

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ В ВОЗРАСТЕ 9–10 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ИГРОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

А. А. Зданевич, Л. В. Шукевич

Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина, Брест, Белоруссия

Рассматриваются вопросы применения методики по развитию скоростных и координационных способностей средствами игровой направленности, способствующей улучшению двигательной подготовленности школьников 9–10 лет. Определены темпы развития скоростных и координационных способностей, оценён уровень двигательной подготовленности девочек и мальчиков экспериментальных и контрольных групп. Проведено сопоставление результатов двигательной подготовленности школьников 9–10 лет.

Ключевые слова: *школьники, скоростные, силовые, скоростно-силовые, координационные способности, показатели, выносливость, гибкость, балл, уровень, возраст.*

В современном обществе приоритетным стало здоровье человека. Его установки на здоровый образ жизни относятся к высшим жизненным ценностям и провозглашаются как нормы жизни. Поэтому физическое воспитание детей является неотъемлемой частью всей учебной работы учреждений образования. Роль физического воспитания в учреждениях общего среднего образования (средних общеобразовательных школах, гимназиях, лицеях) многогранна и разностороння [9]. Восприятие всё возрастающей разнообразной информации требует от современных школьников значительного напряжения внимания, памяти, высокого психоэмоционального напряжения.

Физическое воспитание младших школьников имеет свою специфику, во многом обусловленную их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями. В наши дни как никогда движения для школьников стали жизненно необходимыми. Исключительный интерес к этой проблеме определяется в первую очередь тем, что возможности человеческого организма огромны и реализовать их не всегда удаётся в полной мере. В последние годы отмечается ограничение двигательной деятельности школьников. Занятия физической культурой не носят тренировочного воздействия на организм школьников.

На сегодняшний день практически отсутствуют научно разработанные методики по развитию двигательных способностей школьников 9–10 лет на уроках по предмету «Физическая культура

и здоровье» и «Час здоровья и спорта» с учётом изменений, которые произошли в организации и содержании уроков, носящих только оздоровительный характер и не имеющих тренировочного воздействия на организм детей. Ранее разработанные методики по развитию двигательных способностей детей 9–10 лет, оказывающих определённое тренировочное воздействие, значительно устарели и не имеют должного эффекта.

Вопросы повышения эффективности и качества физического воспитания детей школьного возраста требуют дальнейшего развития и совершенствования, а также методики физического воспитания учащихся, изыскания новых эффективных путей, форм, средств повышения их всесторонней двигательной подготовленности.

Многие авторы отмечают, что цель физической культуры детей младшего школьного возраста заключается в гармоничном, всестороннем развитии физической культуры личности школьника, в необходимости подготовки детей к жизни, в первую очередь к приобретению профессии и успешному включению в трудовую деятельность [1; 3; 5]. П. Н. Казаков отмечает, что задачи физической подготовки состоят прежде всего в формировании двигательной функции у младших школьников, основными компонентами которой являются сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость, а также умение управлять своими движениями во времени, пространстве и по степени мышечных усилий [4].

В младшем школьном возрасте значительное внимание важно уделять развитию скоростных способностей, поскольку в детском и подростковом возрасте для этого имеются широкие возможности. Методику развития скоростных способностей у младших школьников Ж. К. Холодов и В. С. Кузнецов условно делят на две части [10]. Это методика развития быстроты двигательной реакции и движений.

В. П. Байков уделяет большое внимание беговым упражнениям в физическом воспитании школьников [2]. М. И. Горшков предлагает применять упражнения, направленные на развитие различных двигательных способностей младших школьников [3]. Г. Ю. Фокин рекомендует использовать подвижные игры, которые направлены на развитие быстроты [8]. П. Н. Казаков отмечает, что важно выполнять игровые упражнения, но игровой материал должен занимать 50% общего времени занятий [4]. По мнению Л. П. Матвеева, средства для развития скоростных способностей должны выполняться с предельной или околопредельной скоростью [5]. Аналогичной точки зрения придерживается и А. А. Гужаловский [1]. Н. Г. Озолин предлагает для развития скоростных способностей использовать пробегание отрезков от 20 до 40 м, они должны выполняться в небольшом объёме [6].

Учёные и практики признают важность развития координационных способностей у подрастающего поколения [1; 3; 5; 9; 10]. Координация (согласование) движений является необходимым условием высокопроизводительной двигательной деятельности, которая проявляется в умении последовательно соединять различные движения и их части. Развивать координационные способности у детей младшего школьного возраста целесообразно с помощью физических упражнений, в которых согласуются движения руками и ногами, упражнений в движении, игр с бегом, прыжками и метаниями, разнообразных упражнений с малым мячом.

Некоторые авторы рекомендуют для развития координационных способностей младших школьников использовать любые физические упражнения, имеющие новизну или определённую координационную сложность [1; 5; 10]. По мере автоматизации двигательного навыка значение данного физического упражнения как средства развития координации движений уменьшается.

Цель исследования — научно-методическое обоснование методики развития скоростных и координационных способностей школьников 9–10 лет на уроках физической культуры средствами игровой направленности.

Задачи исследования:

1. Исследовать состояние двигательной подготовленности школьников 9–10 лет.

2. Разработать методику развития скоростных и координационных способностей школьников 9–10 лет с использованием упражнений игровой направленности.

Исследование проводилось на базе средней общеобразовательной школы № 22 г. Бреста Республики Белоруссии. В эксперименте приняли участие школьники 9–10 лет.

Были сформированы одна экспериментальная группа и одна контрольная. В экспериментальной группе применялась методика, направленная на развитие скоростных и координационных способностей у детей 9–10 лет средствами игровой направленности. В контрольной группе применялась программа с общепринятыми средствами физической культуры на занятиях (без целенаправленного развития скоростных и координационных способностей) [7].

Методическая составляющая проведённого исследования связана с разработкой методики развития скоростных и координационных способностей у детей в возрасте 9–10 лет на основе специально подобранных игр и игровых упражнений. Развивающая методика состояла из одного временного этапа (одной учебной четверти) и была рассчитана на трёхразовые занятия в неделю. Продолжительность одного занятия 45 мин. В каждом занятии использовалась программа определённой направленности по развитию скоростных и координационных способностей, в основной части урока (13–15 мин) для экспериментальной группы.

Сопоставим результаты, полученные до и после эксперимента, по десятибалльной шкале оценок, принятой в системе образования Республики Белоруссии, и определяющие уровень развития двигательных способностей детей 9–10 лет. Такое сравнение исходных и конечных результатов двигательной подготовленности контрольной и экспериментальной групп с имеющимися требованиями учебной программы по предмету «Физическая культура и здоровье» позволяет судить о степени решения соответствующих

учебных задач, об успехах в двигательной подготовленности занимающихся за экспериментальный период. Это облегчает дифференцирование средств и методов физического воспитания детей младшего школьного возраста и повышает объективность результатов учебной работы с этим контингентом занимающихся.

Анализ сопоставленных результатов и оценивание их по десятибалльной шкале двигательной подготовленности мальчиков контрольной и экспериментальной групп показал, что исходные показатели оцениваемых параметров у мальчиков контрольной группы, как правило, находились на низком уровне (6-минутный бег) или уровне ниже среднего (за исключением наклона вперёд из исходного положения сидя, выполнение которого достигло среднего уровня). В экспериментальной группе мальчиков наблюдается аналогичная картина (табл. 1).

Разработанная методика с направленностью на развитие скоростных и координационных способностей, как правило, игрового характера, позволила улучшить достижения мальчиков экспериментальной группы в их двигательной подготовленности. Показатели контрольных упражнений достигли среднего уровня развития.

Проведём такое же сопоставление показателей девочек контрольной и экспериментальной групп (табл. 2). Как следует из неё, показатели прыжка в длину с места в контрольной и экспериментальной группах девочек в начале эксперимента имели низкий уровень (4 балла). К концу эксперимента наблюдается повышение показателей в контрольной и экспериментальной группах до среднего уровня с оценкой в контрольной группе — 5 баллов, в экспериментальной — 6 баллов. Аналогичная картина наблюдается у девочек контрольной и экспериментальной групп в показателях челночного бега 4×9 м.

Показатели в беге на 30 м у девочек контрольной группы имеют уровень ниже среднего, с оценкой в 4 балла. В экспериментальной группе показатели в беге на 30 м имеют низкий уровень, с оценкой в 3 балла. К концу эксперимента интенсивный рост показателей наблюдается в экспериментальной группе и достигает среднего уровня, с оценкой в 6 баллов. В контрольной группе улучшения незначительные, но не достигают среднего уровня и остаются оценёнными в 4 балла, как и в начале эксперимента.

Исходные показатели теста «поднимание туловища из исходного положения лёжа за 30 с»

Таблица 1

Сравнительный уровень достижений в двигательной подготовленности мальчиков контрольной и экспериментальной групп

Оцениваемый параметр	Этап исследования	Группа					
		контрольная (n = 11)			экспериментальная (n = 12)		
		Результат	Уровень	Балл	Результат	Уровень	Балл
Прыжок в длину с места, см	исходный	140,1	ниже среднего	4,0	142,0	ниже среднего	4,0
	конечный	145,8	ниже среднего	4,0	152,4	средний	6,0
Челночный бег 4×9 м, с	исходный	11,8	ниже среднего	4,0	11,9	ниже среднего	4,0
	конечный	11,7	ниже среднего	4,0	11,3	средний	6,0
Бег 30 м, с	исходный	6,5	ниже среднего	4,0	6,6	ниже среднего	3,0
	конечный	6,4	ниже среднего	4,0	6,2	средний	6,0
Вис на согнутых руках, с	исходный	14,3	ниже среднего	4,0	14,5	ниже среднего	4,0
	конечный	15,0	средний	5,0	16,0	средний	5,0
6-минутный бег, м	исходный	950	низкий	1,0	930	низкий	1,0
	конечный	1 020	низкий	2,0	1 100	ниже среднего	4,0
Наклон вперёд из исходного положения сидя, см	исходный	+2,4	средний	5,0	+1,8	средний	5,0
	конечный	+2,5	средний	5,0	+2,0	средний	5,0

Таблица 2

Сравнительный уровень достижений в двигательной подготовленности девочек контрольной и экспериментальной групп

Оцениваемый параметр	Этап исследования	Группа					
		контрольная (n = 11)			экспериментальная (n = 12)		
		Результат	Уровень	Балл	Результат	Уровень	Балл
Прыжок в длину с места, см	исходный	134,7	ниже среднего	4,0	133,8	ниже среднего	4,0
	конечный	137,0	средний	5,0	144,2	средний	6,0
Челночный бег 4×9 м, с	исходный	12,2	ниже среднего	4,0	12,3	ниже среднего	4,0
	конечный	12,0	средний	5,0	11,7	средний	6,0
Бег 30 м, с	исходный	6,5	ниже среднего	4,0	6,6	ниже среднего	3,0
	конечный	6,4	ниже среднего	4,0	6,2	средний	6,0
Поднимание туловища из исходного положения лёжа за 30 с, количество раз	исходный	17,0	ниже среднего	3,0	16,0	ниже среднего	3,0
	конечный	18,0	ниже среднего	4,0	20,0	средний	6,0
6-минутный бег, м	исходный	835	низкий	1,0	840	низкий	2,0
	конечный	980	ниже среднего	4,0	1 040	средний	6,0
Наклон вперёд из исходного положения сидя, см	исходный	+3,1	средний	5,0	+3,0	средний	5,0
	конечный	+3,5	средний	5,0	+4,5	средний	6,0

у девочек контрольной и экспериментальной групп находились на уровне ниже среднего, с оценкой в 3 балла. Конечные результаты изменились, достигнув в контрольной группе 4 баллов, оставаясь на прежнем уровне развития. В экспериментальной группе их улучшение привело к среднему уровню, с оценкой в 6 баллов.

Необходимо отметить, что 6-минутный бег был сложным испытанием для детей этого возраста, поэтому их достижения невысокие и соответствуют оценке в 1 и 2 балла. Возможно, это связано с тем, что ранее 6-минутный бег при сдаче тестов не применялся. Обычно им предлагали беговую дистанцию 800 м.

За период эксперимента улучшение результатов произошло таким образом: в контрольной группе девочек показатели достигли уровня ниже среднего (4 балла), в экспериментальной группе достижения оценены 6 баллами при среднем уровне развития.

Из всех применяемых нами тестов исходные показатели девочек в наклоне вперёд из исходного положения сидя, характеризующих уровень развития гибкости, находились на среднем уровне

развития в обеих группах и оценены 5 баллами. К концу эксперимента уровень развития гибкости остался на прежнем уровне.

Таким образом, проведённое исследование по развитию скоростных и координационных способностей школьников 9–10 лет свидетельствует, что подобранные упражнения игрового характера и целенаправленно систематически применяющиеся в процессе физического воспитания школьников этого возраста приводят к эффективному развитию других двигательных способностей, за исключением качества гибкости, для которого следует подбирать специальные упражнения, улучшающие подвижность в суставах.

Список литературы

1. Гужаловский, А. А. Развитие двигательных качеств у школьников / А. А. Гужаловский. – Минск : Народ. асвета, 1978. – 88 с.
2. Байков, В. П. Главное упражнение жизни — бег / В. П. Байков // Физ. культура в шк. – 2006. – № 5. – С. 19.
3. Горшков, М. И. О развитии физических качеств / М. И. Горшков // Физ. культура в шк. – 2002. – № 1. – С. 19.

4. Казаков, П. Н. Футбол : учеб. для ин-тов физ. культуры / П. Н. Казаков. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 256 с.
5. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания, теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладные формы физической культуры) : учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
6. Озолин, Н. Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 479 с.
7. Физическая культура и здоровье. I–IV классы : учеб. программа для общеобразоват. учреждений / Нац. ин-т образования. – Минск, 2012. – 159 с.
8. Фокин, Г. Ю. Уроки лёгкой атлетики в начальной школе / Г. Ю. Фокин // Физ. культура в shk. – 2000. – № 4. – С. 14–16.
9. Фомин, Н. А. Основы возрастной физиологии спорта / Н. А. Фомин. – Челябинск, 1973. – 165 с.
10. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2010. – 480 с.

Поступила в редакцию 17 января 2016 г.

Для цитирования: Зданевич, А. А. Развитие скоростных и координационных способностей школьников в возрасте 9–10 лет средствами игровой направленности / А. А. Зданевич, Л. В. Шукевич // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, № 1. – С. 32–37.

Сведения об авторах

Зданевич Александр Александрович — кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания, Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина, Брест, Белоруссия. zdanevich@brsu.brest.by

Шукевич Лидия Васильевна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания, Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина, Брест, Белоруссия.

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2016, vol. 1, no. 1, pp. 32–37.

Development of Speed and Coordination Abilities of School Children Aged 9–10 Years Means of Game Orientation

A. A. Zdanevich¹, L. V. Shukevich

Brest State University named after A. S. Pushkin, Brest, Belarus

¹zdanevich@brsu.brest.by

The article deals with the application of techniques for the development of high-speed and coordination skills by means of a game orientation conducive to improve motor fitness of schoolchildren 9–10 years. Determined the pace of development of high-speed and coordination skills, assess the level of motor readiness of girls and boys, both experimental and control groups. Comparison of results of motor fitness of schoolchildren 9–10 years.

Keywords: *schoolchildren, speed, strength, speed-strength, coordination abilities, performance, endurance, flexibility, score, level, age.*

References

1. Guzhalovsky A.A. *Razvitie dvigatelnykh kachestv u shkolnikov* [Development of Motor Qualities in Students]. Minsk, People asveta Publ., 1978. 88 p. (In Russ.).
2. Baykov V.P. *Glavnoe uprazhnenie zhizni — beg* [The Main Exercise of Life — Running]. *Fizicheskaya kultura v shkole* [Physical Culture in School], 2006, no. 5, p. 19. (In Russ.).
3. Gorshkov M.I. *O razvitii fizicheskikh kachestv* [The Development of Physical Qualities]. *Fizicheskaya kultura v shkole* [Physical Culture in School], 2002, no. 1, p. 19. (In Russ.).
4. Kazakov P.N. *Futbol* [Football. Textbook for institutes of physical culture]. Moscow, 1978. 256 p. (In Russ.).
5. Matveev L.P. *Teoriya i metodika fizicheskoy kulturey (obshchie osnovy teorii i metodiki fizicheskogo vospitaniya, teoretiko-metodicheskie aspektyi sporta i*

professionalno-prikladnyie formy fizicheskoy kulturyi) [Theory and Methodology of Physical Culture (General basics of the theory and methodology of physical education, theoretical and methodological aspects of sports and professional-applied physical culture). Textbook]. Moscow, 1991. 543 p. (In Russ.).

6. Ozolin N.G. *Sovremennaya sistema sportivnoy trenirovki* [The Modern System of Sports Training]. Moscow, 1970. 479 p. (In Russ.).

7. *Fizicheskaya kultura i zdorove. I–IV klassyi* [Physical Education and Health. I–IV grades. Curriculum for General education institutions]. Minsk, National Institute of education, 2012. 159 p. (In Russ.).

8. Fokin G.Yu. *Uroki legkoy atletiki v nachalnoy shkole* [The Lessons of Athletics in the Elementary School]. *Fizicheskaya kultura v shkole* [Physical Education in School], 2000, no. 4, pp. 14–16. (In Russ.).

9. Fomin N.A. *Osnovyi vozrastnoy fiziologii sporta* [Fundamentals of Physiology of Sport]. Chelyabinsk, 1973. 165 p. (In Russ.).

10. Holodov Zh.K., Kuznetsov V.S. *Teoriya i metody fizicheskogo vospitaniya i sporta* [Theory and Methods of Physical Education and Sport. Textbook]. Moscow, 2010. 480 p. (In Russ.).