

## КООРДИНАЦІЙНА СХОДИНКА ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

Людмила Шестерова, к.фіз.вих., професор,  
Лейля Аджаметова, PhD з фіз. кул-ри і спорту, викладач

*Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»  
Харківської обласної ради  
Харків, Україна*

**Вступ.** Відомо, що етап початкової підготовки є визначним для подальшого спортивного вдосконалення. Високий рівень розвитку координаційних здібностей, досягнутий на цьому етапі багаторічної підготовки, є важливим фактором оптимізації кондиційної і технічної підготовленості юних спортсменів, дозволяє уникнути застою у зростанні результатів, робить техніку рухів економічною, варіативною, різноманітною і більш ефективною.

Питання розвитку координаційних здібностей в науково-методичній літературі розглянуті достатньо глибоко та усестороння [1, 2].

Координаційні здібності визначаються, по-перше, як здатність швидко опанувати нові рухові дії і по-друге, як здатність швидко перебудувати рухову діяльність в обстановці, що раптово змінюється. Координаційні здібності – це складний комплекс властивостей, що не має єдиного критерію для оцінки.

Основними компонентами координаційних здібностей є здібності до орієнтації у просторі, рівновага, реагування, диференціювання параметрів рухів, здібності до відтворення ритму, перебудови рухових дій, вестибулярна стійкість, довільне розслаблення м'язів [1, 2].

Прояв координаційних здібностей залежить від цілого ряду факторів, а саме:

- 1) здібності людини до точного аналізу рухів;
- 2) діяльності аналізаторів і особливо рухового;
- 3) складності рухового завдання;
- 4) рівня розвитку інших фізичних здібностей (швидкісні здібності, динамічна сила, гнучкість і т. д.);
- 5) сміливості і рішучості;
- 6) віку;
- 7) загальної підготовленості тих, хто займаються (тобто запасу різноманітних рухових умінь і навичок) та ін. [3].

Засобами розвитку координаційних здібностей вважаються різноманітні фізичні вправи, що відповідають їх прояву. Насамперед для їх розвитку застосовуються спортивні та рухливі ігри [1, 2, 4]. Дехто з фахівців наводить приклади використання координаційної сходинки в тренувальному процесі юних спортсменів. [5].

Однак аналіз стану досліджуваної проблеми виявив, що дані про розвиток координаційних здібностей у юних легкоатлетів на етапі початкової підготовки

фрагментарні і не систематизовані. Суперечлива ситуація, що склалася між необхідністю розвитку координаційних здібностей на початковому етапі підготовки в легкій атлетиці, з однієї сторони, і недостатньою науковою розробленістю цієї педагогічної задачі – з іншого, обумовлює практичну й наукову актуальність проблеми дослідження.

**Мета дослідження:** дослідити вплив вправ з застосуванням координаційної сходинки на розвиток координаційних здібностей у юних бігунів-спринтерів на етапі початкової підготовки.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження проводилися на базі легкоатлетичного манежу КЗ «КДЮСШ «ХТЗ» Харківської обласної ради в групах початкової підготовки з легкої атлетики протягом трьох місяців. Вибірка була сформована випадковим чином і складалася з 20 юних бігунів-спринтерів віком 9-11 років. До контрольної та експериментальної груп увійшли по 10 юних легкоатлетів. Сформовані групи були однорідними за рівнем розвитку координаційних здібностей ( $p > 0,05$ ). Дослідження проводилось з дотриманням етичних норм згідно з принципами Гельсінської декларації Всесвітньої медичної асоціації. Батьки учасників були проінформовані про мету, методи та хід дослідження, після чого надали письмову згоду на участь своїх дітей в експерименті.

В ході дослідження були застосовані наступні методи: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, аналіз документальних матеріалів, педагогічне тестування, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Відомо, що кожний дитячий вік має свої особливості. Особливістю підготовки юних спринтерів у віці 9-11 років є застосування ігрового методу. Вивчення документальних матеріалів та педагогічні спостереження свідчать про недостатню кількість вправ, спрямованих на розвиток координаційних здібностей, в тренуваннях юних легкоатлетів. Як зазначено вище, в основному, це рухливі ігри. Вправи з використанням координаційної сходинки в тренувальному процесі цих спортсменів не використовувалися.

Координаційна сходинка – це тренажер, призначений для розвитку швидкісних здібностей при виконанні рухів на коротких дистанціях, а також для розвитку маневреності, сили, витривалості, координації рухів (а саме контроль балансу тіла) і для синхронізації рухових навичок. Переваги координаційної сходинки у порівнянні з іншими тренажерами полягають в тому, що її легко придбати, вона проста у використанні, компактна, універсальна, її можна використовувати як під час розминки, так і в основній частині заняття.

В ході дослідження були підібрані нижче наведені вправи для розвитку координаційних здібностей з використанням координаційної сходинки:

1. Вправа «Один крок»;
2. Вправа «Кросовер»;
3. Вправа «5 стрибків і 5 пробіжок»;
4. Вправа «Бічний крок»;

5. Вправа «Бічний стрибок»;
6. Вправа «Всередину і назовні»;
7. Вправа «Стрибки з боку»;
8. Вправа «Сороконіжка».

Ці вправи підібрані спеціально для легкоатлетів, які перебувають на етапі початкової підготовки. Апробація розробленого комплексу свідчить про позитивну динаміку показників фізичної підготовленості юних спринтерів експериментальної групи. Зокрема, результат човникового бігу 4x9 м покращився на 4,5%, а в бігу на 30 м з ходу – на 2,8%.

Аналіз отриманих результатів у показниках швидкості реакції юних атлетів за тестом «Падаюча лінійка» (за методом Е. Галтіна) дозволив зафіксувати збільшення кількості дітей із високим рівнем на 9,8% порівняно з контрольною групою.

Слід звернути увагу, що вище наведені вправи мають комплексну дію, а саме, впливають як на розвиток координаційних здібностей, так і на розвиток швидкості. Вправи призначені для застосування в основній частині тренувального заняття.

З метою отримання необхідного результату і уникнення ризику перетренованості, тренувальний процес з використанням комплексу вправ з нетрадиційним обладнанням має варіюватися з урахуванням індивідуальних особливостей і можливостей конкретного спортсмена.

**Висновки.** Координаційні здібності – це можливості індивіда, що визначають його готовність до оптимального управління і регулювання рухової дії. Представлений комплекс вправ, спрямований на розвиток не тільки координаційних здібностей, а й швидкості. Застосування координаційної сходинок дозволяє різноманітиту тренувальний процес юних легкоатлетів, які перебувають на етапі початкової підготовки.

#### **Список використаною літератури.**

1. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. К. : Перша друкарня, 2021. 672 с.
2. Теорія та методика фізичного виховання / за ред. Т. Ю. Круцевич. К. : Олімпійська література. 2013. Т.1. 393 с.
3. Трояновська М. М. Теоретичний аналіз розвитку координаційних здібностей у фізичному вихованні та спорті. *Вісник Запорізького національного університету*. 2012. № 1(7). С. 112-119
4. Шестерова Л. Методика розвитку спритності та швидко-силових здібностей у дітей 7-8 років засобами рухливих ігор. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. [Електр. ресурс]. Харків : ХДАФК, 2022. С. 73-79
5. Шестерова Л. Є., Синиця С., Синиця Т. Вплив занять загальної фізичної підготовки на рухову підготовленість юних тенісисток. *Спортивні ігри*. Харків, 2022. №4(26). С. 64-71.