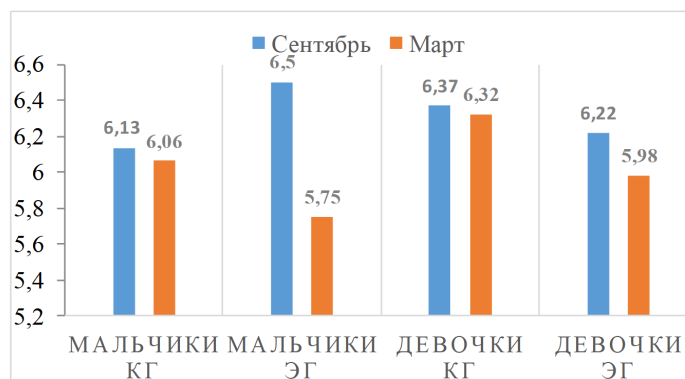


Рисунок 1. – Динамика показателей уровня развития скоростных способностей учащихся КГ и ЭГ (с)

Средний результат у мальчиков экспериментальной группы в начале эксперимента составил – 6,5±0,16 с, а у девочек – 6,22±0,05 с, в конце эксперимента данный показатель у мальчиков составил – 5,75±0,06 с, у девочек – 5,98±0,04 с. Из рисунка 1 видно, что динамика показателей у мальчиков составила – 0,75 с, у девочек – 0,24 с (прирост составил 4% у мальчиков, 3% у девочек).

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

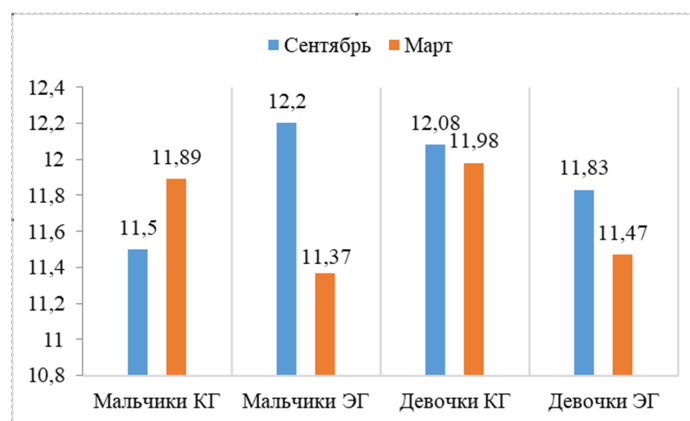


Рисунок 2. – Динамика показателей уровня развития координационных способностей учащихся КГ и ЭГ (с)

В тесте «челночный бег 4х9 метра», определяющий уровень развития координационных способностей, средний результат у мальчиков контрольной группы 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 2 видно, что динамика показателей у мальчиков составила – 0,39 с, у девочек – 0,1 с (регресс у мальчиков составил - 5%, у девочек – 5%).

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

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

Оценивая уровень развития координационных и скоростных способностей в целом из таблицы 2 видно, что у мальчиков и девочек экспериментальной группы уровень развития координационных и скоростных способностей повысился до уровня выше среднего. У мальчиков контрольной группы уровень развития координационных способностей не изменился, в свою очередь уровень скоростных способностей повысился до уровня выше среднего. У девочек контрольной группы уровень развития координационных и скоростных способностей не изменился.

Таблица 2. – Уровень развития координационных и скоростных способностей учащихся 3 классов учреждения общего среднего образования «Средняя школа №2 г. Миоры»

Контрольные тесты	Экспериментальная группа З «А»				Контрольная группа З «Б»			
	Мальчики				Мальчики			
	сентябрь	Уровень развития двигательных способностей	март	Уровень развития двигательных способностей	сентябрь	Уровень развития двигательных способностей	март	Уровень развития двигательных способностей
Бег 30 м (с)	6,5	Ниже среднего	5,9	Выше среднего	6,2	Средний	6,1	Выше среднего
Челночный бег 4х9 м (с)	12,2	Ниже среднего	11,4	Выше среднего	11,7	Средний	11,9	Средний

Окончание таблицы 2

Контрольные тесты	Экспериментальная группа З «А»				Контрольная группа З «Б»			
	Девочки				Девочки			
	сентябрь	Уровень развития двигательных способностей	март	Уровень развития двигательных способностей	сентябрь	Уровень развития двигательных способностей	март	Уровень развития двигательных способностей
Бег 30 м (с)	6,4	Средний	6,1	Выше среднего	6,4	Средний	6,3	Средний
Челночный бег 4х9 м (с)	12,0	Средний	11,6	Выше среднего	12,1	Средний	12,0	Средний

Выводы. Сравнительный анализ уровня развития координационных и скоростных способностей позволил сделать вывод о том, что уровень развития координационных и скоростных способностей стал выше у учащихся экспериментальных группы после применения упражнений со скоростно-координационной лестницей. А координационная лестница является эффективным средством развития координационных и скоростных способностей. Разработанный комплекс упражнений позволил значительно увеличить координационные и скоростные способности в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кабанов, Ю. М. Методика развития равновесия у детей школьного возраста / Ю. М. Кабанов. – Минск, 2002. – 68 с.
2. Берштейн, Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Берштейн – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 228 с.
3. Лукьяненко, В. П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие/ В. П. Лукьяненко – М.: Советский спорт, 2003. – 224 с.