

Таблица 3. Нормативные оценки по физической подготовленности для детей 9 лет[2]

Тест	Девочки		Мальчики	
	Баллы	Результат	Баллы	Результат
Бег 20 м, с	5	4,20 и лучше	5	4,20 и лучше
	4	4,21-4,28	4	4,21-4,28
	3	4,29-4,42	3	4,29-4,42
	2	4,43-4,50	2	4,43-4,50
	1	4,51-и хуже	1	4,51-и хуже
Прыжок в длину с места, см	5	155 и более	5	160 и более
	4	137-154	4	147-159
	3	113-136	3	128-146
	2	95-112	2	115-127
	1	94 и менее	1	114 и менее

Полученные данные свидетельствуют о том, что девочки 7-8 и 9 лет незначительно отличается по уровню скоростно-силовых качеств (на уровне 3-4 балла), различия мальчиков этих возрастных групп более существенные (на уровне 2-3 балла). Так же отмечается что уровень развития скоростно-силовых качеств в возрасте 7-8 лет у девочек выше, чем у мальчиков.

Закключение. Для дальнейшего совершенствования системы подготовки юных легкоатлетов необходима разработка нормативов по оценке уровня физической подготовленности у детей 7-8 лет. Так же следует обратить внимание, что уровень развития скоростно-силовых качеств у девочек 7-8 лет в среднем выше, чем у мальчиков.

1. Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь и Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 9 августа 2017 г. № 24/81 «О внесении изменений в постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь и Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 16 января 2017 г. № 2/6».
2. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции): Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / А.В. Невдах. – Минск, 2009. – 104 с.
3. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
4. Сирис П.З., Гайдарска П.М., Рачев К.И. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 103 с.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ЛЕСТНИЦЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*В.А. Хлопцев
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Проблема физических качеств – одна из наиболее значимых в теории и методике физического воспитания и спорта. Среди физических качеств одно из главных мест занимают координационные способности. Вопросы формирования и диагностики координационных способностей еще недостаточно изучены и представляют существенные трудности для специалистов в отрасли физической культуры и спорте.

Лях В.И. и ряд исследователей (Л.Е. Любомирский, 1983; И. Юринова 1982; Р.Винтер, 1984; И.Рачек, В. Мынарски, 1992, В.С.Фарфель с сотр., 1959-1975; П.Хиртц с сотр., 1974-1992; М.Прасилова, 1981; Д.Мартин, 1982; и др.) [1,2] установили, что в разные возрастные периоды развитие координационных способностей протекает гетерохронно и разнонаправленно, что связано с созреванием организма. Сенситивными периодами развития координационных способностей являются: с 7 до 9 и с 9 до 11-12 лет. По мнению авторов, в названные возрастные периоды существуют благоприятные анатомо-физиологические, психологические, моторные предпосылки для быстрого совершенствования координационных способностей.

В физическом воспитании и спорте все чаще стали применять разнообразные технические средства обучения, тренажеры и т.д. Одним из популярных технических средств обучения сегодня в спортивной тренировке стала тренировочная (или скоростная, или координационная) лестница. Ее применяют для тренировки координационных и скоростных способностей, развивает чувства ритма и т.д. Стандартные лестницы представляют собой ленты, между которыми

на расстоянии в 40 см (возможно изменять) установлено 12 или 20 гибких планок. В зависимости от количества поперечен, длина лестницы колеблется от 6 до 10 метров. Ширина лестницы неизменна – 50 см. (рисунок 1)

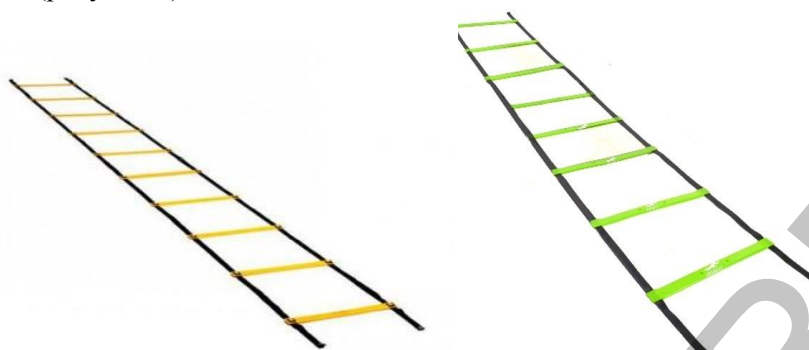


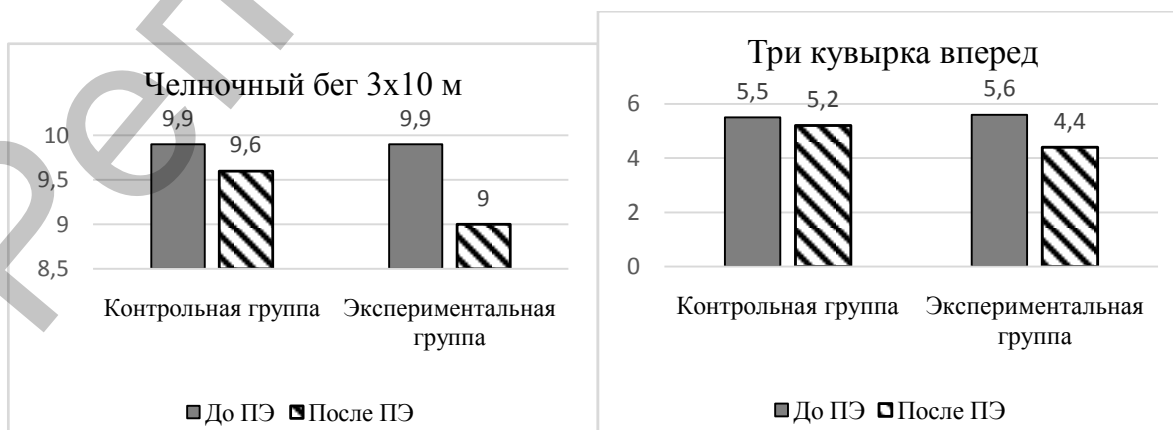
Рисунок 1 – тренировочная (координационная) лестница

Упражнений на лестнице существует множество. Часть физических упражнений на координационной лестнице являются специализированными для конкретного вида спорта, часть – универсальными, но практически все они направлены на улучшение техники движений, координации и скорости работы ног. Использование лестницы на уроке физической культуры и учебно-тренировочном процессе у детей младшего школьного возраста позволяет разнообразить занятия, развивать скоростные, скоростно-силовые и координационные способности. Использовать лестницу можно, как для разминки, так и для основной деятельности.

Цель – определить эффективность разработанных упражнений на координационной лестнице для детей младшего школьного возраста.

Материал и методы. Материалом послужили научные труды отечественных ученых в области теории и методики развития координационных способностей: Лях В.И., В.С.Фарфель с сотр., 1959-1975; П.Хиртц с сотр., 1974-1992 и др. Были использованы следующие методы: педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, спортивно-педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Упражнения на координационной лестнице можно разделить на несколько групп: упражнения в ходьбе, беговые упражнения, прыжки. Нами были разработаны комплексы упражнений на развитие координационных способностей для 4 классов. Данные упражнения применялись в подготовительной части урока «Физическая культура и здоровье». Педагогический эксперимент проводился с сентября по декабрь 2017 года. В ходе проведения педагогического эксперимента была сформирована контрольная и экспериментальная группа (n=20). Эффективность разработанных упражнений определялась по изменению в абсолютных и относительных показателях координационных способностей. Для этого были использованы следующие двигательные тесты: челночный бег (3x10 м.), три кувырка вперед, метание теннисного мяча на дальность (из положения сед ноги врозь), метание теннисного мяча на точность (из положения сед ноги врозь) (рисунок 2)



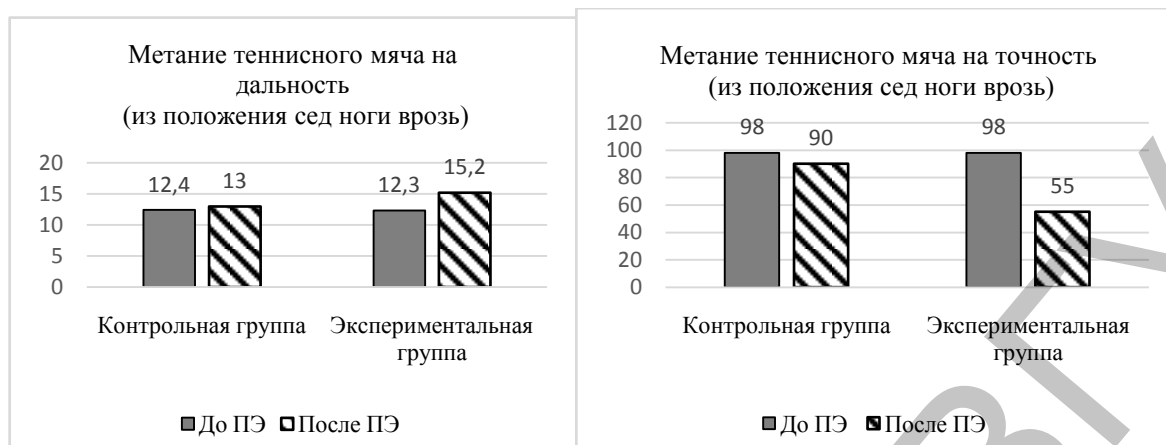


Рисунок 2 - результаты спортивно-педагогического тестирования

Закключение. Скоростная лестница является эффективным средством развития двигательного-координационных качеств, которые необходимы во многих видах спорта. Из рисунка 2 видно, что разработанный комплекс упражнений на координационной лестнице позволил увеличить координационные способности в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной.

1. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
2. Смотрицкий А. Л. Формирование комплексных координационных способностей у учащихся 10-12 лет в процессе внеклассных занятий по физической культуре: Автореферат диссертации на соиск. уч. степ. канд. пед. наук / УО "Белорус. гос. академия физ. культуры". – Мн., 2003. – 22 с.
3. Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук. Физическое развитие детей 4-11 лет/Алан Пирсон, Дэвид Хокинс; пер. с англ.Л.И.Заремской. – М.: АСТ:Астрель. 2011. – 320 с., ил.