

КООРДИНАЦИОННАЯ ЛЕСТНИЦА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ УЧРЕЖДЕНИЙ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Н. А. БЛАЖЕВИЧ

НАУЧНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ – Н. В. ГРИШАНОВА, ДОЦЕНТ

Статья посвящена изучению эффективности использования координационной лестницы на занятиях по учебному предмету «Физическая культура и здоровье», как современного средства развития двигательных способностей учащихся 3 классов.

Ключевые слова: координационные способности, скоростно-координационная лестница, учащиеся учреждений общего среднего образования.

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. Поэтому поиск и использование новых средств развития координационных способностей также является актуальным.

Целью настоящей работы послужило изучение эффективности использования скоростно-координационной лестницы при развитии координационных способностей учащихся 3 классов учреждений общего среднего образования.

Объектом исследования являлся образовательный процесс по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» с учащимися 3 классов учреждения общего среднего образования «Средняя школа № 2 г. Миоры».

Для исследования было выбрано 46 учащихся, которые 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.

По итогам анализа научно-методической литературы, систематизации и классификации упражнений с использованием координационной лестницы, автором была разработана методика развития координационных способностей с использованием координационной лестницы: 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 с постепенным увеличением темпа и сложности выполнения, обращать внимание на правильное выполнение упражнений.

По результатам сравнительного эксперимента была выявлена положительная динамика уровня развития координационных и скоростных способностей (на уровне значимости $p=0,05$): динамика уровня развития скоростных способностей у мальчиков составила – 0,75 с, у девочек – 0,24 с (прирост составил 4 % у мальчиков, 3 % у девочек); динамика уровня развития координационных способностей у мальчиков составила – 0,83 с, у девочек – 0,36 с (прирост составил 6 % у мальчиков и 3 % у девочек).

Таким образом, была доказана эффективность применения скоростно-координационной лестницы при развитии координационных и скоростных способностей учащихся 3 классов учреждений общего среднего образования.

ВРЕМЕННАЯ ПЕРСПЕКТИВА ЛИЧНОСТИ, СКЛОННОЙ К ПРОКРАСТИНАЦИИ, В РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ

И. В. БОНДАРЬ

НАУЧНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ – Т. Е. ЯЦЕНКО, КАНДИДАТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАУК, ДОЦЕНТ

В статье представлены результаты исследования структурно-содержательных характеристик временной перспективы личности мужчин и женщин, обладающих склонностью к прокрастинации в принятии решений, прокрастинации вследствие неумения распоряжаться временным ресурсом, прокрастинации как устойчивой диспозиции.

Ключевые слова: временная перспектива, прокрастинация, ранняя взрослость.

Устойчивая прокрастинация имеется у 15–25 % населения, ее уровень повысился за 25 лет и имеет тенденцию к повышению [1, с. 61]. Последствия прокрастинации проявляются в снижении успеш-