

Учреждение образования  
«Гомельский государственный университет  
имени Франциска Скорины»

**П. С. КОВАЛЬЧУК, М. Ю. ПАЛАШЕНКО**

**ПРИМЕНЕНИЕ  
КООРДИНАЦИОННОЙ ЛЕСТНИЦЫ  
ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

Практическое руководство

для студентов всех специальностей ВУЗов

Гомель  
ГГУ им. Ф. Скорины  
2025

УДК 796.015.53(076)  
ББК 75.15я73  
К563

Рецензенты:

кандидат педагогических наук С. Л. Володкович,  
кандидат педагогических наук О. В. Тозик

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом  
учреждения образования «Гомельский государственный  
университет имени Франциска Скорины»

**Ковальчук, П. С.**

К563 Применение координационной лестницы для развития  
физических качеств : практическое руководство / П. С. Ковальчук,  
М. Ю. Палашенко ; Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. –  
Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2025. – 28 с.  
ISBN 978-985-32-0069-0

В практическом руководстве подробно описаны задачи и этапы обучения, разновидности физических упражнений с применением координационной лестницы и их пошаговое описание, а также их влияние на системы организма. Издание имеет яркую практическую направленность и может быть рекомендовано широкому кругу преподавателей физической культуры, инструкторам и тренерам детско-юношеских школ, секций и кружков системы дополнительного образования, аспирантам, студентам.

Адресовано студентам всех специальностей ВУЗов.

**УДК 796.015.53(076)**  
**ББК 75.15я73**

**ISBN 978-985-32-0069-0**

© Ковальчук П. С., Палашенко М. Ю., 2025  
© Учреждение образования  
«Гомельский государственный университет  
имени Франциска Скорины», 2025

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
1. Виды координационных лестниц.....	5
2. Области применения координационных лестниц.....	8
3. Задачи, решаемые с помощью координационной лестницы.....	11
4. Противопоказания и техника безопасности на занятиях с координационной лестницей.....	13
5. Этапы обучения на занятиях с координационной лестницей.....	15
6. Примерные виды упражнений с координационной лестницей.....	17
Литература.....	28

## **ВВЕДЕНИЕ**

Физическая культура является не только важной частью образа жизни и в целом культуры общества, но и средством физического развития, воспитания и укрепления здоровья.

Физкультурная деятельность считается фактором формирования духовных, нравственных основ человека. В качестве явлений общества физическая культура – это социальный и идеологический аспект, способствующий всестороннему и гармоничному развитию личности, повышению роли человеческого фактора в процветании общества.

Поэтому привлечение детей к занятиям физической культурой является важной задачей для педагогов и родителей. Использование различного инвентаря на занятиях способствует разнообразию и повышению интереса к занятиям. Одним из таких тренажёров является координационная лестница.

# 1. ВИДЫ КООРДИНАЦИОННЫХ ЛЕСТНИЦ

*Координационная лестница (КЛ)* – это спортивный инвентарь, используемый для развития и тренировки координации, ловкости, скорости и баланса. Она состоит из ряда плоских планок, прикрепленных к двум параллельным шнурам или трубкам на определенном расстоянии друг от друга.

Конструкция координационной лестницы:

- а) планки изготавливаются из пластика или резины;
- б) расстояние между планками (возможна вариация в зависимости от уровня подготовки занимающихся);
- в) длина лестницы (может варьироваться от нескольких метров до десятков метров).

Существует несколько видов координационных лестниц.

Координационная лестница состоит из двух строп, которые соединены матерчатыми или пластиковыми перекладинами (рисунок 1). Длина лестницы может быть от 6 до 10 метров. Размеры квадрата составляют 40–50 см. В комплект может входить чехол для хранения, дополнительные фишки-конусы и крюки для закрепления лестницы на газоне. Фишки можно использовать как вместе с лестницей, так и отдельно от неё. Сами лестницы могут быть прямыми и круглыми.



Рисунок 1 – Координационная лестница складная

Существует лестница в виде коврика с нарисованными квадратами (рисунок 2). Коврик удобен тем, что у него нескользящая поверхность, а также он дает небольшую амортизацию. Такой коврик будет удобнее обычной координационной лестницы, если тренировка будет проходить на твердом покрытии.



Рисунок 2 – Координационная лестница в виде коврика

Соты. Шестигранные пластиковые рамки можно располагать в произвольном порядке. Такой тренажер удобен тем, что соты можно сочетать в любом порядке (рисунок 3).

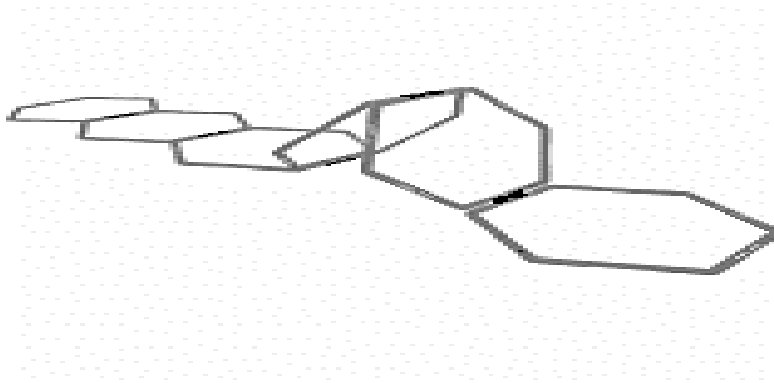


Рисунок 3 – Координационная лестница «Соты»

Кроме лестницы для тренировки ловкости и скорости используются небольшие барьеры и конусы (рисунок 4).



Рисунок 4 – Барьеры для координационной лестницы

Координационная лестница используется для выполнения различных упражнений, в том числе:

- 1) бег с различной скоростью и ритмом;
- 2) боковые приставные шаги;
- 3) скрестные шаги;
- 4) прыжки на одной ноге;
- 5) комбинированные упражнения.

Координационная лестница применяется для развития всех физических качеств, баланса, проприоцепции (чувство положения тела в пространстве), навыков (точность и ритмичность шагов, быстрая смена направления движения, ускорение и торможение, прыгучесть).

## **Контрольные вопросы**

1. Что такое координационная лестница?
2. Опишите конструкцию координационной лестницы.
3. Какие Вы знаете виды координационных лестниц?
4. Назовите области применения координационных лестниц.
5. Какие виды упражнений можно выполнять с координационной лестницей?
6. Какие основные преимущества тренировки с координационной лестницей?
7. Как координационная лестница помогает в улучшении спортивной техники?
8. Какой дополнительный спортивный инвентарь можно использовать вместе с координационной лестницей для более эффективной тренировки?

## 2. ОБЛАСТИ ПРИМЕНЕНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ ЛЕСТНИЦ

Координационная лестница – это тренажёр, используемый в различных областях для развития спортивных и координационных способностей. Она является универсальным инструментом, который может быть адаптирован под разные цели и задачи во многих видах спорта:

- легкая атлетика (для улучшения техники бега, стартов и финишей);
- футбол (для развития ловкости, координации и контроля мяча);
- баскетбол (для улучшения координации движений, маневренности и быстроты реакции);
- теннис (для развития координации ног и быстрых перемещений);
- волейбол (для улучшения координации и точности при приеме и передаче мяча);
- бокс (для развития координации и внимания);
- единоборства (для улучшения координации движений и проприорецепции).

Также координационная лестница применяется для физической реабилитации (для восстановления координации и двигательной активности после травм). Координационная лестница используется в психологии и нейропсихологии для проведения диагностики и коррекции психологического состояния.

Помимо спорта, координационная лестница также используется в фитнесе и общей физической подготовке для улучшения координации и для развития общего уровня физической формы разного возраста занимающихся. Она может быть применена в следующих сферах:

- а) утренняя гимнастика;
- б) занятия по физической культуре;
- в) самостоятельная деятельность детей в группе и на прогулке;
- г) физкультминутки и развлечения.

В основном все упражнения нацелены на тренировку ног. Но координационную лестницу используют и для тренировки всего тела. Например, можно отжиматься и совершать передвижения в упорах лежа. Все движения ногами совершаются в максимально быстром темпе. Движения могут быть разными: шаги, прыжки, скрещивания и различные повороты. Каждый спортсмен сочетает разные движения в разных вариациях. И этих вариаций может быть бесконечное количество.

Рекомендации по выполнению упражнений на координационной лестнице:



- а) обязательное выполнение разминки;
- б) начинать с простых упражнений и постепенно переходить к более сложным;
- в) поддерживать правильную осанку и смотреть вперед;
- г) контролировать скорость и интенсивность упражнений;
- д) делать перерывы по мере необходимости;
- е) постепенно увеличивать продолжительность и количество повторений упражнений.

Упражнения с координационной лестницей положительно влияют на общее физическое состояние занимающихся:

1) увеличивается скорость движений (каждый прыжок, каждое поднятие ноги или разворот совершается с максимальной скоростью, что приучает мышцы работать быстро);

2) улучшается координация (это одно из ключевых качеств спортсмена в подвижных видах спорта, которое позволяет быстро менять положение тела и совершать повороты);

3) укрепляются мышцы ног, суставы и связки;

4) развивается кардиореспираторная система, т. к. тренировка проходит в быстром темпе, с небольшими интервалами отдыха, в работу активно включается сердечно-сосудистая система);

5) постоянное движение способствует снижению массы тела (регулярные тренировки помогут уменьшить количество жира, конечно, при соблюдении диеты);

6) улучшается нейромышечная связь (разноименная работа рук и ног, движения и упражнения с пересечением средней линии тела – все это развивает и укрепляет межполушарные связи, а также способствует развитию функциональных блоков мозга, что совершенствует не только физические качества, но и высшие психические функции);

7) координационную лестницу можно использовать в качестве разминки (из-за большого количества быстрых движений, организм быстро придет в тонус).

Таким образом, координационная лестница является полезным инвентарем для тренировок в подвижных видах спорта или в качестве разминки. Если планируется тренировка на мягком покрытии: песке, гравии или земле, то лестницу можно нарисовать обычной палкой. Если будет использоваться твердое покрытие, то понадобится только мел. При этом можно будет получить все преимущества от тренировки. Регулярные занятия с координационной лестницей могут помочь повысить общую координацию, ловкость и быстроту движений.

Характерные особенности использования координационной лестницы представлены на рисунке 5.



Рисунок 5 – Ключевые аспекты применения координационной лестницы

## Контрольные вопросы

1. В каких видах спорта используется координационная лестница?
2. Можно ли использовать координационную лестницу для тренировок с детьми?
3. На какую часть тела больше всего нацелены упражнения с применением координационной лестницы?
4. Перечислите рекомендации по выполнению упражнений на координационной лестнице?
5. Как влияют упражнения с координационной лестницей на различные системы организма?
6. Перечислите характерные особенности использования координационной лестницы?

### **3. ЗАДАЧИ, РЕШАЕМЫЕ С ПОМОЩЬЮ КООРДИНАЦИОННОЙ ЛЕСТНИЦЫ**

Основными задачами, решаемыми с помощью координационной лестницы, можно назвать оздоровительные, образовательные и воспитательные.

#### **1. Оздоровительные задачи:**

а) развивать все группы мышц, укреплять опорно-двигательный аппарат;

б) формировать правильную осанку и проводить профилактику плоскостопия;

в) повышать функциональные возможности организма (развивать кардио-респираторную систему);

г) совершенствовать двигательные качества (скорость, ловкость, координационные способности).

#### **2. Образовательные задачи:**

а) практиковать в ходьбе, прыжках и беге в разном темпе, с разной частотой работы ног в ограниченном пространстве;

б) познакомить учащихся с разнообразным инвентарем, который может применяться на занятиях;

в) учить совершать основные движения (ходьба, прыжки, бег) с изменением направления;

г) совершенствовать умение преодолевать препятствия разного характера, сохраняя равновесие;

д) учить правильно выполнять упражнения;

е) учить играть в подвижные игры с использованием координационной лестницы;

ж) формировать чувство ритма.

#### **3. Воспитательные задачи:**

а) способствовать физическому, умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию;

б) воспитывать потребность и интерес к регулярным и систематическим занятиям физической культурой с использованием координационной лестницы и другим инвентарем.

### **Контрольные вопросы**

1. Назовите задачи, которые решаются на занятиях с применением координационной лестницы?

2. Охарактеризуйте оздоровительные задачи, решаемые с помощью координационной лестницы?

3. Опишите образовательные задачи, решаемые с помощью координационной лестницы?

4. Перечислите воспитательные задачи, решаемые с помощью координационной лестницы.

## 4. ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ И ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ С КООРДИНАЦИОННОЙ ЛЕСТНИЦЕЙ

Как и при выполнении любого двигательного действия, занятия с использованием координационной лестницы имеют некоторые противопоказания:

- 1) заболевания опорно-двигательной системы;
- 2) заболевания сердечно-сосудистой системы;
- 3) травма голеностопа или коленей, переломы;
- 4) инфекции или воспаления в острой фазе;
- 5) повышенная температура;
- 6) беременность (2–3 триместр).

Техника безопасности при проведении занятий с использованием координационной лестницы представлена на рисунке 6.



Рисунок 6 – Техника безопасности при использовании координационной лестницы

## **Контрольные вопросы**

1. Какие противопоказания имеют занятия с использованием координационной лестницы?
2. Существует ли техника безопасности при занятиях с использованием координационной лестницы?
3. Какие основные меры предосторожности следует соблюдать перед началом тренировки на координационной лестнице?
4. Почему важно проводить разминку перед занятиями с координационной лестницей?
5. Как правильно выполнять упражнения на координационной лестнице, чтобы минимизировать риск травм?
6. Назовите меры предосторожности по технике безопасности при занятиях с использованием координационной лестницы.

## 5. ЭТАПЫ ОБУЧЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ С КООРДИНАЦИОННОЙ ЛЕСТНИЦЕЙ

При работе с координационной лестницей используются общепринятые этапы обучения (рисунок 7).



Рисунок 7 – Этапы обучения

На *этапе начального обучения* мы формируем умение выполнять основу двигательного действия:

1. Создаем общее представление об упражнении.
2. Разучиваем основы техники двигательного действия с целью предупреждения грубых ошибок.
3. Используем расчлененный или целостный метод обучения, в зависимости от сложности упражнения.

На *этапе углубленного* разучивания формируется умение выполнять двигательное действие в объеме технических требований:

1. Углубляем понимание техники двигательного действия, исправляем ошибки и предупреждаем их появление.
2. Последовательно разучиваем детали техники двигательного действия, приближаясь к более точному, свободному и слитному выполнению упражнения, совершенствованию ритма.
3. Разделяем движения на части, если требуются уточнения деталей и появления типичных ошибок.

На *этапе закрепления и совершенствования* формируем навык выполнять двигательное действие в условиях его практического применения:

1. Формируем дополнительные варианты техники.
2. Используем различные варианты выполнения двигательного действия.
3. Применяем повторный, соревновательный и игровые методы обучения.

Вариативность упражнениям с использованием координационной лестницей добавляет:

- 1) различное положение рук;
- 2) изменение направления движений;
- 3) изменение направления движений ведущих ног;
- 4) изменение направления движения внутри лестницы и за ее пределами;
- 5) изменение «остановки» и «старта», что помогает развивать устойчивость;
- 6) дополнительное включение скручиваний и поворотов;
- 7) упор лёжа;
- 8) применение дополнительного инвентаря (теннисные мячи, набивные мячи, утяжелители для рук или ног, гимнастические палки и т. д.);
- 9) упражнения в парах;
- 10) возраст, контингент, подготовленность, цели занятия и креативность педагога.

## **Контрольные вопросы**

1. Перечислите этапы обучения упражнениям на координационной лестнице.
2. Какое умение формируется на этапе начального обучения двигательного действия?
3. Назовите задачи начального этапа обучения.
4. Какое умение формируется на этапе углубленного обучения двигательного действия?
5. Перечислите задачи этапа углубленного разучивания.
6. Какой навык формируется на этапе закрепления и совершенствования?
7. Назовите задачи этапа закрепления и совершенствования двигательного навыка.
8. Перечислите способы вариативности упражнений с координационной лестницей.



## 6. ПРИМЕРНЫЕ ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ С КООРДИНАЦИОННОЙ ЛЕСТНИЦЕЙ

Предлагаемый перечень упражнений с различными видами ходьбы с использованием координационной лестницы приведен в таблице 1. Все описанные упражнения рекомендуется выполнять до конца координационной лестницы.

Таблица 1 – Разновидности ходьбы с использованием координационной лестницы

Содержание 1	Методические замечания 2
1. И. п. – стоя лицом к началу координационной лестницы (КЛ). 1 – шаг левой ногой в ячейку, 2 – шаг правой ногой в следующую ячейку, 3–4 – повторить счет 1–2	Соблюдать правильную осанку, не наступать на планки
2. И. п. – стоя лицом к началу КЛ. 1 – шаг левой ногой вперед, 2 – приставить правую ногу	Соблюдать правильную осанку, не наступать на планки, руки на пояс
3. И. п. – стоя лицом к началу КЛ. То же с правой ноги	Соблюдать правильную осанку, не наступать на планки, руки на пояс
4. И. п. – то же. 1 – шаг левой вперед, 2 – шаг правой вперед	Соблюдать дистанцию, правильно ставить стопу
5. И. п. – то же. Повторить тоже спиной вперед	Смотреть через левое плечо, сохранять дистанцию
6. И. п. – то же. Повтор упражнения № 4 на носках	То же как в упражнении 4
7. Ходьба на носках спиной вперед	Смотреть через левое плечо, сохранять дистанцию
8. И. п. – то же. Ходьба на пятках в каждую ячейку	Можно использовать разные положения рук
9. И. п. – то же. Ходьба на внешней стороне стопы	Можно использовать разные положения рук
10. И. п. – то же. Ходьба на внутренней стороне стопы	Сохранять правильную осанку. Можно использовать разные положения рук
11. И. п. – стоя лицом к началу КЛ, руки в стороны. 1 – шаг правой ногой вперед, правой рукой коснуться затылка, левой рукой – поясицы, 2 – шаг левой ногой вперед, руки в и. п.,	Сохранять правильную осанку, соблюдать дистанцию

Продолжение таблицы 1

1	2
<p>3 – шаг правой ногой вперед, левой рукой коснуться затылка правой рукой – поясницы, 4 – шаг левой ногой, руки в и. п.</p>	
<p>12. И. п. – стоя лицом к началу КЛ. 1 – шаг правой ногой вперед, мах левой рукой вперед и хлопок под левым коленом, 2 – шаг левой ногой, мах правой рукой вперед, и хлопок под правым коленом, 3–4 – повторить счет 1–2</p>	<p>Сохранять осанку, соблюдать дистанцию, ритмично выполнять счет</p>
<p>13. И. п. – стоя лицом к началу КЛ. 1 – шаг правой ногой вперед, поднять левую ногу согнутую в колене, коснуться правой рукой носка левой ноги, 2 – шаг левой ногой вперед, коснуться правой рукой левой стопы, 3–4 – повторить счет 1–2</p>	<p>Следить за постановкой стоп, сохранять осанку</p>
<p>14. И. п. – стоя лицом к началу КЛ. 1 – шаг правой ногой вперед, согнуть левую ногу и коснуться правой рукой носка левой ноги сзади, 2 – шаг левой ногой вперед, коснуться левой рукой правого носка сзади, 3–4 повторить счет 1–2</p>	<p>Следить за постановкой стоп, сохранять осанку</p>
<p>15. И. п. – стоя правым боком к началу КЛ, руки на пояс. 1 – шаг правой ногой в ячейку, 2 – приставить левую ногу, 3–4 – повторить счет 1–2</p>	<p>В дальнейшем увеличивать высоту поднятия коленей</p>
<p>16. То же левым боком</p>	<p>То же как в упражнении 15</p>
<p>17. И. п. – стоя лицом к началу КЛ. 1 – шаг правой ногой вперед, поднять левую ногу согнутую в колене, коснуться правой рукой носка левой ноги, 2 – шаг левой ногой вперед, коснуться правой рукой левой стопы, 3 – шаг правой ногой вперед, согнуть левую ногу и коснуться правой рукой носка левой ноги сзади, 4 – шаг левой ногой вперед, коснуться левой рукой правого носка сзади</p>	<p>Следить за постановкой стоп, сохранять осанку, соблюдать дистанцию</p>
<p>18. И. п. – стоя спиной к началу КЛ. 1 – шаг правой ногой назад, 2 – приставить левую ногу, 3–4 – то же левой ногой</p>	<p>Смотреть через левое плечо, сохраняя дистанцию</p>

Продолжение таблицы 1

1	2
<p>19. И. п. – стоя лицом к началу КС, руки на пояс.                      1 – шаг левой ногой в правый верхний угол ячейки,                      2 – шаг правой ногой скрестно в следующую ячейку КЛ в левый верхний угол,                      3–4 – повторить счет 1–2</p>	<p>Стопу ставить с носка</p>
<p>20. То же спиной</p>	<p>Смотреть через левое плечо, сохранять дистанцию</p>
<p>21. И. п. – стоя лицом к первой ячейке КЛ слева.                      1 – шаг правой ногой вперед,                      2 – приставить левую ногу,                      3 – шаг правой ногой назад,                      4 – приставить левую ногу,                      5–8 – то же в следующую ячейку</p>	<p>Не наступать на стропы и планки</p>
<p>22. И. п. – стоя лицом к первой ячейке КЛ слева.                      1 – шаг правой ногой вперед,                      2 – приставить левую ногу,                      3 – шаг правой ногой вперед из ячейки напротив соседней,                      4 – приставить правую ногу,                      5 – шаг правой ногой назад,                      6 – приставить левую ногу,                      7 – шаг правой ногой назад,                      8 – приставить левую ногу</p>	<p>Сохранять ритм, в дальнейшем можно увеличивать скорость</p>
<p>23. И. п. – стоя лицом к первой ячейке КЛ слева.                      1 – шаг левой ногой в ячейку,                      2 – приставить правую ногу,                      3 – шаг левой ногой назад напротив следующей ячейки,                      4 – шаг правой ногой назад</p>	<p>Сохранять ритм, в дальнейшем можно увеличивать скорость</p>
<p>24. То же с другой стороны, начинать с правой ноги</p>	<p>То же как в упражнении 23</p>
<p>25. И. п. – стоя левым боком к первой ячейке КЛ.                      1 – шаг левой ногой в ячейку,                      2 – приставить правую ногу,                      3 – шаг левой ногой влево из ячейки,                      4 – приставить правую ногу,                      5–8 – тоже с правой ноги</p>	<p>Сохранять ритм, в дальнейшем можно увеличивать скорость</p>
<p>26. То же спиной</p>	<p>Соблюдать дистанцию, не наступать на планки</p>

Окончание таблицы 1

1	2
27. И. п. – стоя левым боком к первой ячейке. Ходьба скрестным шагом 1 – шаг левой ногой влево, 2 – шаг правой ногой скрестной в следующую ячейку, 3–4 – повторить счет 1–2	Не наступать на стропы и планки
28. То же правым боком	Не наступать на стропы и планки, соблюдать дистанцию

Предлагаемый перечень упражнений с различными видами бега с использованием координационной лестницы приведен в таблице 2. Все описанные упражнения рекомендуется выполнять до конца координационной лестницы.

Таблица 2 – Разновидности бега с использованием координационной лестницы

Содержание	Методические замечания
1	2
1. Бег в каждую ячейку	В начале обучения руки ставить на пояс, далее начинать ритмичную работу руками
2. Бег спиной вперед	Сохранять ритм, в дальнейшем можно увеличивать скорость, в начале обучения руки ставить на пояс, далее начинать ритмичную работу руками
3. Бег высоко поднимая колени	Сохранять ритм. В дальнейшем можно увеличивать скорость. В начале обучения руки ставить на пояс, далее начинать ритмичную работу руками
4. То же правым, затем левым боком	То же как в упражнении 3
5. Бег со сгибанием голени назад	Сохранять ритм. В дальнейшем можно увеличивать скорость. В начале обучения руки ставить на пояс, далее начинать ритмичную работу руками
6. То же правым и левым боком	То же как в упражнении 5
7. Бег левым боком	Сохранять ритм. В дальнейшем можно увеличивать скорость. В начале обучения руки ставить на пояс, далее начинать ритмичную работу руками

Продолжение таблицы 2

1	2
8. Бег правым боком	Сохранять ритм. В дальнейшем можно увеличивать скорость. В начале обучения руки ставить на пояс, далее начинать ритмичную работу руками
9. Бег спиной вперед	Смотреть через левой плечо. Сохранять ритм, сохранять дистанцию, не наступать на стропы и планки
10. Стоя 1 – забегание в ячейку с левой ноги, 2 – приставить правую ногу, 3 – шаг левой ногой назад, 4 – приставить правую ногу	Сохранять ритм. В дальнейшем можно увеличивать скорость. В начале обучения руки ставить на пояс, далее начинать ритмичную работу руками
11. То же с другой стороны.	То же как в упражнении 10
12. И. п. – стоя левым боком к первой ячейке КЛ. 1 – шаг левой в ячейку, 2 – приставить правую ногу, 3 – шаг левой ногой влево из ячейки, 4 – приставить правую ногу, 5–8 – тоже с правой ноги	Сохранять ритм, в дальнейшем можно увеличивать скорость
13. И. п. – стоя левым боком к первой ячейке КЛ. 1 – шаг левой ногой влево в ячейку, 2 – шаг правой ногой вперед	Руки на пояс, соблюдать дистанцию
14. То же справа	То же как в упражнении 13
15. И. п. – стоя лицом к первой ячейке КЛ слева. 1 – шаг правой ногой вперед, 2 – приставить левую ногу, 3 – шаг правой ногой вперед из ячейки напротив соседней, 4 – приставить правую ногу, 5 – шаг правой ногой назад, 6 – приставить левую ногу, 7 – шаг правой ногой назад, 8 – приставить левую ногу	Сохранять ритм и дистанцию
16. И. п. – стоя внутри ячейки. 1 – шаг левой ногой влево из ячейки, 2 – шаг правой ногой вправо из ячейки, 3 – шаг левой ногой вперед в ячейку, 4 – правую ногу приставить к левой	Сочетать работу рук и ног

Продолжение таблицы 2

1	2
<p>17. И. п. – стоя лицом к первой ячейке КЛ.                      1 – шаг правой ногой вперед в ячейку,                      2 – левой ногой справа вне ячейки,                      3 – шаг правой ногой вперед в следующую ячейку,                      4 – шаг левой ногой слева вне ячейки</p>	<p>Соблюдать правильную осанку, не наступать на планки, руки на пояс.                      Далее можно добавить работу рук и увеличивать темп</p>
<p>18. И. п. – стоя лицом к первой ячейке КЛ.                      1 – шаг левой ногой вперед скрестно вне ячейки справа,                      2 – шаг правой ногой вперед в ячейку,                      3 – шаг левой ногой вперед вне ячейки справа,                      4 – шаг правой ногой вперед в ячейку</p>	<p>Соблюдать правильную осанку, не наступать на планки, руки на пояс.                      Далее можно добавить работу рук и увеличивать темп</p>
<p>19. И. п. – стоя правым боком к началу КЛ.                      1 – шаг правой ногой в ячейку,                      2 – шаг левой ногой скрестно перед правой в следующую ячейку,                      3 – шаг правой ногой,                      4 – шаг левой ногой скрестно за правой ногой в следующую ячейку</p>	<p>Сохранять ритм, сохранять дистанцию, не наступать на стропы и планки</p>
<p>20. То же левым боком</p>	<p>Сохранять ритм, сохранять дистанцию, не наступать на стропы и планки</p>
<p>21. И. п. – стоя правым боком к началу КЛ.                      1 – шаг правой ногой вправо,                      2 – шаг левой ногой вперед вне ячейки,                      3 – шаг правой ногой вправо,                      4 – шаг левой ногой вне ячейки назад</p>	<p>Соблюдать правильную осанку, не наступать на планки, руки на пояс.                      Далее можно добавить работу рук и увеличивать темп</p>
<p>22. То же левым боком.</p>	<p>То же как в упражнении 21</p>
<p>23. И. п. – стоя правым боком к началу КЛ.                      1 – шаг правой ногой вперед вне ячейки,                      2 – шаг левой ногой в следующую ячейку,                      3 – шаг правой ногой назад вне ячейки,                      4 – шаг левой ногой в следующую ячейку</p>	<p>Соблюдать правильную осанку, не наступать на планки, руки на пояс.                      Далее можно добавить работу рук</p>
<p>24. И. п. – стоя лицом к первой ячейке КЛ.                      1 – шаг правой ногой вперед,                      2 – шаг левой ногой в следующую ячейку,                      3 – шаг правой ногой в ячейку с левой,                      4 – шаг левой ногой назад,                      5 – шаг правой ногой назад,                      6 – шаг левой ногой вперед,                      7 – шаг правой ногой вперед в следующую ячейку,                      8 – приставить левую ногу к правой ноге</p>	<p>Соблюдать правильную осанку, не наступать на планки, руки на пояс.                      Далее можно добавить работу рук и увеличивать темп</p>

Окончание таблицы 2

1	2
<p>25. И. п. – стоя лицом к первой ячейке КЛ.                      1 – шаг правой ногой вперед,                      2 – приставить левую ногу,                      3 – шаг правой ногой вправо вперед вне ячейки,                      4 – шаг левой ногой влево вперед вне ячейки,                      5 – шаг правой ногой во внутрь ячейки,                      6 – приставить левую ногу в ячейку,                      7–8 – повторить счет 1–2</p>	<p>Соблюдать правильную осанку, не наступать на планки, руки на пояс.                      Далее можно добавить работу рук и увеличивать темп</p>
<p>26. И. п. – стоя лицом к первой ячейке КЛ.                      1 – шаг правой ногой вперед,                      2 – приставить левую ногу,                      3 – шаг правой ногой вправо вперед вне ячейки,                      4 – шаг левой ногой влево вперед вне ячейки,                      5 – шаг правой ногой вперед в ячейку,                      6 – приставить левую ногу,                      7–8 – повторить счет 3–4</p>	<p>Соблюдать правильную осанку, не наступать на планки.                      Следить за постановкой стоп и ритмом бега</p>
<p>27. То же спиной вперед</p>	<p>То же как в упражнении 26</p>
<p>28. И. п. – стоя спиной к началу КЛ.                      1 – шаг правой ногой назад,                      2 – приставить левую ногу,                      3 – шаг правой ногой назад вправо вне ячейки,                      4 – шаг левой ногой назад влево вне ячейки,                      5 – шаг правой ногой во внутрь ячейки,                      6 – приставить левую ногу,                      7–8 – повторить счет 1–2</p>	<p>Сохранять дистанцию.                      Соблюдать правильную осанку, не наступать на планки.                      Следить за постановкой стоп и ритмом бега</p>

Предлагаемый перечень упражнений с различными видами прыжков с использованием координационной лестницы приведён в таблице 3. Все описанные упражнения рекомендуется выполнять до конца координационной лестницы.

Таблица 3 – Разновидности прыжков с использованием координационной лестницы

Содержание	Методические замечания
1	2
<p>1. И. п. – стоя лицом к началу КЛ.                      Прыжки на двух ногах в каждую ячейку вперед</p>	<p>Соблюдать правильную осанку, не наступать на планки</p>

Продолжение таблицы 3

1	2
2. И. п. – стоя спиной к началу КЛ. Прыжки спиной вперед	Соблюдать дистанцию
3. И. п. – стоя боком к началу КЛ. Прыжки правым боком	Соблюдать дистанцию, не наступать на планки
4. То же левым боком	Соблюдать дистанцию, не наступать на планки
5. И. п. – стоя лицом к КЛ. Прыжки на правой ноге	Соблюдать дистанцию, не наступать на планки
6. То же на левой ноге	Соблюдать дистанцию, не наступать на планки
7. И. п. – стоя лицом к началу КЛ. Два прыжка на правой ноге, два прыжка на левой ноге	Соблюдать дистанцию, не наступать на планки
8. И. п. – стоя лицом к началу КЛ. 1 – прыжок ноги врозь, 2 – прыжок ноги вместе в следующую ячейку, 3–4 – повторить счет 1–2	Соблюдать дистанцию, сохранять осанку, не наступать на планки.
9. И. п. – стоя спиной к началу КЛ. Повторить упражнение № 8 спиной	Соблюдать дистанцию, сохранять осанку, не наступать на планки
10. И. п. – стоя лицом к началу КЛ. 1 – прыжок ноги врозь, 2 – прыжок вперед, приземлиться на правую ногу, 3 – прыжок вперед ноги врозь, 4 – приземлиться на левую ногу	Соблюдать дистанцию, сохранять осанку, не наступать на планки. Следить за постановкой стоп и ритмом
11. То же спиной вперед	То же как в упражнении 10
12. И. п. – стоя лицом к началу КЛ 1 – прыжок ноги врозь, 2 – прыжок вперед, приземлиться на правую ногу, 3–4 – повторить счет 1–2	Изначально для упрощения выполнения можно ставить руки на пояс, в дальнейшем можно добавлять различные положения рук, что усложнит и разнообразит выполнение
13. И. п. – стоя лицом к началу КЛ. 1 – прыжок ноги врозь, 2 – прыжок вперед, приземлиться на левую ногу, 3–4 – повторить счет 1–2	Соблюдать дистанцию, сохранять осанку, не наступать на планки, руки на пояс
14. То же спиной вперед	То же как в упражнении 13
15. И. п. – стоя лицом к началу КЛ Выполнить два прыжка вперед, один прыжок назад и так далее	Соблюдать дистанцию, сохранять осанку, не наступать на планки, руки на пояс. Далее можно усложнять упражнение путем различных положений рук



Продолжение таблицы 3

1	2
<p>16. И. п. стоя лицом к КЛ справа.                      1 – прыжком поставить правую ногу в ячейку, левая сзади вне ячейки,                      2 – прыжком смена положения ног с постановкой левой ноги в следующую ячейку, а правая нога остается сзади вне ячейки,                      3–4 – повторить счет 1–2.                      То же с другой стороны лестницы</p>	<p>Соблюдать правильную осанку, не наступать на планки</p>
<p>17. И. п. – стоя лицом к началу КЛ.                      1 – прыжок вперед,                      2 – прыжок на правую ногу из ячейки наружу,                      3–4 – повторить счет 1–2</p>	<p>Соблюдать дистанцию, сохранять осанку, не наступать на планки, руки на пояс</p>
<p>18. То же с приземлением на левую ногу</p>	<p>То же как в упражнении 17</p>
<p>19. И. л. – стоя лицом к началу КЛ.                      1 – прыжок вперед,                      2 – прыжок на правую ногу из ячейки наружу,                      3 – прыжок вперед,                      4 – прыжок на левую ногу из ячейки наружу</p>	<p>Соблюдать дистанцию, сохранять осанку, не наступать на планки, руки на пояс, следить за постановкой стоп и ритмом</p>
<p>20. То же спиной вперед</p>	<p>То же как в упражнении 19</p>
<p>21. И. п. – стоя лицом к началу КЛ.                      1 – прыжок вперед на правую ногу,                      2 – прыжок на две ноги из ячейки наружу,                      3 – прыжок вперед на левую ногу,                      4 – прыжок на две ноги из ячейки наружу</p>	<p>Соблюдать дистанцию, сохранять осанку, не наступать на планки, руки на пояс</p>
<p>22. И. п. – стоя лицом к началу КЛ.                      1 – прыжок вперед на правую ногу,                      2 – прыжок на две ноги из ячейки наружу,                      3–4 – повторить счет 1–2</p>	<p>Соблюдать дистанцию, сохранять осанку, не наступать на планки, руки на пояс</p>
<p>23. То же с приземлением на левую ногу</p>	<p>То же как в упражнении 22</p>
<p>24. И. п. – стоя лицом к КЛ справа правым боком.                      1 – прыжок в ячейку на правую ногу,                      2 – прыжок вперед из ячейки на две ноги напротив следующей ячейки,                      3 – прыжок назад на правую ногу,                      4 – прыжок назад на две ноги напротив следующей ячейки</p>	<p>Соблюдать дистанцию, сохранять осанку, не наступать на планки, руки на пояс, следить за правильной постановкой стоп</p>
<p>25. То же слева с приземлением на левую ногу</p>	<p>То же как в упражнении 24</p>
<p>26. И. п. – стоя лицом к КЛ справа правым боком.                      1 – прыжок в ячейку на две ноги,                      2 – прыжок вперед из ячейки на правую ногу напротив следующей ячейки,                      3 – прыжок назад на две ноги,                      4 – прыжок назад на правую ногу напротив следующей ячейки</p>	<p>Соблюдать дистанцию, сохранять осанку, не наступать на планки, руки на пояс, следить за правильной постановкой стоп</p>

Окончание таблицы 3

1	2
27. То же стоя слева с левой ногой	То же как в упражнении 26
28. И. п. – стоя лицом к началу КЛ. 1 – прыжок ноги врозь наружу из ячейки, 2 – прыжок скрестно правая нога перед левой ногой в эту же ячейку, 3 – прыжок ноги врозь наружу из ячейки с продвижением вперед, 4 – прыжок скрестно левая нога перед правой ногой в эту же ячейку	Соблюдать дистанцию, сохранять осанку, не наступать на планки, руки на пояс, следить за правильной постановкой стоп
29. То же спиной вперед	То же как в упражнении 28

Предлагаемый перечень упражнений с различными видами упражнений в упорах с использованием координационной лестницы приведён в таблице 4. Все описанные упражнения рекомендуется выполнять до конца координационной лестницы.

Таблица 4 – Разновидности упражнений в упорах с использованием координационной лестницы

Содержание	Методические замечания
1	2
1. И. п. – присед лицом к началу КЛ, упор руками. 1 – поставить руки в следующую ячейку, 2 – прыжок вперед, 3–4 – повторить счет 1–2	Корпус наклонить слегка вперед, руки ставить подальше от планки
2. И. п. – упор руками во 2–3 ячейке от начала КЛ. 1 – правая рука и левая нога шаг в следующую ячейку, 2 – левая рука и правая нога вперед в следующую ячейку	Упражнение имитирует подъём по лестнице
3. То же спиной вперед	Упражнение имитирует спуск по лестнице
4. И. п. – упор лежа правым боком в первой ячейке КЛ 1 – правая рука вправо, правая нога вправо в соседнюю ячейку, 2 – приставить левую ногу и руку	Не прогибаться в пояснице, соблюдать дистанцию
5. То же левым боком	Не прогибаться в пояснице, соблюдать дистанцию
6. И. п. – упор лежа правым боком к лестнице, лицом к первой ячейке. 1 – правая рука вправо, правая нога вправо в соседнюю ячейку,	Не прогибаться в пояснице, соблюдать дистанцию

Окончание таблицы 4

1	2
2 – приставить левую руку скрестно перед правой рукой, а левую ногу приставить к правой ноге	
7. То же левым боком	Не прогибаться в пояснице, соблюдать дистанцию
8. И. п. – упор лежа левым боком к лестнице, спиной к первой ячейке. 1 – левая нога в ячейку, левая рука в сторону, 2 – приставить правую ногу и правую руку	Не прогибаться в пояснице, соблюдать дистанцию, не наступать на планки
9. То же правым боком	То же как в упражнении 8
10. То же левым и правым боком. Ставя руки скрестно	То же как в упражнении 8

## ЛИТЕРАТУРА

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания : учебник / Б. А. Ашмарин. – М. : Просвещение, 2014. – 287 с.
2. Белинович, В. В. Обучение в физическом воспитании / В. В. Белинович. – М. : Физкультура и спорт, 2015. – 262 с.
3. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры : учебник для студентов высших учебных заведений / А. М. Максименко. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Физическая культура, 2009. – 496 с.
4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – М. : СПОРТ, 2021. – 517 с.
5. Лях, В. И. Координационные способности школьников / В. И. Лях. – Минск : Полымя, 1989. – 169 с.
6. Лях, В. И. Координационные способности : диагностика и развитие / В. И. Лях. – М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 132 с.

Производственно-практическое издание

**Ковальчук Полина Степановна,  
Палашенко Мария Юрьевна**

**ПРИМЕНЕНИЕ  
КООРДИНАЦИОННОЙ ЛЕСТНИЦЫ  
ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

Практическое руководство

Редактор Е. С. Балашова  
Корректор В. В. Калугина

Подписано в печать 09.01.2025. Формат 60x84 1/16.

Бумага офсетная. Ризография.

Усл. печ. л. 1,86. Уч.-изд. л. 2,03.

Тираж 10 экз. Заказ 4.

Издатель и полиграфическое исполнение:  
учреждение образования

«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины».

Специальное разрешение (лицензия) № 02330 / 450 от 18.12.2013 г.

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,  
распространителя печатных изданий в качестве:

издателя печатных изданий № 1/87 от 18.11.2013 г.;

распространителя печатных изданий № 3/1452 от 17.04.2017 г.

Ул. Советская, 104, 246028, Гомель.





