

*Елисеев Александр Игоревич,  
учитель физической культуры,  
МБОУ СОШ №26,  
г. Сургут*

## **РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

**Введение.** В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Все эти качества или способности в теории физического воспитания связывают с понятием координационные способности. [1].

Понятие «**координационные способности**» выделяется из общего и менее определенного понятия «**ловкость**», широко распространенного в обиходе и в литературе по физическому воспитанию. Под координационными способностями следует понимать, во-первых, способность целесообразно строить целостные двигательные акты, во-вторых, способность преобразовывать выработанные формы действий или переключаться от одних к другим, соответственно, требованиям меняющихся условий. Эти особенности в значительной мере совпадают, но имеют и свою специфику. Нетрудно представить себе, допустим, ученика, который успешно справляется с разучиванием новой комбинации движений, но оказывается не в состоянии качественно продемонстрировать ее, как только внезапно меняется условие выполнения. [2,3].

Как известно, в младшем школьном возрасте происходит «закладка фундамента» для развития способностей и навыков, для выполнения

упражнений на координацию. В среднем школьном возрасте способности, навыки и умения сформированы на определенном уровне, но хорошо развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям. Они влияют на темп, вид и способ усвоения спортивной техники. Координационные способности ведут к большей плотности и вариативности процессов управления движениями, к увеличению двигательного опыта.

Поэтому совершенствование координационных способностей помимо физических качеств в школьном возрасте является актуальной задачей процесса воспитания. [4].

Под показателями координационных способностей понимается:

- Способность к кинестетическому дифференцированию;
- Способность к согласованию движений;
- Способность к равновесию;
- Способность к ритму;
- Способность к ориентированию в пространстве. [5]

Нами была разработана методика развития координационных способностей у учащихся среднего школьного возраста на основе занятий танцами во внеурочной деятельности. Особенность методики состоит в том, что большая часть занятий, на первом году обучения, опирается на комплекс всевозможных тренировочных упражнений, составляющих основу урока классического танца, способствующий развитию силы мышц, эластичности связок, воспитанию устойчивости и правильной координации движений у учащихся и также предусмотрен отдельный блок сценическое движение, в котором по годам обучения расположены блоки: актерское мастерство и творческая деятельность.

Программа разделена на отдельные тематические часы, но в связи со спецификой занятий в хореографическом кружке границы их несколько сглаживаются: на одном занятии могут изучаться элементы классического,

эстрадного и народного танца. Работа строится таким образом, чтобы не нарушать целостный педагогический процесс, учитывая тренировочные цели, задачи эстетического воспитания и конкретные перспективы коллектива.

Эксперимент проводился в городе Сургуте на базе МБОУ СОШ №26. В эксперименте приняли участие 20 учеников.

***Показатели координационных способностей учащихся среднего школьного возраста в начале эксперимента***

Виды испытаний (тесты)	Контрольная группа		Экспериментальная группа		трас ч.	т таб л.	Р
	М ± m	δ	М ± m	δ			
Прыжки в длину с места с минимальным увеличением дальности прыжка в очередной попытке(кол-во раз)	6,2 ± 0,1	0,4	7,4 ± 0,3	0,8	0,1	2,07	P > 0,05
Перешагивание гимнастической палки удерживаемой руками(кол-во раз)	7,3 ± 0,4	1,1	7 ± 0,2	0,7	0,1	2,07	P > 0,05
Повороты на гимнастической скамье (динамическое)	7,4 ± 3,5	1,6	7 ± 2,1	1,4	0,0	2,07	P > 0,05

равновесие)(кол-во раз)							
Бег в заданном темпе (сек.)	3,54 ± 0,1	0,4	3,41 ± 0,2	0,5	0,2	2,07	P > 0,05
Бег к пронумерованным мячам (сек.)	18,01±1,5	0,6	21±1,1	0,5	0,2	2,07	P > 0,05

*Показатели координационных способностей учащихся среднего школьного возраста в конце эксперимента*

Виды испытаний (тесты)	Контрольная группа		Экспериментальная группа		трас ч.	тгаб л.	P
	M ± m	δ	M ± m	δ			
Прыжки в длину с места с минимальным увеличением дальности прыжка в очередной попытке(кол-во раз)	7 ± 0,1	0,6	11,5 ± 0,3	0,8	2,4	2,07	P > 0,05
Перешагивание гимнастической палки удерживаемой руками(кол-во раз)	7,8 ± 0,6	1,1	8,5 ± 0,3	0,7	2,5	2,07	P > 0,05

Повороты на гимнастической скамье (динамическое равновесие)(кол-во раз)	7,7 ± 3,5	1,6	8,5 ± 2,1	1,4	2,2	2,07	P > 0,05
Бег в заданном темпе (кол-во шагов)	3,08 ± 0,1	0,4	2,81 ± 0,2	0,5	2,3	2,07	P > 0,05
Бег к пронумерованным мячам (сек.)	16,84 ± 1,5	0,6	17,14 ± 1,1	0,5	2,2	2,07	P > 0,05

Исходя из полученных данных можно сделать выводы, что применение танцевальных упражнений, привело к улучшению координационных способностей, учащихся среднего школьного возраста на конец учебного года.

Мы получили достоверное улучшение координационных показателей по всем тестам и положительную динамику, где результаты являются достоверными (p 0,05).

**Выводы:** Наиболее эффективными средствами воспитания координационных способностей являются танцевальные упражнения. Координация движений тренируема и учащиеся легко поддаются воздействию педагогического процесса, специально направленного на ее развитие. Высокая степень развития координационных способностей оказывает положительное влияние на овладение учащимися новыми двигательными навыками. Развитые координационные способности сохраняются в течение сравнительно длительного срока. Установлено, что взаимосвязи между уровнем физического развития учащихся и уровнем развития их координационных способностей не существует, и поэтому есть основание заниматься

упражнениями, направленными на развитие координации движений, со всеми учащимися без исключения.

**Список литературы:**

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. - М.: ФиС, 2000.
2. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. - М.: Медицина, 2006. - 146 с.
3. Вавилова Е.Н. Особенности проявления двигательных качеств у детей 6-7 лет. // Роль физического воспитания в подготовке детей к школе: Сб. науч. тр./ Под ред. Ю.Ф. Змановского и Н.Т. Тереховой. - М., 2000. - с. 34.
4. Волкова Л.М. Влияние упражнений разной направленности на развитие физических качеств младших школьников. - М.: АСТ, 2003. - 220 с.
5. Контрольные упражнения для оценки координационных возможностей юных спортсменов: Метод.рекомендации. - Минск, 2001. - 42 с.