

Галич Екатерина Дмитриевна

студентка

Амбарицумян Наталья Александровна

старший преподаватель

Толстых Ольга Сергеевна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма»

г. Краснодар, Краснодарский край

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 8 ЛЕТ

***Аннотация:** в статье представлены результаты методики, которая заключалась в совершенствовании традиционных средств и методов воспитания координационных способностей у учащихся 2-х классов (8 лет). Предполагалось, что развитие координационных способностей у мальчиков 2-х классов может быть оптимизировано за счет рационального подбора общеразвивающих и специальных упражнений, подвижных игр, а также игр-эстафет.*

***Ключевые слова:** координационные способности, методика, обучающиеся, общеобразовательные организации.*

По мнению А.В. Селивановой (2022), «...в настоящее время возрос интерес к изучению методик развития координационных способностей у школьников. На основании многолетних теоретических и экспериментальных исследований проблема развития координации движений и пространственной ориентации у школьников включает в себя много компонентов» [5].

Методика и организация исследования. Для достижения цели нами был проведен анализ научно-исследовательской, методической и справочной литера-

туры, педагогическое наблюдение, а также был проведен педагогический эксперимент. Полученные данные подлежали математико-статистической обработке [1].

Результаты исследования и их обсуждение. Педагогическое наблюдение проводилось с целью сравнения традиционной и разработанной нами методик и проведения занятий. Изучались средства физического воспитания, применяемые учителем физической культуры для развития координационных способностей детей контрольной группы, количество времени, отведенное им в занятиях.

Исследование проводилось на базе МДОУ СОШ №4 с. Коноково Успенского района в период с 2021 по 2022 год. Исследование проводилось в три этапа.

Для определения координационных способностей детей 8 лет применялись следующие тесты.

1. Челночный бег 3x10м (с).
2. Три кувырка вперед (кол-во раз).
3. Метание теннисного мяча на точность (кол-во раз).
4. Ведение мяча рукой в беге с изменением направления движения (с).
5. Тест «Фламинго» (кол-во раз) [2; 4].

Для проверки гипотезы исследования был проведен сравнительный педагогический эксперимент, в котором приняли участие две группы мальчиков 2-х классов в количестве 24 человека, по 12 человек в каждой в группе (контрольная и экспериментальная). Мальчики контрольной группы занимались по стандартной школьной программе, предусмотренной традиционные средства развития координационных способностей [3].

Мальчики экспериментальной группы занимались на уроках физической культуры по разработанной нами методике, которая предусматривала использование упражнений, направленных на аналитическое, так и синтетическое развитие координационных способностей. В процессе занятий в экспериментальной группе применялись следующие средства физического воспитания:

- 1) общеразвивающие упражнения с предметами:
– упражнения с большими мячами;

- упражнения с палками;
- упражнения с флажками;
- упражнения с обручами;
- 2) ходьба, бег (с изменением направления по сигналу);

3) ациклические упражнения:

- прыжки со скакалкой;
- прыжки в длину с разбега и с места;
- прыжки с высоты;
- прыжки в высоту;
- упражнения в равновесии;

4) акробатические упражнения;

5) комбинированные упражнения и эстафеты: с бегом, с прыжками, с большими и малыми мячами;

б) подвижные игры, элементы единоборств и спортивных игр.

В начале и в конце эксперимента было проведено тестирование испытуемых, что позволило сформулировать выводы о влиянии методики занятий на развитие координационных способностей учащихся 2-х классов.

В сентябре 2021 года нами было проведено первичное обследование испытуемых в экспериментальной и контрольной группах. В течение учебного года контрольная группа занималась по школьной комплексной программе, а в экспериментальной группе 3 раза в неделю проводились занятия на уроках физической культуры по разработанной нами методике.

Координация движений тренируема, и дети легко поддаются воздействию педагогического процесса, специально направленного на ее развитие. Высокая степень развития координационных способностей оказывает положительное влияние на овладение детьми новыми двигательными навыками.

Развитые координационные способности сохраняются в течение сравнительно длительного срока. Установлено, что взаимосвязи между уровнем физического развития детей и уровнем развития их координационных способностей

не существует, и поэтому есть основание заниматься упражнениями, направленными на развитие координации движений, со всеми учащимися без исключения. В конце эксперимента было проведено повторное обследование мальчиков контрольной и экспериментальной групп. В результате повторного тестирования показателей координационных способностей у мальчиков контрольной и экспериментальной групп по завершении эксперимента были получены следующие данные:

Анализ достоверности различий среднегрупповых показателей по уровню развития координационных способностей у мальчиков контрольной и экспериментальной групп в процессе эксперимента дает следующие результаты.

Результаты в конце эксперимента показали, что по двум показателям, определяющим развитие координационных способностей у мальчиков 8 лет, из пяти достоверно изменились ($P < 0,05$). Тем не менее во всех тестах результаты мальчиков экспериментальной группы соответствуют уровню «среднему» и «выше среднего». В тесте «три кувырка вперед» составил у мальчиков в контрольной группе после эксперимента 4,3 с., средний прирост результатов у мальчиков экспериментальной группы составил 3,3 с. Различия достоверны $t=2,49$ при $P > 0,05$.

Среднегрупповой показатель в тесте «метание малого мяча в цель» составил у мальчиков контрольной группы 3,0 попытки, а у мальчиков экспериментальной группы 4,5 попытки, различия достоверно изменились $t=2,29$ при $P < 0,05$. В тесте «змейка» достоверно изменились показатели в контрольных и экспериментальных группах $t=2,65$ при $P < 0,05$. Результаты определения координационных способностей в контрольной группе улучшились по всем пяти тестам, но достоверные изменения после проведенного эксперимента произошли в одном показателе из пяти. В тесте «фламинго» достоверно произошли изменения $t= 2,28$ при $P < 0,05$. Следует отметить, что все результаты мальчиков контрольной группы после эксперимента соответствуют среднему уровню развития координационных способностей.

Таким образом, на основании проведенного исследования мы доказали, что проведение занятий по физической культуре с мальчиками 8 лет по разработанной нами методике дает хороший прирост результатов уровня развития их координационных способностей.

Таким образом, можно сделать общий вывод о том, что занятия по разработанной нами методике позволяет повысить уровень развития координационных способностей у мальчиков 8 лет по сравнению с учащимися, занимающихся по традиционной школьной программе.

Список литературы

1. Аршинник С.П. Обработка и анализ данных поиск приоритетных испытаний для Комплекса ГТО школьников / С.П. Аршинник, В.В. Лысенко, Е.Г. Костенко // Colloquium-Journal. – 2020. – №12–3 (64). – С. 32–34.

2. К вопросу о состоянии двигательной активности детей школьного возраста / Н.А. Амбарцумян, С.П. Аршинник, А.Л. Каракулин [и др.] // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2020. – Т. 22. – С. 12–17.

3. Малашенко К.В. Современные технологии физической культуры / К.В. Малашенко, Н.В. Иванова, А.Г. Ахромова. – 2-е изд., исп., перераб. и доп. – Краснодар: Кубанск. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, 2020. – 178 с.

4. Саакян Г.М. Методика развития координационных способностей с применением средств фигурного катания / Г.М. Саакян, Н.А. Амбарцумян // Педагогика, психология, общество: от теории к практике: сб. мат.в II Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. (Чебоксары, 04 марта 2022 года); гл. ред. Ж.В. Мурзина. – Чебоксары: Среда, 2022. – С. 235–237.

5. Селиванова А.В. Методика воспитания координационных способностей и гибкости детей, занимающихся гимнастикой / А.В. Селиванова // Тезисы докладов XLIX научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа, Краснодар, 1 февраля – 31 2022 года. – Ч. 2. – Краснодар: Кубанск. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, 2022. – С. 214.