

УДК 373.5:796.011.01

В. А. Антоникова,факультет начального, дошкольного и специального образования,
Омский государственный педагогический университет
Научный руководитель: канд. мед. наук, доц. О. В. Якубенко

Роль уроков физической культуры в развитии координационных способностей у школьников

Аннотация. В предоставленном материале рассматривается понятие координационных возможностей и способы их становления на уроках физической культуры в общеобразовательных учреждениях. В данном контексте рассматривается роль волейбола как способа становления координационных возможностей школьников.

Ключевые слова: координационные возможности, подростки, занятия, волейбол.

Физическое развитие и формирование двигательных способностей у школьников — одна из важнейших задач воспитания. Координационные способности являются составной частью двигательной активности человека, сформированности его пространственной мобильности, поэтому их развитие чрезвычайно важно для всего двигательного развития в целом [6]. Более четкое определение дано Н. А. Бернштейном, который под координацией подразумевает преодоление лишних степеней свободы двигательных актов, то есть трансформация их в управляемую систему [1, с. 32].

Изучая теоретическую часть проблемы, мы рассмотрели определения «координационные возможности» таких авторов, как В. И. Лях, А. М. Максименко, В. Н. Платонов и других ученых, и обнаружили отсутствие противоречий в понимании термина. Координационные возможности — совокупность двигательных свойств, формирующих возможности человека к перемещениям, правильная организация работы всех элементов опорно-двигательного аппарата: суставов, костей, связок, мышц, их произвольность, точность двигательных актов, отсутствие излишних движений (гиперкинезов) [2; 3].

В волейболе координационные возможности рассматриваются как способность игроков точно просчитывать направление и амплитуду своих перемещений в пространстве. К критериям сформированности относятся скорость, ловкость, мощность, выносливость и другие характеристики крупной моторики человека [4].

Для успешного формирования координационных способностей у обучающихся на уроках волейбола в рамках уроков физической культуры

в общеобразовательных школах стоит учитывать возрастные физиологические особенности обучающихся. Поэтому необходимо использовать методические приемы с учетом возраста и уровня общей физической подготовки школьника.

Ж. К. Холодов и В. С. Кузнецов считают, что главным средством развития координационных способностей обучающихся служат упражнения с постоянно повышающейся сложностью, имеющие развивающий характер и сфокусированные на развитии чувства пространства, времени, направленности, силы мышечных усилий, ловкости, произвольности и управляемости двигательных актов. Эти качества требуют развития как опорно-двигательного аппарата, так и нервной системы, управляющей и координирующей все движения человека [5].

Изучив теоретическую сторону вопроса, мы реализовали собственное экспериментальное исследование на базе средней общеобразовательной школы № 34 г. Омска.

Сформированность статической координации у школьников определялась при помощи методики Ромберга. Способность точно выполнять двигательные акты без излишних движений оценивала методика Г. А. Волковой. Эти навыки характеризовали общую физическую подготовку школьников. Третья методика позволила оценить сформированность специальных навыков, необходимых в конкретном виде спорта, — технику верхней подачи. Для ее оценки использовалось специально организованное наблюдение по трем параметрам — подбрасывание мяча левой рукой перед собой, техника выполнения замаха для выполнения верхней подачи и техника непосредственно удара по мячу. Результаты наблюдения заносились автором в протокол, что позволило

сравнить данные на констатирующем и контрольном этапах экспериментальной работы.

Анализ игровой деятельности и соревновательных результатов показал недостаточный уровень развития координационных способностей, точности движений у игроков. Полученные данные позволили разработать и реализовать программу развития координационных способностей у обучающихся. Она была направлена на развитие ловкости, быстроты ориентировки в постоянно меняющихся игровых ситуациях, навыков быстрого перехода от одних технических действий к другим.

Оценка эффективности программы выявила положительную динамику как развития общефизической подготовки обучающихся, так и развития специальных умений — техники верхней подачи и удара по мячу.

Таким образом, представленное нами экспериментальное исследование выявило большие возможности уроков волейбола для развития координационных способностей обучающихся и более гармоничного развития не только двигательной сферы, но и всего организма в целом. Это формирует позитивную установку к реализации принципов здорового образа жизни у подрастающего поколения.

1. *Бернштейн Н. А.* Биомеханика и психология движений / под ред. В. П. Зинченко. — М. : Ин-т практ. психологии ; Воронеж : МОДЭК, 1997. — 608 с.

2. *Лях В. И.* Координационные способности: диагностика и развитие. — М. : ТВТ Дивизион, 2006. — 290 с.

3. *Максименко А. М.* Основы теории и методики физической культуры : учеб. пособие. — М. : 4-й фил. Воениздата, 2005. — 319 с.

4. *Матвеев Л. П.* Теория и методика физической культуры. — М. : Физкультура и спорт : СпортАкадемПресс, 2016. — 544 с.

5. *Холодов Ж. К., Кузнецов В. С.* Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. — М. : Академия, 2018. — 480 с.

6. *Шаповаленко Д. Н., Якубенко О. В.* Технологии формирования культуры здоровья у обучающихся средней школы // Молодежь — науке — IX: Развитие сферы туризма, гостеприимства и спорта в контексте повышения уровня и качества жизни населения : материалы Всерос. науч.-практ. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых. — Сочи : Соч. гос. ун-т, 2018. — С. 111–113.