

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ  
СПОСОБНОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 КЛАССОВ  
НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

**В. В. Коновалов, К. А. Жуков**

(ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный  
университет, Коломна, Россия)

В данной статье координационные способности рассматриваются, как «инструмент» формирования двигательных умений и навыков, в ходе педагогического эксперимента апробируется методика развития координационных способностей у обучающихся 5 классов на уроках физической культуры в период изучения блока программы «Легкая атлетика».

*Ключевые слова:* методика, координационные способности, двигательные умения и навыки, урок физической культуры.

*Актуальность.* Школьный возраст считается наиболее благоприятным для развития координационных способностей, так как именно в этом возрасте организм ребенка претерпевает целый ряд чрезвычайно важных изменений.

Данный возраст по праву считается наиболее благоприятным для обучения двигательным умениям и навыкам, приобретения двигательного опыта и формирования минимальной двигательной базы. Это обусловлено еще и тем, что в данном возрасте сформированный двигательный навык гораздо легче поддается корректировке, несмотря на его прочность. Это подтверждает и тот факт, что в школьном возрасте технические ошибки, приобретенные в результате освоения того или иного двигательного действия менее опасны, чем у взрослых людей [1, 2].

Современные условия требуют от человека уверенности, находчивости, способности действовать в различных нестандартных ситуациях и мгновенно принимать «правильные» решения. Поэтому главной задачей уроков физической культуры в школе будет воспитание у занимающихся необходимого двигательного запаса, быстроты реакции, способности к переключению внимания, динамической пространственной и временно точности движений [2, 3].

*Цель исследования:* изучить координационные способности, средства и методы развития координационных способностей на уроках физической культуры у обучающихся 5-х классов на уроках физической культуры.

*Задачи исследования:*

1. Провести анализ научно-методической литературы по вопросам развития координационных способностей у детей школьного возраста.
2. Определить наиболее эффективные средства и методы развития координационных способностей у обучающихся.
3. Разработать и экспериментально обосновать методику развития координационных способностей у обучающихся.

*Организация исследования.* Исследование проводилось на базе МОУ СОШ № 16 г. Коломна, в период с сентября по ноябрь 2022–2023 учебного года. В эксперименте принимали участие обучающиеся 5-х классов, в количестве 56 человек, в возрасте 11–12 лет, не имеющие противопоказаний к занятиям физической культурой.

Все обучающиеся были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную по 28 человек в каждой, с учетом равного количества девочек и мальчиков.

*Результаты исследования и их обсуждение.* Педагогический эксперимент проводился в период прохождения осеннего блока раздела рабочей программы «Легкая атлетика». Продолжительность учебных занятий составляла 45 минут. Обучающиеся контрольной группы занимались по традиционной методике, направленной на развитие двигательных качеств. На уроках физической культуры с обучающимися экспериментальной группы применялась экспериментальная методика развития координационных способностей.

В подготовительной части занятия большое внимание с нашей стороны было уделено подбору таких комплексов упражнений, которые были направлены на развитие различных групп мышц в сочетании с одновременным движением руками, ногами и туловищем.

В основной части урока при обучении различным техническим действиям из легкой атлетики основной акцент был сделан на правильность выполнения упражнений и точность пространственных и временных параметров движений.

Исходя из предложенной нами методики на первом этапе использовались упражнения, направленные на совершенствование сенсорных механизмов регуляции движений. Со временем повышалась трудность упражнений, усложнялись условия их выполнения, совершенствовалась способность к поддержанию пространственной ориентировке. Основной задачей на этом этапе было правильное воспроизведение движений с учетом осознанного выполнения различных двигательных действий.

На втором этапе мы ориентировали обучающихся на своевременную корректировку выполняемого двигательного действия, с учетом изменяющихся условий. Метание в статическую и подвижную мишень. «Рванный» бег на коротких отрезках до 50 м с изменением темпа и ритма.

В заключительной части урока использовали подвижные и спортивные игры, направленные на проявление координационных способностей.

В результате тестирования обучающихся в начале педагогического эксперимента (табл. 1) между показателями, характеризующими проявление координационных способностей в контрольной и экспериментальной группах, достоверных различий не выявлено ( $P > 0,05$ ).

После проведенного педагогического эксперимента нами было проведено повторное тестирование, которое показало, что показатели результатов в контрольной и экспериментальной группах улучшились.

Таблица 1

**Результаты тестирования обучающихся  
в начале педагогического эксперимента**

№	Контрольные упражнения	Контрольная группа		Экспериментальная группа		Достоверность различий Р
		х	σ	х	σ	
1.	Бег заданном темпе (с)	1,8	0,09	1,7	0,20	>0,05
2.	Челночный бег 3*10 (с)	9,3	0,57	9,4	0,42	>0,05
3.	Метание теннисного мяча на точность (кол-во раз)	7	1,35	8	1,20	>0,05

Однако показатели экспериментальной группы оказались статистически достовернее, о чем свидетельствуют данные из таблицы 2.

Проведенное исследование показало, что применяемая методика и используемые средства эффективно влияют на развитие координационных способностей и являются одним из эффективных путей совершенствования координационных способностей в процессе физического воспитания обучающихся 5-х классов на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

Таблица 2

**Результаты тестирования обучающихся  
в конце педагогического эксперимента**

№	Контрольные упражнения	Контрольная группа		Экспериментальная группа		Достоверность различий Р
		х	σ	х	σ	
1.	Бег заданном темпе (с)	1,6	0,18	1,3	0,19	<0,05
2.	Челночный бег 3*10 (с)	9,2	0,15	8,9	0,12	<0,05
3.	Метание теннисного мяча на точность (кол-во раз)	8	0,29	11	0,21	<0,05

*Выводы:*

1. В результате проведенного анализа научно-методической литературы можно говорить о том, что координационные способности представляют способность человека выполнять двигательные действия в изменяющихся условиях. Развивая координационные способности у обучающихся школьного возраста, происходит расширение двигательной базы и приобретение новых двигательных умений и навыков, а также дальнейшее их развитие.

2. В ходе эксперимента мы определили, что основным средством развития координационных способностей являются физические упражнения, содержащие в себе элементы новизны, выполняемые до наступления

пления «автоматизма». Кроме того, эффективным методом, направленным на развитие координационных способностей, является игровая.

3. Экспериментальная методика развития координационных способностей, которую мы применяли на уроках физической культуры заключалась в направленном совершенствовании способности к пространственной ориентировке, сенсорных механизмах регуляции движений, умении перестраивать двигательные действия в зависимости от изменяющихся условий. Результаты экспериментальной группы в конце эксперимента имели статистически достоверный прирост.

### Список использованной литературы

1. Бернштейн, Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 228 с.
2. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 288 с.
3. Лях, В. И. Понятие «координационные способности» и «ловкость» / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 8. – С. 44–46.