

***Панькина Галина Викторовна,***

*учитель физической культуры,*

*МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 28 им. П.В. Рыженко»,*

*г. Калуга, Россия*

## **РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

В данной статье рассматривается значение и способы развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста; проанализован комплекс физических упражнений с мячом для развития ловкости.

**Ключевые слова:** ловкость, координационные способности, экспериментальный комплекс, педагогический эксперимент.

***Galina V. Pankina,***

*MBEI «Secondary general school №28 named by P.V. Ryzhenko»*

*Kaluga, Russia*

## **DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES IN CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE**

This article discusses the importance and methods of development of coordination abilities in children of primary school age, the complex of physical exercises with the ball for the development of agility.

**Keywords:** dexterity, coordination abilities, experimental complex, pedagogical experiment.

Значение координационных способностей для занятий многими видами спорта неоспоримо. По мнению ряда авторов, они являются критерием высокого спортивного мастерства. Основу ловкости составляют координационные способности.

На базе МБОУ «Средней общеобразовательной школы» № 28 г. Калуга с сентября 2018 по февраль 2019 года проводилось исследование, целью которого явилась проверка эффективности экспериментального комплекса физических упражнений с мячом по развитию координационных способностей у учащихся младшего школьного возраста. В исследовании приняли участие обучающиеся

младшего школьного возраста (4 класс). Были сформированы 2 группы: экспериментальная (ЭГ – 4А класс) и контрольная (КГ – 4Б класс), по 14 испытуемых в каждой.

*Тесты для оценки координационных способностей.*

1. Челночный бег (3x10 м), и. п. лицом вперед.
2. Три кувырка вперед.
3. Метание теннисного мяча на точность (из положения сед ноги врозь).

Организация эксперимента проходила по следующей схеме: предварительное тестирование – проведение экспериментальных уроков – контрольное тестирование.

Проводилось тестирование уровня развития координационных способностей по предложенным выше тестам, предусмотренным программой физического воспитания в школе для учащихся.

Для определения уровня физической подготовленности для учащихся был разработан экспериментальный комплекс упражнений с мячом:

1. Стоя в шеренге. Передача мяча из рук в руки (вправо, влево) перед грудью, за спиной.
2. Стоя в колонне. Передача мяча из рук в руки над головой, между ногами.
3. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.
4. Броски мяча вниз и ловля его двумя руками, а затем одной рукой.
5. Мяч в правой (левой) руке: а) – подбросить мяч вверх; б) – поймать его той же рукой; в) – ударить мяч об пол; г) – поймать мяч.
6. Мяч впереди в правой руке. Подбросить мяч вверх влево, поймать его левой рукой. Подбросить мяч вверх – вправо, поймать его правой рукой. В такт броскам и ловле мяча можно сгибать и разгибать ноги.
7. Стоя в парах ноги врозь лицом друг к другу. Расстояние между партнёрами – 2-4 метра. Передача и ловля мяча двумя руками снизу.
8. Стоя в парах. Передача и ловля мяча двумя руками от груди.

9. Стоя в парах. Передача двумя руками из-за головы и ловля двумя руками.

10. Броски мяча снизу, из-за головы в обруч, лежащий на полу на расстоянии 3-х метров.

Разработанный экспериментальный комплекс, направленный на развитие координационных способностей, был применен в основной части уроков физической культуры с учащимися экспериментальной группы (ЭГ). Занятия проводились 3 раза в неделю. Разработанный экспериментальный комплекс включался в уроки физической культуры 1 раз в неделю. В остальные дни дети из ЭГ, как и дети из КГ, занимались по «Комплексной программе физического воспитания для учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Комплекс упражнений с мячом, используемый на уроках физической культуры в экспериментальной группе, подбирался с учетом функциональных возможностей, уровня физической подготовленности учащихся.

В конце педагогического эксперимента учащимся экспериментальной и контрольной группы было предложено повторное тестирование, определяющее уровень развития координационных способностей. Проводился полный анализ и обобщение полученных результатов исследования с целью проверки эффективности экспериментального комплекса упражнений с мячом у учащихся младших классов.

В ходе эксперимента получены результаты, приведённые в Таблице 1, представленной ниже.

Таблица 1 – Уровень развития координационных способностей в КГ и ЭГ в начале и в конце эксперимента

Тест	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	+, - (%)
	Начало эксперимента		Конец эксперимента		Сравнительный анализ
Челночный бег 3x10 м (сек).	3,8	3,9	3,4	3,0	0.4 (11.8%)
Три кувырка вперед	5,6	5,9	4,8	4,3	0.5 (10.4%)

(сек).					
Метание теннисного мяча на точность (балл)	67	58	80	90	10 (12.5%)

Полученные результаты свидетельствуют, что в целом по всем показателям отмечается рост уровня развития координационных способностей у младших школьников контрольной группы.

Необходимо отметить, что регулярные занятия и возраст 10-11 лет (благоприятный период) способствовали развитию координационных способностей детей младшего школьного возраста как в контрольной, так и в экспериментальной группе.

Внедрение экспериментального комплекса в учебный процесс ЭГ способствовало повышению уровня развития координационных способностей в экспериментальной группе.

Полученные результаты позволяют сделать следующее **заключение**: систематическое посещение уроков физической культуры, а также внедрение экспериментального комплекса игровой направленности позволит эффективней развивать координационные способности у детей младшего школьного возраста.

По результатам исследования делаем следующие **выводы**:

- координационные способности тренируемы, и дети легко поддаются воздействию педагогического процесса.
- применение комплекса упражнений с мячом способствовало развитию координационных способностей у детей младшего школьного возраста.

#### *СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ*

1. Лях В.И. Анализ свойств, раскрывающих сущность понятия «координационные способности» // Теория и практика физической культуры. – 1994. – №1. – С. 48-50.
2. Лях В.И. Сенситивные периоды развития координационных способностей детей в школьном возрасте // Теория и практика физической культуры». 1990. – №3. – С. 15-18.
3. <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/01/26/uprazhneniya-dlya-razvitiya-koordinatsionnykh> (дата обращения: 11.02.2019 г.)