

Лестница-чудесница

Развитие координационных способностей школьников на уроках физической культуры и здоровья

Современному успешному человеку для жизнедеятельности необходимы активность, динамичность, мобильность, энергичность. К сожалению, большинство детей отдают предпочтение малоподвижным формам времяпрепровождения: у компьютера, телевизора, перед мониторами других девайсов. Поэтому очень важно на каждом уроке физической культуры и здоровья максимально способствовать физическому развитию детей.

Татьяна ЖУК

Необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям являются хорошо развитые координационные способности (КС). Они влияют на темп, вид и способ усвоения спортивной техники, ведут к увеличению двигательного опыта.

Природной основой КС являются задатки, под которыми понимают врожденные и наследственные анатомо-физиологические особенности организма. Для формирования таких способностей необходимо выработать конкретную систему и подобрать действенные средства. Роль учителя состоит в том, чтобы грамотно и целенаправленно развивать имеющийся потенциал учащегося.

Более целенаправленно и эффективно воздействовать на развитие данных качеств можно на учебно-тренировочных занятиях школьного кружка по баскетболу, однако далеко не все ученики их посещают. Поэтому все физические (двигательные) качества, в том числе КС, в полной мере можно и нужно развивать на уроках физической культуры и здоровья.

КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ — ЭТО СОВОКУПНОСТЬ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ БЫСТРОТУ ОСВОЕНИЯ НОВЫХ ДВИЖЕНИЙ, А ТАКЖЕ УМЕНИЯ АДЕКВАТНО ПЕРЕСТРАИВАТЬ ДВИГАТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПРИ НЕОЖИДАННЫХ СИТУАЦИЯХ (6).



А В Т О Р

ТАТЬЯНА ЛЕОНИДОВНА ЖУК, УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ ГУО «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 3 Г. ВИЛЕЙКИ». ОКОНЧИЛА ФАКУЛЬТЕТ СПОРТИВНЫХ ИГР И ЕДИНОБОРСТВ АКАДЕМИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ. ТАТЬЯНА ЛЕОНИДОВНА — КАПИТАН СБОРНОЙ ВИЛЕЙСКОГО РАЙОНА ПО БАСКЕТБОЛУ. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ СТАЖ — 14 ЛЕТ.

Трудно рассчитывать на мотивированную активность учащихся при выполнении традиционных, знакомых с начальной школы упражнений. Необходимо использовать и новые формы работы на уроке.

Координационная лестница — один из лучших тренажеров для развития ловкости, маневренности, координации, баланса, скорости и ускорения. Лестница скорости и координации идеально подходит для обучения детей двигательным навыкам, что соответственно развивает их скоростные и координационные способности.

Обучающий эффект этого тренажера аналогичен прыжкам на месте или через скакалку, при этом имеет ряд значительных преимуществ.

Во-первых, тренировочная лестница является разнонаправленным тренажером. Во всех игровых

видах спорта спортсмен редко стоит на одном месте. Ему постоянно приходится двигаться вперед, в сторону, назад, прыжками. Данный тренажер помогает школьникам научиться быстро менять направление движения в различные стороны (ловкость ног).

Во-вторых, тренажер позволяет использовать более сложные прыжки и разновидности бега, чем обычная скакалка.

В-третьих, соединенные вместе несколько лестниц позволяют увеличить продолжительность упражнения.

В-четвертых, предоставляется хорошая возможность изменять скорость выполнения упражнения на любом участке лестницы.

В своей практике широко использую этот тренажер.

Упражнения для развития ловкости и быстроты

Упражнение «Классики» одно из самых простых упражнений для развития ловкости, которое подходит абсолютно всем.

Начните его выполнение, заняв исходную позицию внизу лестницы, поставив ноги на ширине плеч. Прыгните вперед, оттолкнувшись двумя ногами, и приземлитесь в первый сектор лестницы на левую ногу.

Далее, оттолкнувшись левой ногой, снова прыгайте вперед, но приземляйтесь уже на две ноги. Снова отталкиваемся двумя ногами, прыгаем вперед и приземляемся на правую ногу. Отталкиваясь только правой ногой, прыгаем вперед и приземляемся на две ноги. Это первый цикл, повторяйте его, пока лестница не закончится.

Упражнение «Внутри-наружу» — еще одно эффективное базовое упражнение. Поставьте ноги на ширине плеч в начале лестницы, шагните (не прыгайте, а именно шагните) в первую секцию лестницы сначала левой, а затем правой ногой.

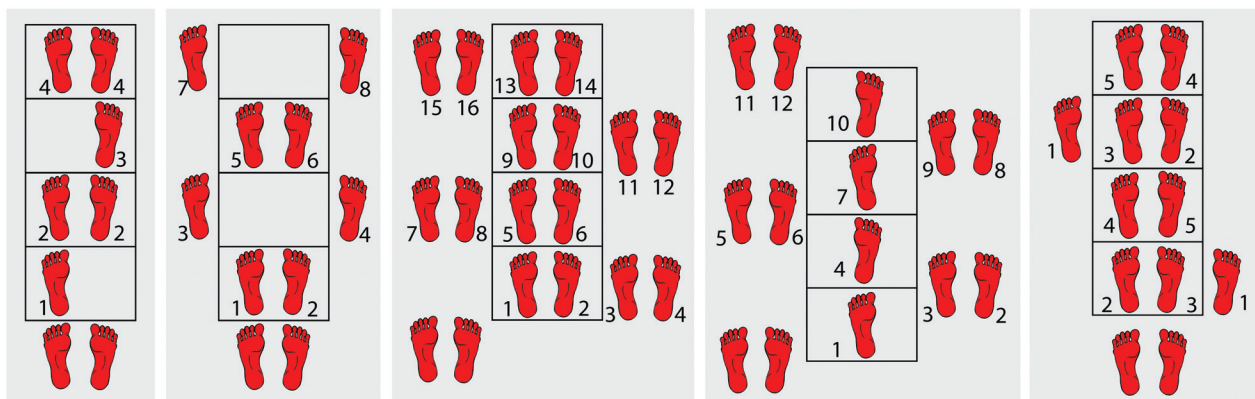
После того как правая нога стала в первую секцию, быстро поставьте левую ногу слева от следующей секции лестницы, затем правую ногу — справа от лестницы. Снова шагните левой ногой внутрь лестницы, а затем также шагните правой (как бы вернитесь в предыдущее положение). Повторяйте эту схему перемещения до тех пор, пока лестница не закончится.

Упражнение «Шаг в сторону» потребует от вас большей концентрации и координации движений. Сделайте несколько пробных попыток на небольшой скорости и только после этого работайте в полную силу.

Начните упражнение с левого нижнего угла лестницы (раньше мы начинали упражнение, находясь в центре, а теперь нужно немного стать слева). Шагните в первую секцию левой ногой, без остановки — правой (как будто выполняете остановку прыжком; в оригинале это движение называется «1-2 motion», минимизируйте время между каждым шагом).

Теперь нужно переместиться вправо от данной секции, снова поставив сначала левую, а затем правую ногу. Шагните по диагонали влево-вверх, опять используя сначала левую, а затем правую ногу.

Перемещайтесь влево, выходя за пределы лестницы, сначала левой, а затем правой ногой. Вот мы и оказались в исходном положении.



«Классики»

«Внутри-наружу»

«Шаг в сторону»

«Танго»

«Пять шагов»

Продолжайте двигаться аналогичным образом до конца лестницы. Если вы решили выполнить это упражнение неоднократно, то каждый раз начинайте движение с противоположной стороны лестницы. Таким образом, ваша ведущая нога (на рис. это левая нога) будет регулярно меняться.

Упражнение «Танго», выполнив его, вы сразу поймете, почему оно так называется.

Начинайте его с левого нижнего угла лестницы. Переступите левой ногой через свою правую ногу и станьте в середину первой секции.

Дальше, без остановки, поставьте правую ногу на уровне поперечной планки между первой и второй секцией и сразу же поставьте левую ногу возле правой. Данное упражнение выполняется на счет 1-2-3, как в танце.

Из этого положения правая нога переступает через левую и становится в центр второй секции лестницы, затем левая нога...

Повторять упражнение нужно до тех пор, пока лестница не закончится.

Упражнение «Пять шагов» — самое сложное упражнение из всех представленных, для его выполнения понадобится очень высокий уровень подготовки и врожденная ловкость.

Стартовая позиция — ноги на ширине плеч перед лестницей по центру. Правой ногой станьте справа от первой секции лестницы, практически

одновременно с этим поставьте левую ногу в первую секцию лестницы.

Правая нога перемещается к левой, после чего левая переходит во вторую секцию (т. е. шагает вперед), а за ней правая.

Первая фаза — движение из 5 шагов, вторая — аналогична первой, но движение начинается с левой ноги. Упражнение необходимо повторять по всей длине лестницы.

В результате движения станут более быстрыми и ловкими.

Лестницу, конечно, можно купить, изготовить из подручных материалов или наклеить на пол кусочки скотча — все это зависит от вашей фантазии.

Дети проявляют невероятную изобретательность, выполняя любое творческое задание. Например, они могут придумать свои собственные упражнения с использованием данного тренажера как вариант домашнего задания.

Однако для каждого учителя важен не сам процесс, а его результат. В связи с этим было проведено небольшое исследование. Объектами стали 2 группы учащихся 7-х классов с приблизительно равным уровнем физической подготовленности. Контрольная группа занималась по общепринятой программе без использования координационной лестницы, а в эксперименталь-

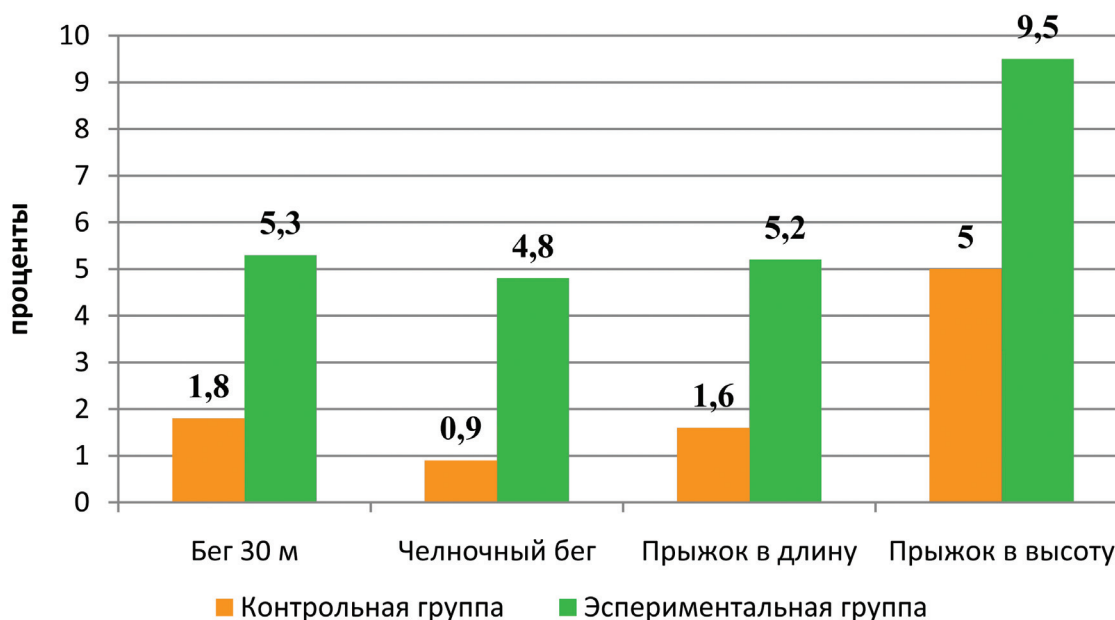


Диаграмма «Приращение уровня физической подготовки»

ной группе на каждом уроке, независимо от раздела программы, использовались упражнения с применением тренажера. Эти упражнения включались в занятия как специально-беговые либо подводящие. Наиболее активно тренажер использовался при изучении разделов «Спортивные игры».

В начале и в конце учебного года была проведена диагностика уровня развития следующих КС у детей: согласование движений, реагирование, ритм, ориентация в пространстве. В результате, по моим наблюдениям, развитию именно этих КС, способствует лестница скорости и координации.

Анализ полученных данных выявил, что показатели по исследуемым способностям выросли в обеих группах, но в разной степени. Так, рост показателей КС в контрольной группе составил 2,3 % (за единицу измерения взят средний суммарный показатель по 4 КС), а в экспериментальной — 16,5%.

Одновременно с диагностикой уровня КС я провела и замеры уровня физической подготовленности учащихся (УФП) по следующим контрольным нормативам: бег 30 м, челночный бег 4х9 м, прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту способом «перешагивание».


Изменения уровня показателей физической подготовленности учащихся контрольной и экспериментальной групп отражены в *диаграмме*.

Графические данные свидетельствуют о том, что обе группы продемонстрировали положительную динамику развития двигательных качеств. Однако в экспериментальной группе уровень явно выше, чем у контрольной группы.

Учащимся, которые по итогам учебного года показывают низкий уровень развития двигательных качеств, предлагаю на летний период карточки-задания с индивидуальным выбором комплексов упражнений для развития «быстрых ног», а также с обязательной формой учета и фиксации результата. Это позволяет им не только «подтянуться» по предмету «Физическая культура и здоровье», но и удивить одноклассников собственными «рекордами».

Вывод очевиден, если учитель нацелен на результат, стремится создать у детей мотивацию для занятия спортом, то он будет в постоянном поиске

новых, современных, интересных и эффективных приемов и методов обучения, позволяющих максимально результативно использовать каждую минуту урока. И еще — ни один, даже самый оригинальный, нестандартный урок не даст оптимального обучающего эффекта без самостоятельной работы учащихся над развитием личных физических качеств вне школы. К развитию КС это относится в первую очередь.

Убеждена, что на уроке ученика важно не только научить, но и увлечь, заинтересовать, вдохновить, обозначить перспективу успеха для каждого и вселить веру в ее достижение. Именно тогда успех придет и к ученику, и к учителю! 

Литература

1. Контрольные упражнения для оценки координационных возможностей юных спортсменов: метод. рекомендации. — Минск, 2001.
2. Лях, В. И. Понятие «координационные способности» и «ловкость» / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. — 2003. — № 8. — С. 44–46.
3. Лях, В. И. Развитие координационных способностей в школьном возрасте / В. И. Лях // Физкультура в школе. — 2007. — № 5. — С. 25–28.
4. Лях, В. И. О классификации координационных способностей / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. — 2007. — № 7. — С. 28–30.
5. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В. И. Лях. — М.: АСТ, 1998. — 272 с.: ил.
6. Стамбулова, Н. В. Исследование развития психических процессов и двигательных качеств у школьников 12-14 лет: автореф. дис.... канд. пед. наук / Н. В. Стамбулова. — Л., 2008.

