

Гардабудских Екатерина Алексеевна

студентка

Научный руководитель

Максимова Татьяна Алексеевна

доцент

ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет»

г. Ханты-Мансийск, ХМАО – Югра

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У МАЛЬЧИКОВ 8–10 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ПЛАВАНИЕМ

***Аннотация:** в статье рассматривается подход к развитию координационных способностей посредством внедрения в тренировочный процесс мальчиков, занимающихся оздоровительным плаванием, комплекса упражнений на развитие способностей к ориентации в пространстве, к реагированию, к дифференцированию временных параметров. Комплекс упражнений выполнялся в конце основной части учебно-тренировочного занятия на протяжении 3-х месяцев. По данным экспертной оценки спортсмены экспериментальной группы продемонстрировали лучшую динамику по трем тестам, оценивающим в том числе техническое мастерство пловцов.*

***Ключевые слова:** оздоровительное плавание, координационные способности, мальчики, комплекс упражнений, метод экспертной оценки.*

В настоящее время недостаток двигательной активности отмечается и у детей. По результатам исследования 2024 года [1, с. 15] было выявлено, что у 43,3% детей младшего школьного возраста физическая активность ежедневно составляет 2,0–2,5 часа, у 16,4% – 2 часа, у 40,3% – менее 2 часов.

Исследования гигиенистов [2, с. 162] свидетельствуют, что 82%-85% дневного времени большинство учащихся находятся в статистическом положении (сидя). Малоподвижное положение за партой или рабочим столом отражается на функционировании организма школьника, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Практически у каждого второго школьника вся двигательная

активность сводится лишь к урокам физической культуры в стенах школы [3, с. 163].

Одним из средств повышения двигательной активности у детей младшего школьного возраста является оздоровительное плавание. Данный вид плавания позволяет укрепить здоровье, развить физические качества и подходит всем детям, включая часто болеющих, с проблемами осанки и веса. Оздоровительное плавание полезнее спортивного для дыхательной, нервной, сердечно-сосудистой систем и для опорно-двигательного аппарата.

Навык плавания тесным образом зависит от развития координационных способностей, позволяющих согласовывать и контролировать движения различных частей тела для эффективного выполнения двигательного действия. Именно в период младшего школьного возраста стоит развивать данную способность: занятия приносят максимальный эффект, дети быстро обучаются новым движениям и навыки закрепляются надолго.

Цель исследования: внедрить в учебно-тренировочные занятия мальчиков 8–10 лет, занимающихся оздоровительным плаванием комплекс упражнений на развитие координационных способностей и оценить его результативность.

Методы исследования: изучение и анализ научной литературы и методической документации по проблеме исследования; метод контрольных упражнений и экспертной оценки; педагогический эксперимент; метод математической статистики.

Организация исследования: педагогический эксперимент проводился на базе спортивного комплекса ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет» в период с 1 февраля 2026 по 1 мая 2026 года. В педагогическом эксперименте принимали участие 40 мальчиков, возраст которых соответствовал младшему школьному возрасту. Для организации педагогического эксперимента участники были разделены на две группы по 20 человек с одинаковым режимом занятий: 3 раза в неделю по 60 минут. Основной формой проведения занятий в обеих группах было учебно-тренировочное занятие. Подготовительная часть

учебно-тренировочного занятия (до 10 минут) включала в себя упражнения общеразвивающего характера, выполняемые на суше и в воде. Основная часть учебно-тренировочного занятия (до 45 минут) отличалась у пловцов контрольной и экспериментальной группы. Отличия заключались в последних 10 минутах основной части учебно-тренировочного занятия: контрольная группа выполняла задание плавание свободным стилем и играла, экспериментальная группа выполняла комплекс упражнений на развитие координационных способностей, а именно способности к ориентации в пространстве, к реагированию и к дифференцированию временных параметров движения. Заключительная часть учебно-тренировочного занятия (до 5 минут) не отличалась по содержанию. На протяжении педагогического эксперимента участники дважды выполняли одинаковые контрольные упражнения (тесты), которые оценивались методом экспертной оценки.

Результаты исследования: для оценки динамики результатов эксперимента пловцы контрольной и экспериментальной групп выполняли одинаковые контрольные упражнения, позволяющие оценить координационные способности. По техническому выполнению тестов тремя экспертами (тренерами по плаванию) выставлялась экспертная оценка от 0 до 5 баллов.

Тест 1. «Способность к ориентации в пространстве»: испытуемый находится в воде у стартовой линии лежа на груди, по команде спортсмен выполняет два кувырка вперед, вокруг себя, и продвигается вперед на расстояние 3 метра, выполняя движения только ногами. Эксперты обращают внимание на технику выполнения кувырка и удержание направления после кувырков.

Оценивание: «5 баллов» – выполнение двух кувырков без остановки, с четкой группировкой и проплывание строго по прямой; «4 балла» – небольшая пауза между кувырками, незначительное схождение с прямой; «3 балла» – ошибки в группировке кувырков, сильное схождение с прямой; «2 балла» – один из кувырков не выполнен, большие паузы между элементами и полное схождение с прямой; «1 балл» – ни один кувырок не выполнен полностью, нет продвижения вперед; «0 баллов» – задание не выполнено.

Тест 2. «Способность к реагированию»: испытуемый стоит на бортике в положении старта, пальцы одной ноги захватывают бортик, руки либо в «стрелочке», либо захватывают бортик. По сигналу, участник должен максимально быстро зайти в воду, выполнив старт, и принять обтекаемое положение. Фиксируется время от сигнала до вхождения в воду. Эксперты обращают внимание на время реакции на сигнал и техническое выполнение старта.

Оценивание: «5 баллов» – мгновенная реакция, вход в воду ровный, результат до 01.25 секунды; «4 балла» – небольшая пауза после сигнала, незначительное нарушение в старте, результат от 01.26 до 01.27 секунды; «3 балла» – задержка реакции, неверный угол входа в воду при старте, результат от 01.28 до 01.29 секунды; «2 балла» – значительная пауза после сигнала, неверное выполнение старта, результат от 01.30 до 01.35 секунды; «1 балл» – нет реакции, старт не выполнен, результат 01.36 и более; «0 баллов» – задание не выполнено.

Тест 3. «Способность к дифференцированию временных параметров»: испытуемый выполняет движение в воде, лицом вниз, работая ногами непрерывно и отсчитывая 6 секунд. Одна рука вытянута на доске, вторая прижата вдоль туловища. Необходимо выполнить смену рук после истечения 6 секунд. Эксперты обращают внимание на смену рук через заданное время, технически верное выполнение движений.

Оценивание: «5 баллов» – смена рук строго через 6 секунд без остановок; «4 балла» – смена рук с небольшой задержкой в 1 секунду, без остановок; «3 балла» – смена с заметной задержкой времени в 2 секунды, сбивается работа ног; «2 балла» – смена рук с задержкой на 3 секунды, выполнение упражнения с паузой; «1 балл» – смена рук с большой задержкой во времени, остановки во время упражнений; «0 баллов» – задание не выполнено.

Результаты экспертной оценки представлены на рисунке 1.

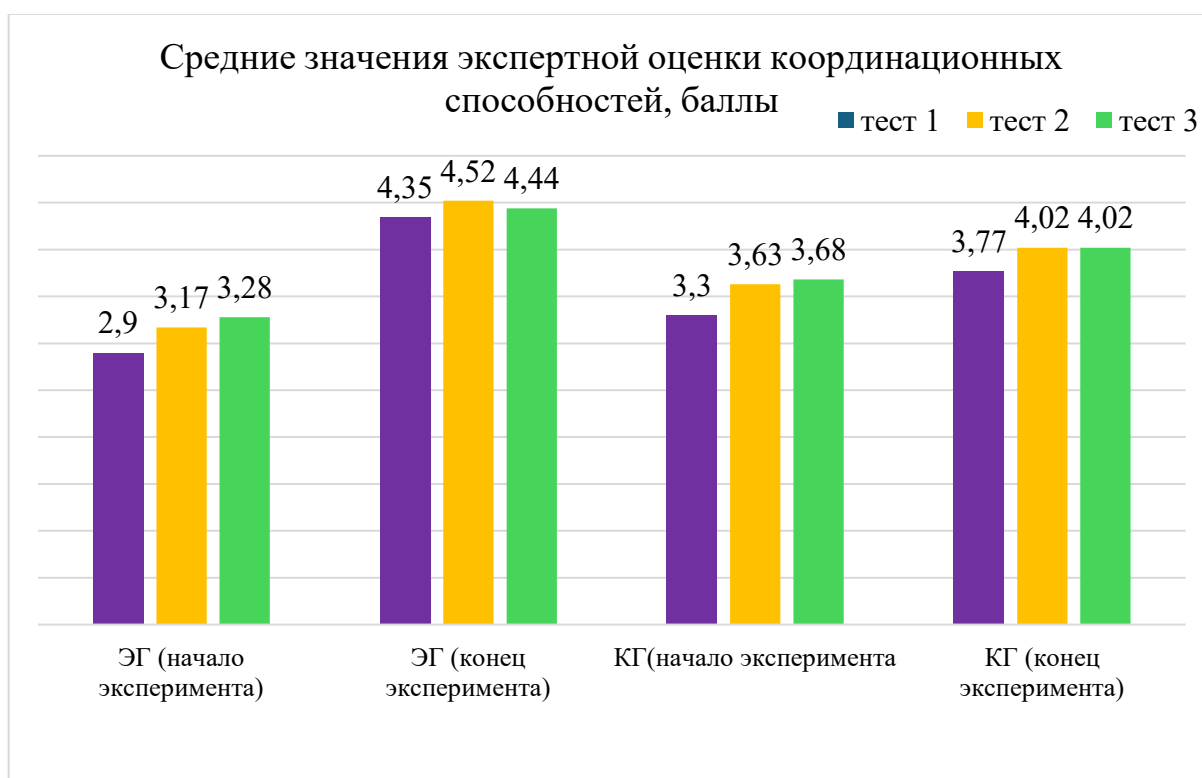


Рис. 1. «Средние значения экспертной оценки координационных способностей» спортсменов экспериментальной и контрольной групп

Анализ сводных результатов экспертной оценки координационных способностей показывает следующую динамику в экспериментальной и контрольной группах:

- по оценкам экспертов экспериментальная группа в начале эксперимента за тест 1 набрала среднюю оценку в «2,9 балла», к окончанию эксперимента данная группа увеличила средний балл на 1,45 и показала отметку в «4,35 балла»;
- наблюдая за средним баллом в данной группе по второму тесту, можно отметить, что на начало эксперимента средний балл составлял «3,17 балла», но к концу произошел прирост на 1,35 балла и результат составил «4,52 балла»;
- по прохождению теста 3 также замечен прирост на 1,16 балла: средний балл увеличился с «3,28 балла» в начале эксперимента и до «4,44 балла» в конце эксперимента.

Для оценки согласованности мнений экспертов рассчитывался коэффициент конкордации Кендалла (W) для каждой группы для каждого теста в начале и в конце эксперимента. Результаты расчетов представлены в таблице 1.

**Значения коэффициента конкордации Кендалла
в течение педагогического эксперимента**

№ теста, название	Группа	Период эксперимента	Значение коэффициента, W	Степень согласованности
Тест 1. Способность к ориентации в пространстве	ЭГ	начало	0,847	высокая
	ЭГ	окончание	0,697	средняя
	КГ	начало	0,655	средняя
	КГ	окончание	0,676	средняя
Тест 2. Способность к реагированию	ЭГ	начало	0,709	высокая
	ЭГ	окончание	0,697	средняя
	КГ	начало	0,584	средняя
	КГ	окончание	0,517	умеренная
Тест 3. Способность к дифференцированию	ЭГ	начало	0,791	высокая
	ЭГ	окончание	0,741	высокая
	КГ	начало	0,612	средняя
	КГ	окончание	0,655	средняя

Анализируя данные таблицы, можно отметить, что большинство значений коэффициента конкордации Кендалла находятся в диапазоне от 0,584 до 0,847, что соответствует среднему и высокому уровню согласованности мнений экспертов. Все эксперты по каждому спортсмену имели либо одинаковые мнения, либо были небольшие расхождения по некоторым мальчикам. Только одно значение – 0,517 соответствует умеренной степени согласованности. Полученные результаты позволяют признать экспертную оценку надежной, а полученные данные объективными.

Подводя итоги исследования, стоит сказать, что в ходе исследования был разработан и апробирован комплекс упражнений, направленных на развитие координации, на занятиях оздоровительным плаванием с мальчиками 8 – 10 лет. Занятия с применением разработанного комплекса проводились на протяжении 3-х месяцев. В конце указанного периода спортсмены экспериментальной группы продемонстрировали более высокий показатель развития таких координационных способностей как – способность к ориентации в пространстве, способность к реагированию и способность к дифференцированию.

Список литературы

1. Анализ физической активности у детей младшего школьного возраста / Г.В. Долгушкина, А.В. Гринкевич, А.В. Кулакова, А.С. Родникова // Российский педиатрический журнал. – 2024. – Т. 27, №3S. – С. 15. – URL: <https://www.rosiped.ru/jour/article/view/73> (дата обращения: 20.07.2026).
2. Кучма В.Р. Гигиена детей и подростков: учебник / В.Р. Кучма. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2024. – 3-е изд., доп. – 528 с. – ISBN 978-5-9704-8382-4.
3. Якимова Е.А. Объем двигательной активности детей младшего школьного возраста в учебной и повседневной деятельности / Е.А. Якимова, А.А. Новиков // Science Time. – 2017. – №5 (41). – С. 161–165. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obem-dvigatelnoy-aktivnosti-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta-v-uchebnoy-i-povsednevnoy-deyatelnosti> (дата обращения: 20.07.2026). EDN YUOUKV