

УДК 796.02

**КООРДИНАЦИОННАЯ ЛЕСТНИЦА – СОВРЕМЕННОЕ СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ
КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ****Н. А. БЛАЖЕВИЧ***(Представлено: Н. В. ГРИШАНОВА)*

Автор статьи рассматривает использование координационной лестницы, как современное средство развития двигательных способностей учащихся. В статье приведены правила использования координационной лестницы, а также преимущество. По итогам анализа научно-методической литературы представлена классификация упражнений с использованием координационной лестницы.

Одним из самых распространенных и эффективных неспецифических средств развития координационных способностей является координационная лестница [1]. Также скоростно-координационная лестница является тренажёром, предназначенным для развития скоростных способностей при выполнении движений на коротких дистанциях, а также для развития маневренности, силы, выносливости, координации движений (контроль баланса тела) и для синхронизации двигательных навыков.

Анализ литературы показал, что использование упражнений с координационной лестницей позволяет формировать у детей интерес к занятиям не только спортивным играм, но и физической культурой в целом [2].

Целью работы являлось изучение использования координационной лестницы как средства развития координационных способностей учащихся.

Тренажер представляет собой обычную лестницу, изготовленную из мягких строп или прочных нейлоновых лент, и 7, 11-ти гибких пластиковых поперечин (рисунок 1). Ширина лестницы - 50 см, расстояние между планками - 40 см, длина – 4 или 8 метров. Также существуют разновидности лестниц сдвоенных, облегченных, с соединительными крепежами для наращивания длины или составления крест-накрест [3].



Рисунок 1. – Координационная лестница

Лестница работает по принципу развития общих навыков, которые затем могут быть перенесены уже в какую-то особую спортивную отрасль [4].

Как и во многих упражнениях, при работе с лестницей, в первую очередь важна правильность выполнения упражнения, а не скорость. Поэтому при выполнении упражнений на тренажере необходимо руководствоваться следующими правилами:

- 1) Обязательная разминка перед выполнением упражнений;
- 2) Соблюдение дистанции;
- 3) Спину не наклоняем;
- 4) Стараться не наступать на планки лестницы в упражнениях, которые этого не требуют;
- 5) Правильная техника важнее скорости: сначала нужно добиться хорошего выполнения, потом уже постепенно увеличивать скорость [5].

Существует множество упражнений с использованием скоростно-координационной лестницы. Часть из них является специализированными, предназначенными для конкретного вида спорта, часть

является универсальными, но практически все они направлены на улучшение координации и скорости работы ног, техники движений и баланса [4].




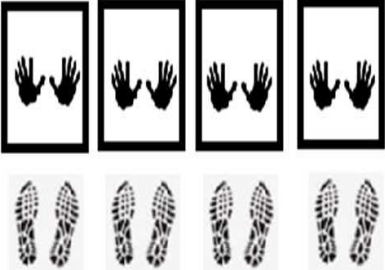
В результате анализа научно-методической-литературы, нами были обобщены и классифицированы упражнения с использованием скоростно-координационной лестницы и отображены в таблице 1.

Так, из таблицы 1, видно, что все упражнения на координационной лестнице выполняются в ходьбе, беге или прыжках. Также в последнее время появились различные упражнения для рук. Все упражнения по исходному положению относительно самой лестницы можно на упражнения лицом к лестнице, спиной, боком, с боку от лестницы и т.д.

Таблица 1. – Классификация упражнений с использованием скоростно-координационной лестницы

Вид упражнения	Примеры упражнений	Схема	ОМУ
1	2	3	4
Упражнения в ходьбе	И.п. лицом к лестнице. Ходьба на носках, руки вверх.		Наступать в каждую ячейку лестницы.
	И.п. спиной к лестнице. Ходьба на пятках, руки за голову.		Наступать в каждую ячейку лестницы.
	И.п. левым боком к лестнице. Ходьба приставными шагами левым боком. Так же правым боком		Наступать в каждую ячейку лестницы правой и левой ногой.
Упражнения в беге	И.п. лицом к лестнице. Бег с высоким подниманием бедра		Наступать в каждую ячейку лестницы.
	И.п. спиной к лестнице. Бег спиной вперед.		Наступать в каждую ячейку лестницы.
	И.п. левым боком к лестнице. Бег скрестными шагами левым боком. Так же правым боком		Поочередно наступать в каждую ячейку лестницы правой и левой ногой.
Упражнения в прыжках	И.п. лицом к лестнице. Прыжки ноги вместе, ноги врозь.		Смотреть вперед, держать спину ровно.
	И.п. спиной к лестнице. Прыжки на двух ногах.		Наступать в каждую следующую ячейку лестницы
	И.п. левым боком к лестнице. Прыжки с ноги на ногу, с поворотом на 90 градусов. Так же правым боком.		Наступать в каждую следующую ячейку лестницы

Окончание таблицы 1

1	2	3	4
Упражнения для развития мышц рук	И.п. упор лежа правым боком к лестнице, лицом к первой ячейке. Передвижения правым боком каждый раз поочередно ставя правую и левую кисть скрестно в следующую ячейку лестницы. Так же правым боком .		Спину держать ровно, не прогибаясь в пояснице.
Упражнения для развития мышц кора	И.п. упор лежа левым боком к лестнице, спиной к первой ячейке. Передвижения правым боком каждый раз поочередно ставя левую и правую стопу скрестно в следующую ячейку лестницы. Так же правым боком		Спину держать ровно, не прогибаясь в пояснице.
Упражнения для развития мышц кора	И.п. спиной к лестнице. Упор лежа с согнутыми ногами (до угла 90 градусов).		Руки держать прямыми.
	И.п. левым (правым) боком к лестнице, упор лежа с согнутыми ногами (до угла 90 градусов). Передвижения левым (правым) боком каждый раз поочередно ставя правую и левую кисть в следующую ячейку лестницы		Следить за соблюдением угла в 90 градусов между голенью и бедром.

При постепенном усложнении или совершенствовании техники упражнений с использованием лестницы необходимо выполнять следующие правила:

- Изменять направление движений.
- Использовать чередование ведущих ног.
- Дополнительно включать скручивания и повороты.
- Изменять направление движения внутри лестницы и за ее пределами.
- Использовать «остановки» и «старты», что поможет развивать устойчивость.
- Использовать спортивный инвентарь (мяч, гимнастическая палка, ракетка, бита и т.д.), чтобы можно было его включить в программу упражнения [4].

Таким образом, обобщая полученные данные, мы выделили следующие положительные стороны использования скоростно-координационной лестницы с учащимися при целенаправленном развитии координационных способностей:

- лестница вариативна (может использоваться в разных видах двигательной активности, различных упражнениях);
- удобство регулирования уровня нагрузки, что позволяет заниматься на лестнице абсолютно всем желающим;
- удобство самой лестницы, так как тренажер очень компактный и не занимает большую площадь;
- безопасность и простота в использовании;
- укрепление осанки занимающихся;

- развитие двигательных способностей;
- улучшение техники выполнения различных видов основных движений;
- улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения;
- стимулирует проявление инициативы;
- возможность повышения интереса учащихся к выполнению упражнений;
- минимизирует статичность занятий.

Таким образом, скоростно-координационная лестница является распространенным современным и неспецифическим средством развития координационных способностей, отличающимся вариативностью, простотой и удобством использования, безопасностью, комплексным воздействием на развитие двигательных способностей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Портнов, Ю.М. Физическая культура: учебник для Вузов физической культуры / Ю.М. Портнов; под ред. Ю.М. Портнова. – М.: 2002. – 240 с.
2. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов В. П. Савин, А. В. Лексаков; Под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 2-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2004. — 520 с.
3. Сортэл, Н. Физическая культура : первые шаги / Н. Сортэл. – М.: 2002. – 237 с.
4. Руководство к использованию скоростной лестницей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://match-e.ru/UserFiles/File/Ladder%20manual.pdf> . – Дата доступа: 25.09.2021. с.
5. Пирсон, А. Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук. Физическое развитие детей 4-11 лет / А. Пирсон, Д. Хокинс; пер. с англ. Л. И. Заремской. – М.: АСТ:Астрель, 2011. – 320 с.