

**Костенко Елена Геннадьевна**

канд. пед. наук, доцент

**Соколов Владимир Львович**

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма»  
г. Краснодар, Краснодарский край

**МОДЕРНИЗАЦИЯ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ  
КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНОШЕЙ  
ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ**

*Аннотация:* базисным условием физического воспитания школьников, благоприятствующим совершенствованию личности, является всесторонняя физическая подготовка, одним из аспектов которой есть развитие ловкости. Без изучения вопросов, связанных с определением доступных методов, нормативных показателей, подбора упражнений, невозможно осуществлять педагогическое руководство формированием и развитием ловкости у детей школьного возраста. В статье рассмотрен вопрос необходимости модернизации методики развития координационных способностей юношей, занимающихся дзюдо, при подготовке обучающихся высшей школы в сфере физической культуры и спорта.

*Ключевые слова:* высшая школа, модернизация, координация, ловкость, тесты, анализ.

Необходимым условием физического воспитания школьников, способствующим гармоничному развитию личности, является всесторонняя физическая подготовка, одна из сторон которой есть развитие ловкости [1]. Ловкость является базой для воспитания и совершенствования других физических качеств, различных движений, выполняемых в процессе бытовой, трудовой, учебной деятельности. Человек рождается с физическими задатками, которые в индивидуальной жизни превращаются в способности. Физические качества – это

отдельные качественные стороны двигательных способностей человека. Уровни развития физических качеств обусловлены определенными функциональными (физиологическими) возможностями и психологическими факторами. Большинство научно-практической и методической литературы посвящены вопросам методики развития способности к равновесию у школьников [2; 3]. Работ, посвященных исследованиям функции равновесия и других составляющих координационных способностей у детей школьного возраста, занимающихся борьбой крайне мало. Имеются лишь отдельные работы, освещавшие сведения об эффективности применения разных видов физических упражнений для развития функций равновесия у школьников [6; 7].

Формирование координационных механизмов зависит, как считает В.И. Лях [5] от пластичности корковых нервных процессов, от способности человека различать темп, амплитуду и направленность движений; важна также степень расслабления и напряжения мышц, особенности окружающей обстановки. Если в детстве много двигательной активности, основанной на координации сложных мышечных напряжений, уровня достигнутой быстроты, силы, ловкости, то процесс овладения незнакомыми формами движений происходит быстрее и эффективнее.

В настоящее время не определены доступные методы, позволяющие с достаточной точностью исследовать развитие ловкости; не разработаны нормативные показатели, характеризующие уровень развития ловкости у школьников; не уточнены объём, темп, дозировка интенсивность и подбор упражнений. Без изучения и выявления этих вопросов невозможно осуществлять педагогическое руководство формированием и развитием ловкости у детей школьного возраста, а также управлять их совершенствованием в процессе физического воспитания. В связи с этим при подготовке специалистов высшей школы в сфере физической культуры и спорта возникла необходимость модернизации методики развития координационных способностей юношей у дзюдоистов.

Модернизация методики основана на исследовательской работе с юными борцами, направленной на изучение проявления и развития ловкости:

статическое и динамическое равновесие, способность к реакции, ориентировка в пространстве, согласованность движений.

Для определения координационных способностей по предложенной методике провели тестирования (табл. 1).

Таблица 1

Средние результаты тестирования показателей координационных способностей до эксперимента

Показатели	Контрольная группа	Экспериментальная группа	t	p
Балансирование со зрительным контролем, с	14,121±0,173	13,832±0,183	1,092	>0,05
Балансирование без зрительного контроля, с	12,112±0,212	12,201±0,182	0,371	>0,05
Ихнография, см	58,423±2,724	58,983±3,381	0,233	>0,05
Ходьба по шнуру, количество ошибок	7,132±0,413	6,560±0,273	1,162	>0,05
Челночный бег, с	9,502±0,282	9,623±0,172	0,372	>0,05
Определение реакции, с	8,931±0,381	9,051±0,321	0,401	>0,05

До эксперимента по показателям развития ловкости между экспериментальной и контрольной группами достоверных различий не выявлено, следовательно группы к началу эксперимента равнозначны [4].

После изучения различных подходов к воспитанию ловкости разработаны специальные упражнения, направленные на их развитие. Упражнения подбирались по принципам постепенного нарастания сложности, применения необычного исходного положения, временного выключения зрительного контроля, более сложного сочетания движений, использования различного темпа выполнений. Упражнения составлялись в мини комплексы, направленные на развитие отдельных координационных способностей, и включались в тренировочные занятия как в основную, так и вводную часть. При этом обогащение, совершенствование навыков и последующий их перенос в повседневную жизнь шло в определенной последовательности с учетом постепенного нарастания их сложности

Анализ результатов повторного тестирования в контрольной группе показывает отсутствие достоверных различий при сравнении начальных и конечных

результатов координационных способностей почти по всем показателям [4]. Исключение составили результаты балансирования со зрительным контролем и ихнографии, где видны достоверные различия (табл. 2).

Таблица 2

Динамика результатов тестирования показателей  
координационных способностей в контрольной группе

Показатели	В начале	В конце	t	p
Балансирование со зрительным контролем, с	14,121±0,173	15,832±0,231	5,732	< 0,001
Балансирование без зрительного контроля, с	12,112±0,212	12,603±0,150	1,631	>0,05
Ихнография, см	58,423±2,724	48,251±2,032	2,772	<0,05
Ходьба по шнуру, количество ошибок	7,132±0,413	6,014±0,371	1,863	>0,05
Челночный бег, с	9,502±0,282	9,022±0,153	1,603	>0,05
Определение реакции, с	8,931±0,381	8,213±0,192	1,802	>0,05

Сравнительный анализ данных повторного тестирования в экспериментальной группе напротив подтвердил достоверность различий показателей координационных способностей (табл. 3).

Таблица 3

Динамика результатов тестирования показателей  
координационных способностей в экспериментальной группе

Показатели	В начале	В конце	t	p
Балансирование со зрительным контролем, с	13,832±0,183	17,282±0,213	13,272	< 0,001
Балансирование без зрительного контроля, с	12,201±0,182	13,313±0,162	4,603	< 0,001
Ихнография, см	58,983±3,381	40,681±2,361	4,571	< 0,001
Ходьба по шнуру, количество ошибок	6,560±0,273	4,522±0,203	6,183	< 0,001
Челночный бег, с	9,623±0,172	8,713±0,162	3,792	< 0,001
Определение реакции, с	9,051±0,321	7,121±0,291	10,823	< 0,001

В статическом равновесии со зрительным контролем результаты улучшились в экспериментальной группе почти на 4 секунды. Это улучшение

статистически достоверны, значительно выше, чем в контрольной группе и говорят об улучшении функции статического равновесия.

При выключении зрительного контроля также наблюдаются достоверные улучшения в экспериментальной группе, что говорит об эффективном влиянии предложенных специальных упражнений на развитие функции статического равновесия как со зрительным контролем, так и без него. Но выключение зрительного контроля, как и в начале эксперимента, дает меньшие результаты.

По показателям динамического равновесия произошли более выраженные сдвиги у детей экспериментальной группы, чем у ребят контрольной группы, особенно в тесте со зрительным контролем.

Показатели в тесте на определение реакции дают прирост в экспериментальной группе значительно выше, чем в контрольной. Уменьшение времени выполнения теста на определение реакции у детей экспериментальной группы на 2 секунды свидетельствуют о повышении способности к реакции, что статистически достоверно.

Улучшение показателей экспериментальной группы в челночном беге достоверно.

В ихнографии прирост в экспериментальной группе выше, чем в контрольной группе.

Таким образом, по всем тестам наблюдаются лучшие результаты в экспериментальной группе, то есть, наблюдается достоверное влияние предложенной методики на развитие координационных способностей, данный факт необходимо учитывать при подготовке специалистов высшей школы в сфере физической культуры и спорта.

### ***Список литературы***

1. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник / А.А. Васильков. – Ростов н/Д.: Феникс, 2013. – 381 с.
2. Кабанов Ю.М. Методика развития равновесия у детей школьного возраста: автореф. ... канд. пед. наук / Ю.М. Кабанов. – Минск, 1992. – С. 23.

3. Колесник И.С. Теоретическое и методическое обоснование формирования равновесия как одной из ведущих двигательных координаций у боксеров / И.С. Колесник, А.С. Кузнецов, А.Г. Петров // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2009. – №2 (11). – С. 1–7.

4. Костенко Е.Г. Обработка и статистический анализ результатов измерений в сфере физической культуры и спорта / Е.Г. Костенко, В.В. Лысенко // Фундаментальные и прикладные исследования по приоритетным направлениям биоэкологии и биотехнологии. Сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции. – 2020. – С. 105–109.

5. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – С. 45–58.

6. Майорова Л.Т. Закономерности развития координационных способностей у детей 14–16 лет / Л.Т. Майорова, Н.Г. Лопина; под ред. В.И. Усакова. – Красноярск, 2006. – 134 с.

7. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки дзюдоистов / Ю.А. Шахмурадов. – Махачкала: Эпоха, 2011. – 368 с.