

Использование координационной лестницы для развития двигательных качеств учащихся на второй ступени обучения

*Гутырчик Татьяна Юрьевна,
учитель физической культуры и здоровья
ГУО «Арабовщинская базовая школа» Барановичского района*

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является не только сохранение здоровья детей, но и их физическое развитие. Наметилась тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Дети много времени проводят у телевизора, компьютера, соответственно потребность в движении удовлетворяется не полностью. А дефицит движений приводит к нарушению осанки, избыточному весу, заболеваниям сердечно-сосудистой системы даже у младших школьников.

Развитие физических качеств и координационных способностей у детей – одна из актуальных и сложных проблем, которая должна сегодня решаться в физическом воспитании. Дети, у которых хорошо развиты физические качества и координационные способности, быстрее усваивают двигательные действия, выполняют их более качественно и точно. Их движения более выразительны и координированы.

Учащимся на уроках физической культуры и здоровья необходимо осваивать технику движений, быстро и точно использовать двигательные навыки и умения во внезапно меняющейся игровой обстановке, рационально перестраивать свои действия. Именно поэтому необходимо развивать координационные способности у обучающихся, искать новые средства, повышающие интерес к урокам физической культуры и здоровья, к игровым занятиям.

ГУО «Арабовщинская базовая школа» сельская малокомплектная школа, в которой в 2024/2025 учебном году обучается 37 человек. Из них: 27 учащихся (73%) имеют основную группу здоровья, 6 (16,2%) – подготовительную группу, 3 (8,1%) – специальную группу, 1 (2,7%) – надомное обучение. Оснащенность спортивным инвентарем составляет – 81%.

В последнее время большую популярность набирает использование координационной лестницы. Координационная лестница – эффективный комплекс для развития координационных способностей в различных видах спорта. Занятия на координационной лестнице регулируют уровень нагрузки, позволяют заниматься с ее применением абсолютно всем желающим. Способность координировать свои действия при выполнении движений имеет огромное значение не только для учащихся, но и во взрослой жизни.

Координационная лестница удобна в применении. Ее можно использовать не только в спортивном зале, но и на улице, можно просто нарисовать на полу или на асфальте. Упражнения, выполняемые на напольной лестнице, универсальны, направлены на улучшение координации движений, быстроты и баланса, отработку техники основных двигательных действий, необходимых в жизни и формировании других навыков.

В нашей школе тренажер располагается на горизонтальной поверхности, нарисован краской. Длина координационной лестницы составляет 10 ячеек (4.50 метра).

Упражнения могут выполняться учащимися разных классов в групповой и индивидуальной работе, в эстафетах, играх, при прохождении полосы препятствий и др. Упражнения разделяю на несколько групп: упражнения в ходьбе; беговые упражнения; прыжки.

Подбор упражнений на уроке физической культуры и здоровья зависит от раздела программы. На уроках по легкой атлетике использую линейные упражнения, которые выполняются лицом по направлению движения; при изучении игровых видов спорта – на движения боком, а также на согласование движений рук и ног; на уроках гимнастики – на передвижения в различных упорах. Каждый урок или 1 раз в неделю меняю упражнения и учащиеся стараются выполнять их в более быстром темпе.

Постоянно обновляю упражнения в комплексах, потому что без «новых движений» нет эффективности развития качества. В более сложных упражнениях, где движения направлены в разные стороны, но ноги работают поочередно как при беге, более активная работа руками помогает «поймать» ритм и делает выполнение упражнения проще. На уроках при выполнении упражнений использую музыкальное сопровождение. Музыка поднимает настроение, помогает выбрать нужный темп.

Учащиеся, работая на координационной лестнице, развивают свои двигательные качества, достигают не только предметных и личностных результатов, но и метапредметных. На уроках использую фотографии упражнений или карточки, которые являются наглядными опорными сигналами для детей. Самостоятельный выбор новых упражнений позволяет закрепить знания по биологии, когда учащиеся определяют для каких групп мышц направлено придуманное ими упражнение.

В результате использования на уроках координационной лестницы для развития физических качеств (быстроты, ловкости, координации) у учащихся II ступени улучшились показатели физической подготовленности. Учащиеся: улучшают координационные способности;

развивают скорость, силу и прыгучесть, вестибулярный аппарат, ориентирование в пространстве; укрепляют опорно-двигательный аппарат; формируют правильную осанку; помогают ребенку осознать природу ходьбы, прыжков и бега; дают навыки преодоления препятствий и способов сохранения равновесия; улучшают координационные способности и общее функциональное состояние организма; укрепляют дыхательную, сердечнососудистую систему и опорно-двигательного аппарата; развивают и восстанавливают зрение и зрительно-двигательную ориентировку.

Использование координационной лестницы положительно влияет на развитие ловкости, быстроты и координации учащихся, обеспечивает положительную динамику показателей физической подготовленности обучающихся на II ступени общего среднего образования.

На уроке учащихся важно не только научить, но и увлечь, заинтересованность, вдохновить, обозначить перспективу успеха для каждого и вселить веру в ее достижения. Именно тогда успех придет и к ученикам, и к их учителю!