

REFERENCES

1. Kondrats'ka G. D. Osoblivosti profesiynoi' pidgotovki vchitelya fizichnoi' kul'turi / G.D.Kondrats'ka, A.V. Chepelyuk, A.P. Veselovs'kiy // *Visnik Chernigiv's'kogo natsional'nogo pedagogichnogo universitetu im. T. G. Shevchenka. Seriya: Pedagogichni nauki. Fizichne vikhovannya ta sport: Za red. Nosko M. O. - CH.2. - Vip. 129, T. 2. - 2015. - S. 275-279.*
2. Pasinok V.G. Movna pidgotovka studentiv yak zagal'nopedagogichna problema: monografiya / V.G. Pasinok. – KH. : Liviy bereg, 1999. – 154 s.

УДК 37.037.1: 613.71/.73 – 053.5

ДИАГНОСТИКА КООРДИНАЦИОННОЙ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Кузьмина Л.И.

*220030, Белорусский государственный педагогический университет им. Танка,
ул. Советская, 18, г. Минск, Республика Беларусь*

ratushnysn@gmail.com

Изучена проблема воспитания координационных способностей в физическом воспитании как одна из наиболее значимых. Исследования различных авторов показали, что заложенный в младшем школьном возрасте хороший фундамент КС сохраняется и в будущем. Это является важной предпосылкой для более быстрого и качественного овладения новыми видами двигательных действий в среднем и старшем возрасте. Проведена диагностика уровня развития координационных способностей у учащихся младшего школьного возраста. Обоснованы средства, комплексно воздействующие на разностороннее и целенаправленное развитие КС у учащихся младшего школьного возраста в процессе физического воспитания. Экспериментальным путем доказано, что при выборе упражнений для эффективного воздействия и развития КС необходимо соблюдать следующие критерии: новизна, хотя бы частичная; необычность и обусловленные этим неординарные требования к координации движений. Так, в экспериментальной группе учащихся были получены достоверные различия в показателях уровня развития КС по сравнению с контрольной группой в возрасте 8-9 лет. Наибольший относительный прирост зафиксирован в показателях стойки на одной ноге, метании мяча на точность правой и левой рукой соответственно, в подвижной игре-тесте «Пятнашки», наименьший – в челночном беге. Полученные в процессе эксперимента данные, дают основания рекомендовать предложенную систему физических упражнений для развития КС в процессе уроков физической культуры с учащимися младшего школьного возраста.

Ключевые слова: координационные способности, диагностика, урок физической культуры, физические упражнения, учащиеся младшего школьного возраста.

ДИАГНОСТИКА КООРДИНАЦІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Кузьміна Л.І.

*220030, Білоруський державний педагогічний університет ім. Танка,
вул. Радянська, 18, м. Мінськ, Республіка Білорусь*

ratushnysn@gmail.com

Вивчено проблему виховання координаційних здібностей у фізичному вихованні як одну з найбільш значущих. Дослідження різних авторів показали, що закладений в молодшому шкільному віці добрий фундамент КС зберігається і в майбутньому. Це є важливою передумовою для більш швидкого і якісного оволодіння новими видами рухових дій в середньому і старшому віці. Проведено діагностику рівня розвитку координаційних здібностей в учнів молодшого шкільного віку. Обґрунтовано засоби, що комплексно впливають на різнобічний і цілеспрямований розвиток КС в учнів молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання. Експериментальним шляхом доведено, що при виборі вправ для ефективного впливу і розвитку КС необхідно дотримуватися таких критеріїв: новизна, хоча б часткова; незвичайність і зумовлені цим неординарні вимоги до координації рухів. Так, в експериментальній групі учнів були отримані достовірні відмінності в показниках рівня розвитку КС порівняно з контрольною групою у віці 8-9 років. Найбільший відносний приріст

зафіксовано в показниках стійки на одній нозі, метанні м'яча на точність правою і лівою рукою відповідно, в рухливій грі-тесті «П'ятнашки», найменший – в човниковому бігу. Отримані в процесі експерименту дані, дають підстави рекомендувати запропоновану систему фізичних вправ для розвитку КС в процесі уроків фізичної культури з учнями молодшого шкільного віку.

Ключові слова: координаційні здібності, діагностика, урок фізичної культури, фізичні вправи, учні молодшого шкільного віку.

DIAGNOSTICS OF THE COORDINATIVE TRAINING OF STUDENTS OF THE YOUNG SCHOOL AGE IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION

Kuzmina L.

*220030, Belarusian State Pedagogical University named after M. Tank,
Radyanska str., 18, Minsk, Republic Bilorus*

ratushnysn@gmail.com

The problem of education of coordination abilities in physical education as one of the most significant is studied. Studies by various authors have shown that a good foundation of the CS is preserved in the future at a younger school age. This is an important prerequisite for a more rapid and qualitative mastery of new types of motor actions in middle and older age. Diagnostics of the level of development of coordination abilities among students of primary school age was carried out. The means, comprehensively influencing the versatile and purposeful development of CS in primary school children in the process of physical education, are justified. Experimentally proved that when choosing exercises for effective impact and development of CS, it is necessary to observe the following criteria: novelty, at least partial; Unusual and conditioned by this extraordinary requirements to coordination of movements. Thus, in the experimental group of students, significant differences in the levels of development of CS compared to the control group at the age of 8-9 years were obtained. The greatest relative increase is fixed in the indicators of the rack on one leg, the throwing of the ball on the accuracy of the right and left hand, respectively, in the mobile game-test «Fiddlers», the smallest – in the shuttle race. The data obtained during the experiment give grounds to recommend the proposed system of physical exercises for the development of the COP in the process of physical education lessons with students of primary school age.

Key words: coordination abilities, diagnostics, physical culture lesson, physical exercises, primary school age students.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ

Проблема физических способностей – одна из наиболее значимых в физическом воспитании и спорте. Она становится все более важной для практики воспитания всесторонне развитой личности, потому что непосредственно связана с целым комплексом проблем: подготовкой учащегося к жизни, труду и защите родины, выбором профессии в соответствии со склонностями и способностями, ориентацией и отбором для занятий определенными видами спорта.

Среди физических способностей одно из центральных мест занимают координационные способности (КС). В современных условиях возрастает потребность таких качеств человека, как способность быстро ориентироваться в пространстве, тонко дифференцировать свои мышечные ощущения и регулировать степень напряжения мышц, быстро реагировать на сигналы внешней среды, вестибулярная устойчивость [1].

Младший школьный возраст особенно благоприятный и является ключевым для координационно-двигательного развития и совершенствования. Педагогические воздействия, направленные на развитие КС, дают наибольший эффект, если их применять именно в этом возрасте. Исследования различных авторов показали, что заложенный в младшем школьном возрасте хороший фундамент в развитии КС сохраняется и в будущем. Это является важной предпосылкой для более быстрого и качественного овладения новыми видами двигательных действий в среднем и старшем возрасте [2-5].

На протяжении последних десятилетий этой проблеме уделили внимание такие специалисты, как В. И. Лях, Л. П. Матвеев, В. С. Овчаров, В. М. Зациорский, А. А. Гужаловский, С. Д. Бойченко и др. На основании анализа научно-методической литературы была предпринята попытка провести диагностирование развития КС путем направленного использования на занятиях по физическому воспитанию с учащимися младшего школьного возраста различных комплексов общеразвивающих упражнений, подвижных игр, эстафет,

полос препятствий, комплексно воздействующих на разностороннее развитие координационных способностей [6-7].

Цель исследования – провести диагностику и обосновать средства для разностороннего развития КС у учащихся младшего школьного возраста в процессе физического воспитания.

ЗАДАЧИ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

1. Провести диагностику развития координационных способностей и выявить средства развития КС у учащихся младшего школьного возраста.
2. Экспериментально проверить эффективность упражнений, комплексно воздействующих на разностороннее и целенаправленное развитие КС у учащихся младшего школьного возраста в процессе физического воспитания.

Для решения задач исследования использовались следующие методы:

1. Изучение и анализ научно-методической литературы.
2. Тестирование развития координационных способностей учащихся.
3. Педагогические наблюдения.
4. Педагогический эксперимент.
5. Математико-статистический анализ результатов исследования.

Для формирующего эксперимента были сформированы экспериментальная (ЭГ, n=29) и контрольная (КГ, n=29) группы.

Комплексы для учащихся ЭГ включали в себя следующие компоненты: разминка (упражнения) в движении, полосы препятствий, общеразвивающие упражнения и подвижные игры. Комплексы применялись на уроках физического воспитания и при проведении часа здоровья и спорта.

Для оценки эффективности разработанного комплекса физкультурно-оздоровительных мероприятий в начале и в конце формирующего педагогического эксперимента проводили диагностику уровня развития координационных способностей по следующим тестам: челночный бег 4х9 м; метание теннисного мяча на точность; хват гимнастической палки; стойка на одной ноге; упор присев – упор лежа; подвижная игра-тест «Пятнашки».

Исследование проводилось в три этапа. *На первом этапе* (сентябрь – октябрь 2015 г.) изучалась научно-методическая литература по теме, определялись цель и задачи исследования. Подбирались средства для развития КС учащихся младшего школьного возраста. В период с 01.10.2015 г. по 18.10.2016 г. нами была проведена диагностика КС учащихся. Тестирование проводилось на базе средней школы № 49 г. Минска, в котором приняли участие 58 учащихся 8-9 лет, отнесенных по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам. Из них 29 девочек и 29 мальчиков. На основе анализа и обобщения литературных источников разрабатывались комплексы упражнений и игры для развития КС в соответствии с поставленными задачами исследования.

На втором этапе (ноябрь 2015 г. – апрель 2016 г.) проводился формирующий педагогический эксперимент, в котором приняли участие две группы (КГ и ЭГ), в процессе которого проводилась апробирование комплекса упражнений и игр для развития КС.

Комплекс включал в себя следующие компоненты: общеразвивающие упражнения, полосы препятствий, подвижные игры и эстафеты. Упражнения и полосы препятствий проводились каждое занятие в подготовительной части урока, а подвижные игры и эстафеты – на каждом уроке часа здоровья и спорта. В каждый урок включались новые общеразвивающие упражнения или их варианты, так как многократное повторение одних и тех же упражнений на координацию не даст нужного эффекта, будет неинтересно ученикам. Освоенные общеразвивающие упражнения были объединены в комплексы различной координационной сложности.

Третий этап (апрель 2016 г. – май 2016 г.) предполагал выполнение статистической обработки полученных данных исследования и их интерпретацию. На основе полученных результатов исследования формулировались выводы.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В результате анализа контрольных испытаний до эксперимента было установлено, что исходный уровень развития показателей КС у учащихся 8–9 лет экспериментальной и контрольной группы существенно не отличался (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели уровня развития КС учащихся 8–9 лет контрольной и экспериментальной группы до эксперимента ($M \pm m$, t)

Тесты	Группы		t
	Контрольная	Экспериментальная	
	$M \pm m$	$M \pm m$	
Челночный бег 4x9, с	12,98±0,17	12,54±0,23	1,54
Метание мяча на точность (правая рука), см	74,83±5,21	69,59±4,77	0,74
Метание мяча на точность (левая рука), см	79,28±3,77	93,66±8,05	1,62
Хват гимнастической падающей палки, см	176,03±3,27	176,03±3,15	0
Стойка на одной ноге, с	3,33±0,50	2,88±0,46	0,66
Подвижная игра «Пятнашки», кол-во очков	3,27±0,27	2,76±0,26	1,36
Упор присев – упор лежа, кол-во очков	4,78±0,2	4,37±0,15	1,64

В начале эксперимента достоверных различий в тестах на координацию между показателями КГ и ЭГ выявлено не было, что свидетельствует об однородности и однотипности групп. В связи с тем, что по большинству исследуемых показателей не было выявлено достоверных различий в уровне развития КС по полу, в дальнейшем не было необходимости вести обработку результатов для девочек и мальчиков отдельно.

Проведенный эксперимент способствовал развитию КС у учащихся младшего школьного возраста.

Общая установка при занятиях «на координацию» с учащимися 8-9 лет в ЭГ исходила из следующих положений:

- а) занятия проводились в хорошем психофизическом состоянии;
- б) нагрузки не вызывали значительного утомления, так как при утомлении (как физическом, так и психическом) сильно снижается четкость мышечных ощущений, а в этом состоянии КС совершенствуются плохо;
- в) упражнения на развитие КС проводились в подготовительной или в начале основной части урока (если это предусматривала школьная программа), поскольку они быстро ведут к утомлению;
- г) интервалы отдыха между повторениями отдельных упражнений были достаточными для восстановления работоспособности;
- д) развитие различных видов КС происходило в тесной связи с развитием других физических способностей.

Проведенный эксперимент способствовал развитию КС учащихся младшего школьного возраста. После эксперимента были получены достоверные различия в показателях уровня развития КС, которые существенно изменили свою величину в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой. Достоверные различия зафиксированы в следующих показателях: стойка на одной ноге – 107 %, метание мяча на точность правой – 53 % и левой

– 54 % рукой соответственно, подвижная игра-тест «Пятнашки» – 54 %. Данные представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Показатели уровня развития КС учащихся 8–9 лет контрольной и экспериментальной групп после эксперимента (M±m, t)

Тесты	Группы		Прирост		t
	Контрольная	Экспериментальная	%	В ед.	
	M±m	M±m			
Челночный бег 4x9, с	12,68±0,11	11,84±0,10*	– 8	– 0,84	5,65>
Метание мяча на точность (правая рука), см	53,10±3,31	32,79±2,24*	– 61	– 20,31	5,08>
Метание мяча на точность (левая рука), см	67,17±3,67	42,93±2,74*	– 56	– 24,24	5,29>
Хват гимнастической падающей палки, см	206,38±3,36	235±5,16*	+ 12	+ 28,62	4,65>
Стойка на одной ноге, с	4,27±0,44	5,99±0,47*	+ 29	+ 1,72	2,67>
Подвижная игра «Пятнашки», кол-во очков	3,66±0,15	4,24±0,16*	+ 14	+ 0,58	2,64>
Упор присев – упор лежа, кол-во очков	5,23±0,11	6,04±0,10*	+ 13	+ 0,81	5,45>

*p< 0,05 по сравнению с контрольной группой

Таблица 3 – Сравнительный анализ уровня развития КС учащихся 8–9 лет контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента (прирост показателей)

Тесты	Группы								t
	Контрольная				Экспериментальная				
	До	После	В ед.	%	До	После	В ед.	%	
Челночный бег 4x9, с	12,98±0,17	12,68±0,11	– 0,30	2	12,54±0,23	11,84±0,10*	– 0,70	6	5,65>
Метание мяча на точность (правая рука), см	74,83±5,21	53,10±3,31	– 21,73	29	69,59±4,77	32,79±2,24*	– 36,80	53	5,08>
Метание мяча на точность (левая рука), см	79,28±3,77	67,17±3,67	– 12,11	15	93,66±8,05	42,93±2,74*	– 50,73	54	5,29>
Хват гимнастической палки, см	176,0±3,27	206,38±3,36	+30,35	17	176,0±3,15	235±5,16*	+58,97	34	4,65>
Стойка на одной ноге, с	3,33±0,50	4,27±0,44	+0,94	28	2,88±0,46	5,99±0,47*	+3,11	107	2,67>
Подвижная игра «Пятнашки», кол-во очков	3,27±0,27	3,66±0,15	+0,39	12	2,76±0,26	4,24±0,16*	+1,48	54	2,64>
Упор присев – упор лежа, кол-во очков	4,78±0,2	5,23±0,11	+0,45	9	4,37±0,15	6,04±0,10*	+1,67	38	5,45>

*p< 0,05 по сравнению с контрольной группой

После проведенного эксперимента были обнаружены положительные сдвиги в уровне развития КС и получены достоверные различия в показателях в ЭГ по сравнению с КГ. Особенно существенные различия (> 50 %) зафиксированы в следующих показателях: стойка

на одной ноге – 107 %, метание мяча на точность правой и левой рукой – соответственно 53 % и 54 %, подвижная игра-тест «Пятнашки» – 54 %. Незначительный прирост отмечен в тесте «челночный бег 4х9 м» – 6 %.

Полученные нами данные свидетельствуют об эффективном приросте исследуемых параметров в возрасте 8-9 лет. Полученные результаты позволяют утверждать о целесообразности включения в уроки по физическому воспитанию с учащимися младшего школьного возраста, упражнений комплексно воздействующих на разностороннее развитие КС, что и способствовало более существенным приростам показателей.

ВЫВОДЫ

Вопросы диагностики и оценки координационных проявлений до сих пор еще недостаточно разработаны и составляют существенные трудности для учителей физической культуры с учетом меняющихся условий, раскрывающих особенности и сущность данного процесса. Поэтому проблема развития КС одна из наиболее интересных и перспективных в теории и практике физического воспитания.

В качестве средств развития могут быть использованы самые различные физические упражнения, если выполнение их объективно связано с преодолением более или менее значительных координационных трудностей.

При выборе упражнений для эффективного воздействия и развития КС необходимо соблюдать следующие критерии: новизна, хотя бы частичная; необычность и обусловленные этим неординарные требования к координации движений.

В экспериментальной группе учащихся были получены достоверные различия в показателях уровня развития КС по сравнению с контрольной группой в возрасте 8-9 лет. Зафиксирован следующий прирост показателей: стойка на одной ноге – 107 %, метание мяча на точность правой и левой рукой соответственно – 53 % и 54 %, подвижная игра-тест «Пятнашки» – 54 %, упор присев – упор лежа – 38 %, хват гимнастической палки – 34 %, челночный бег – 6 %.

Полученные показатели в процессе эксперимента дают основания рекомендовать предложенную систему физических упражнений для развития КС в процессе уроков физической культуры с учащимися младшего школьного возраста.

ЛИТЕРАТУРА

1. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – М. : Советский спорт, 2009 – 200 с.
2. Зданевич А.А. Возрастная динамика и особенности координационных способностей у младших школьников / А.А. Зданевич, Л.В. Шукевич // Физическая культура и здоровье. – 2009. – №2. – С.14-20.
3. Кирченко Н.А. Развитие основных физических качеств и координационных способностей детей : практическое пособие для педагогов / Н.А. Кирченко. – Мозырь : Белый Ветер, 2014. – 150 с.
4. Лях В.И. Основные закономерности взаимосвязей показателей, характеризующих координационные способности детей и молодежи: попытка анализа в свете концепции Н.А. Бернштейна / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 11. – С. 21-25.
5. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях – М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
6. Семенова Т.А. Воспитание ловкости у детей шестого года жизни в подвижных играх / Т.А. Семенова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – М. : Научно-издательский центр. – 2007. – № 1. – С. 17-19.
7. Смотрицкий А.Л. Комплексные координационные способности: методика тестирования и оценки / А.Л. Смотрицкий. – Минск : БГУФК, 2006. – 42 с.

REFERENCES

1. Zatsiorskiy V.M. Fizicheskiye kachestva sportsmena: osnovy teorii i metodiki vospitaniya / V.M. Zatsiorskiy. – M. : Sovetskiy sport, 2009 – 200 s.
2. Zdanevich A.A. Vozrastnaya dinamika i osobennosti koordinatsionnykh sposobnostey u mladshikh shkol'nikov / A.A. Zdanevich, L.V. Shukevich // Fizicheskaya kul'tura i zdorov'ye. – 2009. – №2. – S.14-20.
3. Kirchenko N.A. Razvitiye osnovnykh fizicheskikh kachestv i koordinatsionnykh sposobnostey detey : prakticheskoye posobiye dlya pedagogov / N.A. Kirchenko. – Mozyr' : Belyy Veter, 2014. – 150 s.
4. Lyakh V.I. Osnovnyye zakonornosti vzaimosvyazey pokazateley, kharakterizuyushchikh koordinatsionnyye sposobnosti detey i molodezhi: popytka analiza v svete kontseptsii N.A. Bernshteyna / V. I. Lyakh // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 1996. – № 11. –S. 21-25.
5. Lyakh V.I. Koordinatsionnyye sposobnosti: diagnostika i razvitiye / V.I. Lyakh – M. : TVT Divizion, 2006. – 290 s.
6. Semenova T.A. Vospitaniye lovkosti u detey shestogo goda zhizni v podvizhnykh igrakh / T.A. Semenova // Fizicheskaya kul'tura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka.– M. : Nauchno-izdatel'skiy tsentr. – 2007. – № 1. – S. 17-19.
7. Smotritskiy A.L. Kompleksnyye koordinatsionnyye sposobnosti: metodika testirovaniya i otsenki / A.L. Smotritskiy. – Minsk : BGUFK, 2006. – 42 s.

УДК 796.012.1-057.875

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Насонкіна О.Ю.

*61022, Харківська державна академія фізичної культури,
вул. Клочківська, 99, м. Харків, Україна*

tanyusic@ukr.net

Досліджено проблему фізичної підготовленості студентів. Під час дослідження встановлено, що хлопці-студенти всіх груп, що досліджувалися мали гарний рівень підготовленості в рамках курсу «Легка атлетика з методикою викладання». Зазначено, що студенти різних спеціальностей мали неоднакові показники тестових вправ із різним ступенем достовірності. Встановлено, що студенти групи «зимові циклічні види спорту» продемонстрували достовірно вищі результати у штовханні ядра порівняно зі студентами груп «літні циклічні види спорту», «спортивні танці та фітнес» та «викладачі та психологи», а також студенти групи «інформатика та менеджмент» мали достовірно вищі результати ніж студенти групи «викладачі та психологи». Встановлено, що дівчата мали доволі низький рівень підготовленості. Порівняння результатів студенток різних спеціальностей показало, що студентки групи «інформатика та менеджмент» мали достовірно більш низькі показники у бігу на 100 м, штовханні ядра та стрибку у висоту по відношенню до студенток групи «літні циклічні види спорту» та «зимові циклічні види спорту». Студентки групи «літні циклічні види спорту» продемонстрували достовірно вищі результати у штовханні ядра по відношенню до показників інших груп.

Ключові слова: студенти, підготовленість, фізичне виховання, легка атлетика.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ РАЗНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Насонкина О. Ю.

*61022, Харьковская государственная академия физической культуры,
ул. Клочковская, 99, г. Харьков, Украина*

tanyusic@ukr.net

Исследована проблема физической подготовленности студентов. В ходе исследования установлено, что студенты-юноши всех исследуемых групп имели хороший уровень подготовленности в рамках курса «Легкая атлетика с методикой преподавания». Отмечено, что студенты разных специальностей имели неодинаковые показатели тестовых упражнений, которые носили разную степень достоверности. Установлено, что студенты