

Пружинин Константин Николаевич

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет»

г. Иркутск, Иркутская область

DOI 10.21661/r-551986

ФОРМИРОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Аннотация: в статье представлены результаты констатирующего эксперимента по выявлению уровня физической подготовленности у обучающихся в начальной школе. Данный возраст является сензитивным для формирования координационных способностей средствами физической культуры.

Ключевые слова: физическая подготовленность, координационные способности, начальная школа.

Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для интенсивного развития большинства двигательных способностей. В данном возрасте особенно эффективно совершенствовать координационные способности, ловкость и элементарные формы быстроты [3, с. 34].

Базовый компонент составляет основу государственного стандарта образовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей школьника. Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, местных особенностей работы школы [4, с. 102].

Одним из важнейших средств всестороннего развития координационных способностей, усвоенных разнообразных навыков (письмо, рисование, резьба, лепка, конструирование) и стимулирования умственной активности младших школьников.

С целью выявления уровня физической подготовленности обучающихся 2 классов организован педагогический эксперимент. В эксперименте приняли

участие 40 обучающихся: 2 «А», 2 «Б» (мальчики) – экспериментальная группа (ЭГ), 2 «Г», «Д» (мальчики) – контрольная группа (КГ).

На начало эксперимента две группы исследования имели относительно одинаковые результаты физической подготовленности. Тестирование координационных способностей оценивалось по критериям (см. табл. 1).

Таблица 1

Оценка выполнения координационных способностей обучающихся 2 класса

Контрольные упражнения	высокий	средний	низкий
Мальчики 2 класс			
Равновесие на одной ноге, держать 3 (балл)	10–8	7–5	4–2
Лазание по гимн. стенке, вниз в вися на руках (сек.)	7,0–6,5	7,6–8,2	8,3–8,8
Бросок-ловля мяча 3 раза (сек.)	5,0–4,5	5,1–5,6	5,7–6,3
Упражнения на координационной лестнице (сек.)	7,5–7,0	7,6–8,2	8,3–9,0
Преодоление препятствий (сек.)	13,5–13,0	13,6–14,3	14,4–16,0

После проведения первичного уровня выполнения координационных способностей нами были получены следующие результаты. Для удобства анализа результатов в таблице мы внесли буквенное обозначение уровня выполнения прикладных упражнений: В – высокий, С – средний, Н – низкий (см. табл. 2).

Таблица 2

Результаты первичного уровня выполнения координационных способностей экспериментальной и контрольной группы

группы	уровень	Равновесие на одной ноге, держать 3 (балл)	Лазание по гимн. стенке, вниз в вися на руках (бал. сек.)	Бросок-ловля мяча 3 раза (бал. сек.)	Упражнения на координационной лестнице (бал. сек.)	Преодоление препятствий (бал. сек.)
Экспериментальная группа, 2 «А», «Б» (мальчики), 20 человек	В	4	5	5	6	5
	С	7	8	9	7	8
	Н	9	7	6	7	7

Результаты в % соотношении (ЭГ)	В	20,0	25,0	25,0	30,0	25,0
	С	35,0	40,0	45,0	35,0	40,0
	Н	45,0	35,0	30,0	35,0	35,0
Контрольная группа 2 «Г», «Д» (мальчики), 20 человек	В	3	3	4	4	4
	С	6	7	8	7	8
	Н	11	10	8	9	8
Результаты в % соотношении (КГ)	В	15,0	15,0	20,0	20,0	20,0
	С	30,0	35,0	40,0	35,0	40,0
	Н	55,0	50,0	40,0	45,0	40,0

После анализа результатов первичного проведения тестирования нами была составлена диаграмма, где в процентном соотношении представлен общий уровень освоения координационных способностей двух групп (ЭГ) 2 «А», «Б» (мальчики) и (КГ) 2 «Г», «Д» (мальчики), а также уровень освоения по каждому тесту (см. рис. 1).

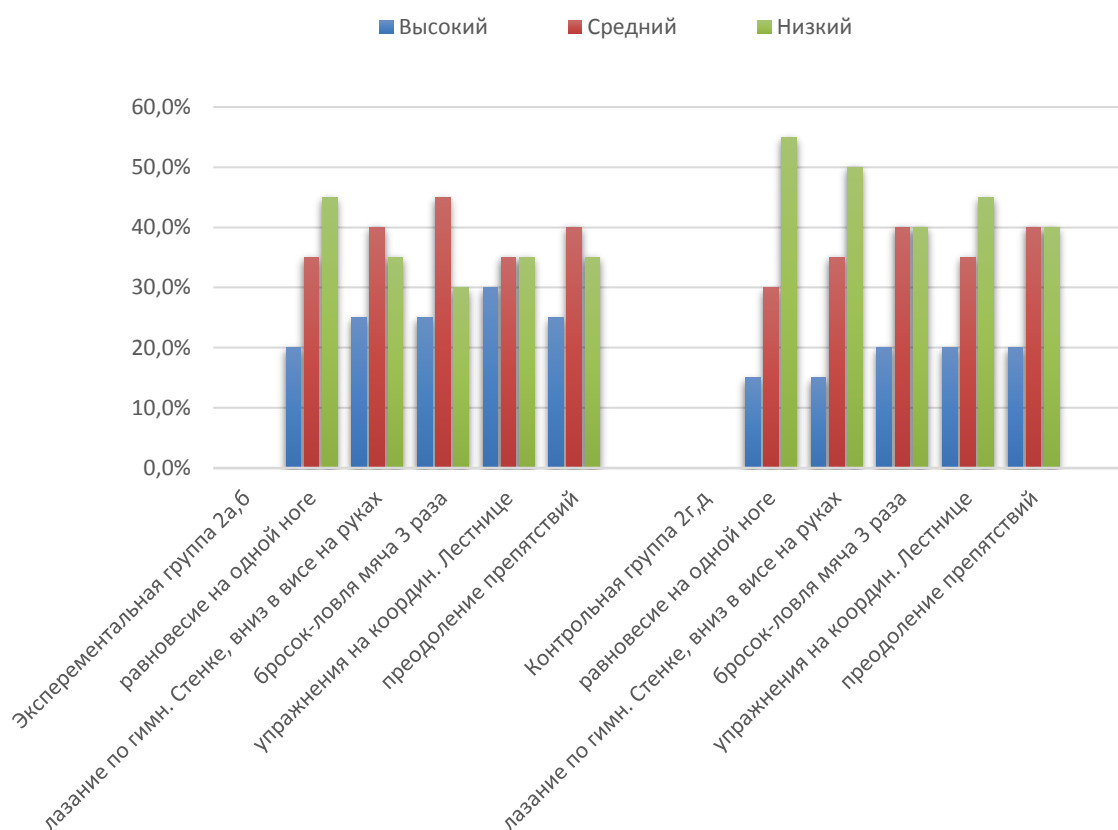


Рис. 1. Уровень освоения координационных способностей двух групп (ЭГ) – 2 «А», «Б» (мальчики) и (КГ) – 2 «Г», «Д» (мальчики)

Исходя из диаграммы, мы видим, что на начало эксперимента, не координированным детям трудно осваивать двигательные способности. Без развитой, в достаточной степени, координации трудно добиться желаемых результатов в их освоении, т.к. координированный человек на много быстрее овладевает новыми движениями и способен к их быстрой перестройке. Мозг отдает «приказ», а тело выполняет. Но не всегда, тело подчиняется таким приказам.

Анализируя уровень координационных способностей обучающихся, мы видим, что низкий уровень подготовленности имеет достаточное количество обучающихся, что составляет от 40% до 50% мальчиков. А высокий уровень от 15% до 30%. На наш взгляд, обучающиеся должны иметь средний уровень физической подготовленности и координационного развития.

Координация движений, тренируемая поддается воздействию педагогического процесса, специально направленного на ее развития. Высокая степень развития оказывает положительное влияние на освоение детьми новых двигательных навыков [1]. Наиболее благоприятные условия в младшем школьном возрасте. В этом возрасте мышление является наглядно-действенным. Это значит представить и запомнить что-либо ребенку, нужно не только посмотреть, но и выполнить действие самому [2]. Сочетание просмотра и выполнения подталкивает ребенка к логическому мышлению, которое необходимо для его полноценного развития.

Список литературы

1. Лях В.И. Развитие координационных способностей в школьном возрасте / В.И. Лях // Физкультура в школе. – 2007. – №5. – С. 25–28.
2. Лях В.И. О классификации координационных способностей / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №7. – С. 28–30.
3. Лях В.И. Критерии определения координационных способностей / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 2001. – №11. – С. 17–20.
4. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учеб. пособие для студентов высших учеб. заведений / П.К. Петров. – М.: Владос, 2000. – 448 с.