**Методика применения тренажера «координационная лестница» для развития двигательных способностей школьников в условиях урока физической культуры**

**Аннотация.**Тренажер «координационная лестница» вошел как доступный методико-практический инструмент учителя физической культуры для развития двигательных способностей обучающихся. Методики его применения различны.

**Ключевые слова.**Применение тренажера "координационная лестница" в условиях урока физической культуры. Компоненты методики.

В процессе физического воспитания образовательной школы основными являются показатели здоровья и развития физических качеств, необходимых для жизнедеятельности человеку. Физическими качествами принято называть врождённые морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая своё полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. К основным физическим качествам относят координацию, гибкость, силу, скорость, выносливость. Научные исследования доказали большую значимость координационных способностей человека, которые создают дополнительные нейронные связи в головном мозге, что влияет на расширение восприятия информации и процессы памяти. В связи с чем двигательные приоритеты поменялись, более значимыми становятся координационные способности человека. Тренажер «координационная лестница» в этом плане становиться уникальным помощником педагога физической культуры и спорта и обучающихся, для самостоятельной подготовки.

В последних изданиях спортивной литературы термин «ловкость» заменен на двигательно-координационные способности (ДКС), так как предполагает не одиночное движение, а огромный арсенал двигательных действий на устойчивость тела, согласованность действий отдельными частями тела, ориентацию в пространстве и во времени, выполнение движений под музыкальное сопровождение. Эти уникальные двигательные качества необходимы как спортсменам, так и обычному человеку в повседневной жизни.

Под методикой в теории физической культуры и спорта принято понимать компоненты обучения и совершенствования техники двигательных действий, чем являются физические упражнения, методы, применяемые при обучении и формы организации занятий физическими упражнениями для успешного их овладения.

Под формами физического воспитания специалистами приняты урочные и неурочные формы. Урочные формы всегда сохраняют структуру построения занятия (урока). Урок физической культуры и тренировочные спортивные занятия состоят из трех частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной. Урочные формы физкультурно-спортивной деятельности предполагают, системность и имеют типичные признаки формы: проводятся под руководством педагога по конкретным государственным программам; с одновозрастным контингентом одинакового уровня двигательной подготовленности; занятия проводятся по расписанию.

Система «урок» имеет базовые и вариативные составляющие. Так, в учебном пособии автора К.Д. Чермит, по теории и методике физической культуры прописаны следующие компоненты системы «урок»:

* Цель - планируемый результат деятельности.
* Структура – последовательность частей урока, взаимодействие педагога и обучающихся.
* Компоненты – подсистемы компонентов.
* Функции – решение образовательных, воспитательных, оздоровительных задач урока.
* Организация – управленческие действия взаимодействия педагога и обучающихся: состав средств, состав методов обучения, состав методов развития двигательных качеств.

Вариативные составляющие системы «урок» зависят:

* от уровня физического развития и двигательной подготовленности обучающихся;
* от состояния здоровья обучающихся;
* от особенностей этапа возрастного и полового развития обучающихся;
* от типа и задач урока.

Таким образом, мы определили систематизацию урока физической культуры и методику его проведения. У нас появился новый тренажер, снаряд, предмет «координационная лестница», нам необходимо определить средства, т.е. упражнения, которые можно выполнять на этом тренажере или с его помощью.

К специфическим методам обучения двигательным действиям в физической культуре относятся: метод строго регламентированного упражнения; расчлененного упражнения; избирательного упражнения; сопряженного воздействия; целостного упражнения.

К методам развития двигательных качеств относят: стандартно-повторного упражнения; стандартно непрерывного упражнения; стандартно интервального упражнения.

К общепедагогическим методам применения слова относятся: рассказ, показ, сопроводительное пояснение, указания и команды, подсчет, оценки.

Выбор упражнений (средств) будет зависеть от основной направленности урока: общей физической подготовки; специальной физической подготовки; занятие с коррекционной, оздоровительной направленностью. Упражнения будут зависеть от предметного содержания урока: гимнастики, легкой атлетики, игровых видов спорта, комбинированных уроков. Состав упражнений и их дозировка будут зависеть от ведущих задач урока: вводный урок; урок изучения нового материала; урок совершенствования, контрольный урок.

Требования к деятельности педагога: точная постановка и доходчивое объяснение задач; формирование представлений и понятий об изучаемом способе выполнения упражнения (техники выполнения); оказание помощи (страховки); анализ действий обучающихся; самооценка поведения и выполнения упражнений; регулирование (дозирование) и контроль физической нагрузки с помощью секундомера;

**Упражнения, применяемые на тренажере «координационная лестница».**

***Виды ходьбы:***формирующие стопу:на полной стопе, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы; по направлению движения: лицом вперед, спиной вперед, левым (правым) боком, «ходьба по глубокому снегу», согнувшись; меняющие пространственную ориентацию: приставным шагом, скрестным шагом, выпадами, в полуприседе; в приседе, в упоре лежа; с поворотом (450, 900, 1800).

***Виды бега:***по видам скорости*:*равномерный, ускоренный, скоростной; по направлению движения: лицом вперед, спиной вперед; меняющие движения ног: с прямыми, согнутыми ногами: вперед, назад, в стороны; меняющие пространственную ориентацию: челнок, противоходом, с поворотом через левое (правое) плечо на 1800.

***Простые прыжки****:*по способу выполнения:на двух ногах; на одной ноге; по способу отталкивания и приземления: толчком двух, приземлением на одну; толчком одной, приземлением на две; с одной на другую; толчком и приземлением на одну ногу с двойным отталкиванием, с последующим приземлением на противоположную ногу; меняющие пространственную ориентацию: спиной вперед, левым (правым) боком, с поворотом (450, 900, 1800, 3600, 7200); в упоре лежа (вперед, боком, спиной)

***Равновесие:***переднее, заднее, боковое; высокое, низкое, прямой, согнутой ногой; с добавлением одноименной, разноименной работой рук.

***Танцевальные, хореографические движения:***полька; хореографические прыжки: шагом, шагом в кольцо, шагом с поворотом на 1800, перекидной, со сменой согнутых (прямых) ног вперед, в сторону, назад; повороты: на одной, на двух ногах, плечом вперед, плечом назад на (1800, 3600, 7200); хореографические связки. Базовые шаги фитнес аэробики

***Акробатические упражнения:***гимнастический мост, кувырок, длинный кувырок, ходьба в стойке на руках, ходьба в стойке на руках с поворотами (900, 1800, 3600), перевороты: вперед, назад, в сторону, курбеты, фляки, сальто в группировке, акробатические связки.

***Упражнения с предметами:***флажки, шары, ленты, палками, булавы, мячи, скакалки. Передвижения любым, вышеописанным способом с помощью ног, руками выполняя ОРУ. Движения ногами и руками, отображающие технику двигательных действий, соответствующую любому виду спорта: гимнастика, лыжный спорт, легкая атлетика.

Кроме техники выполнения основных движений, тренажер «координационная лестница» имеет три дорожки: среднюю (основной тренажер), левую и правую, следовательно, можно составлять вариации всех видов перечисленных выше движений в сочетании с перемещением: вперед, влево, вперед, вправо, назад, назад.

**Выводы**

Возрастная группа: обучающиеся первого класса. Согласно цели урока по гимнастике: развитие силовых способностей ног, осуществляем выбор средств: *простые прыжки.*Во вводно-подготовительной части урока готовим обучающихся, выполняя общеразвивающие упражнения с включением простых прыжков на двух ногах. В основной части урока используем тренажер «координационная лестница». Делаем выбор упражнений для выполнения цели урока и дополнительно осуществляем развитие координационных способностей: ориентации в пространстве. Методом строго регламентированного упражнения обучаем прыгать на двух ногах в усложненном варианте: лицом вперед, левым (правым) боком, спиной вперед; И.п.- ноги вместе, руки на пояс. 1- прыжок с продвижением вперед ноги вместе, 2 – ноги врозь. В тренажере «координационная лестница» - 10 клеток. Каждый ребенок, выполняя одно задание, повторяет его (дозировка) 10 раз. Между подходами выполняют укрепляющие упражнения для верхнего плечевого пояса (метание в цель), расслабляющие для мышц ног (встряхивание). 4 задания по десять раз, два подхода, в сумме 80 простых прыжков. Педагог анализирует технику выполнения прыжков, мотивацию выполнения, осуществляет контроль утомляемости обучающихся. В заключительной части обучающего урока все участники образовательного процесса вспоминают свои действия, с помощью учителя их оценивают, получают задание к следующему уроку.

Начальная школа: тренажер «координационная лестница» применяем в основной части урока. Используем методы частично и строго регламентированного упражнения, игровой, методы развития двигательных качеств.

В средней школе, тренажер «координационная лестница» можно включать во вводно-подготовительной и основной частях урока. Применять методы: игровой, соревновательный, методы обучения двигательным действиям, методы развития двигательных качеств.

В старших классах тренажер «координационная лестница» можно применять во всех трех частях урока. Включать все вышеописанные средства, обращать внимание на временной и пространственный вид координации. Из методов обучения двигательным действиям: избирательного упражнения, целостного упражнения, сопряженного воздействия. Из методов развития двигательных качеств: стандартного непрерывного упражнения, стандартного интервального упражнения. Из методов организации урока: круговой тренировки.

**Литература:**

1. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры/ Учебник [Текст]. М.: Советский спорт. 2009.-464с. ISNB 5-85009-888-7
2. Слонимская Л.И., Богатова И.И. Классификация гимнастических упражнений. Ч.I: Строевые, общеразвивающие упражнения: учебно-методическое пособие/Л.И. Слонимская, И.И. Богатова. – Иркутск: из-во «Аспринт», 2016. – 136 с. ISNB 978-5-4340-0137-3**.**
3. Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учебное пособие. – М.: советский спорт, 2005. – 272 с. ISNB 5-85009-935-2