

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Беляева Анастасия Николаевна
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Развитие координационных способностей обучающихся 6-х классов на уроках физической культуры

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ
Зав. кафедрой д.п.н., профессор Сидоров Л.К.

09.06.18г. 

(дата, подпись)

Руководитель д.п.н., профессор Янова М.Г

09.06.18 

(дата, подпись)

Дата защиты _____

Обучающийся Беляева А.Н

(дата, подпись)

Оценка _____

(прописью)

Красноярск
2018

Содержание

Введение	3
Глава 1. Теоретические основы изучения координационных способностей	6
§ 1. Характеристика координационных способностей	6
§2. Возрастные особенности развития координационных способностей обучающихся 6 классов	9
§ 3. Возможности физических упражнений в развитии координационных способностей	12
Глава 2. Применение комплекса физических упражнений в развитии координационных способностей обучающихся 6 классов	15
§1. Выявление уровня развития координационных способностей обучающихся 6 классов	15
§2. Комплекс физических упражнений направленных на развитие координационных способностей обучающихся 6 классов	20
§3. Результаты развития координационных способностей обучающихся 6 классов после экспериментального воздействия	23
Заключение	27
Список литературы	29
Приложения	31

Введение

В настоящее время одной из основных задач физического воспитания детей среднего школьного возраста является обеспечение всесторонней физической подготовленности каждого ребёнка, приобретением запаса прочных знаний, умений и двигательных навыков, необходимых человеку на протяжении всей его жизни для труда и активного отдыха. Двигательную сферу школьника образуют физические качества, арсенал двигательных умений и навыков, которыми он владеет. Развитие физических качеств, способствует целенаправленному воздействию на комплекс естественных свойств организма детей, оказывает значительное воздействие на совершенствование регуляторных функций нервной системы, способствует преодолению или ослаблению недостатков физического развития, повышению общего уровня работоспособности, укреплению здоровья. [5]

Координационные способности имеют важное значение в обогащении двигательного опыта учащихся. Чем большим объемом двигательных навыков владеет обучающийся, тем выше уровень его координационных способностей, тем быстрее он сможет овладеть новыми движениями. Показателями ловкости является координационная сложность движений, точность и время их выполнения, которые главным образом связаны с ориентировкой в пространстве. Целенаправленному развитию координационных способностей должно уделяться значительное внимание в процессе физического воспитания школьников. Уровень развития координационных способностей в значительной степени зависит от проявления свойств нервной системы, и особенно сенсорных систем человека. [3]

В.И Лях в своих исследованиях писал, что дети 12-13 лет имеют проблемы с координационными способностями. Один из крупных дидактов в области физического воспитания школьников Г.Н Сатиров отмечал: «Не овладев этим комплексом качеств и способностей, нельзя научиться управлять собой, своим телом, своими движениями». Формирование названной

интегральной способности составляет главную задачу и конечную цель общего среднего образования. Об этом определённо высказывался в своё время П.Ф Лесгафт. Не раз подчёркивали и обосновывали эту мысль многие отечественные и зарубежные учёные. [2]

Тема: развитие координационных способностей обучающихся 6 классов на уроках физической культуры.

Объект: образовательный процесс в школе обучающихся 6 классов на уроках физической культуры.

Предмет: физические упражнения как средство развития координационных способностей у учащихся 6 класса на уроках физической культуры

Цель: обоснование подбора и применения физических упражнений для развития координационных способностей обучающихся 6 классов на уроках физической культуры.

Задачи:

1. Проанализировать специальную и методическую литературу по теме исследования

2. Охарактеризовать возрастные особенности развития координационных способностей обучающихся 6 классов

3. Совершенствовать комплекс упражнений для развития координационных способностей обучающихся 6 классов и проверить эффективность его использования на уроках физической культуры.

Гипотеза. Мы предполагаем, что развитие координационных способностей обучающихся 6 классов будет эффективным, если на уроках физической культуры применять физические упражнения при соблюдении следующих условий:

- учет индивидуальных и возрастных особенностей учащихся;
- систематичность применения упражнений на уроках физической культуры;
- создание благоприятной психологической атмосферы на уроках физической культуры

Методы исследования: анализ литературы, тестирование, педагогический эксперимент.

Практическая значимость: представленный комплекс физических упражнений, направленных на развитие координационных способностей может быть использован в практике учителя физической культуры.

Глава 1. Теоретические основы изучения координационных способностей

§ 1. Характеристика координационных способностей

В.И Лях подразумевает под координационными способностями быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Аналогичного мнения придерживается ряд авторов Б.А. Ашмарин; Ю.А. Городничев; А.С. Жуков.

По мнению Л.П. Матвеева, координационные способности – это: во-первых, способность целесообразно координировать движения (согласовывать, соподчинять, организовывать в единое целое) при построении и воспроизведении новых двигательных действий; во – вторых способность перестраивать координацию движений при необходимости изменить параметры освоенного действия или переключить на иное действие в соответствии с требованиями меняющихся условий. В.П. Назаров считает, что координация движений – это согласование их по времени, в пространстве и по усилиям как результат приспособления организма к окружающей среде.[4]

По мнению В.И Ляха объединяя целый ряд способностей, относящихся к координации движений, их можно в определенной мере разбить на три группы.

Первая группа. Способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.

Вторая группа. Способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие.

Третья группа. Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).

Координационные способности, отнесенные к первой группе, зависят, в частности, от «чувства пространства», «чувства времени» и «мышечного чувства», т.е. чувства прилагаемого усилия.

Координационные способности, относящиеся ко второй группе, зависят от способности удерживать устойчивое положение тела, т.е. равновесие, заключающееся в устойчивости позы в статических положениях и ее балансировке во время перемещений. Координационные способности, относящиеся к третьей группе, можно разделить на управление тонической напряженностью и координационной напряженностью. Первая характеризуется чрезмерным напряжением мышц, обеспечивающих поддержание позы. Вторая выражается в скованности, закрепощенности движений, связанных с излишней активностью мышечных сокращений, излишним включением в действие различных мышечных групп, в частности мышц-антагонистов, неполным выходом мышц из фазы сокращения в фазу расслабления, что препятствует формированию совершенной техники.[1]

Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно:

- 1) способности человека к точному анализу движений;
- 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного;
- 3) сложности двигательного задания;
- 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.);
- 5) смелости и решительности;
- 6) возраста;
- 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков) и др.

Координационные способности, которые характеризуются точностью управления силовыми, пространственными и временными параметрами и обеспечиваются сложным взаимодействием центральных и периферических звеньев моторики на основе обратной афферентации (передача импульсов от рабочих центров к нервным), имеют выраженные возрастные особенности.

Многообразие видов координационных способностей не позволяет оценивать уровень их развития по одному унифицированному критерию. По-

этому в физическом воспитании и спорте используют различные показатели, наиболее важными из которых являются:

1) время, затрачиваемое на освоение нового движения или какой-то комбинации, чем оно короче, тем выше координационные способности;

2) время, необходимое для «перестройки» своей двигательной деятельности в соответствии с изменившейся ситуацией. В этих условиях умение выбрать наиболее оптимальный план успешного решения двигательной задачи считается хорошим показателем координационных возможностей;

3) координационная сложность выполняемых двигательных заданий (действий) или их комплекса (комбинации), в качестве заданий тестов рекомендуется применять упражнения с ассиметричным согласованием движений руками, ногами, головой, туловищем, как наиболее сложные и реже встречающиеся в двигательном опыте человека;

4) точность выполнения двигательных действий по основным характеристикам техники (динамическим, временным, пространственным);

5) сохранение устойчивости при нарушении равновесия;

6) стабильность выполнения сложного в координационном отношении двигательного задания (по конечному результату и стабильности отдельных характеристик движения). Ее оценивают, например, по показателям целевой точности - количеству попаданий при бросках мяча в кольцо, различных предметов в мишень и т. п.[5]

За основу контрольных упражнений взяты:

1. Бег «змейкой»

2. Челночный бег 3 x10 м

3. Метание мяча в цель с различного расстояния и из различных исходных положений. Приложение 4

§2. Возрастные особенности развития координационных способностей обучающихся 6 классов.

В онтогенетическом развитии двигательных координации способность ребенка к выработке новых двигательных программ достигает своего максимума в 11—12 лет. Этот возрастной период определяется многими авторами как особенно поддающийся целенаправленной спортивной тренировке. Замечено, что у мальчиков уровень развития координационных способностей с возрастом выше, чем у девочек.[13]

Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Годичный прирост длины тела достигает 4-7 см главным образом за счет удлинения ног. Масса тела прибавляется ежегодно на 3-6 кг. Наиболее интенсивный темп роста мальчиков происходит в 13-14 лет, когда длина тела прибавляется за год на 7-9 см. А у девочек происходит интенсивное увеличение роста в 11-12 лет в среднем на 7 см. В подростковом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряет рост в высоту позвонков. Позвоночный столб очень подвижен. Чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину. В этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц, главным образом за счет увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 13-14 лет, а у девочек - в 11-12 лет.[15]

Наблюдаются существенные различия в сроках полового созревания девочек и мальчиков. Процесс полового созревания у девочек наступает обычно на 1-2 года раньше, чем у мальчиков. В одном классе обучаются школьники с разной степенью полового созревания, а следовательно, и с различными функциональными адаптационными возможностями. Отсюда очевидно, что в подростковом возрасте приобретает особую актуальность про-

блема индивидуального обучения в условиях коллективных форм воспитания.(10)

У подростков на фоне морфологической и функциональной незрелости сердечно - сосудистой системы, а также продолжающегося развития центральной нервной системы особенно заметно выступает незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов. Поэтому адаптационные возможности системы кровообращения у детей 12-15 лет при мышечной деятельности значительно меньше, чем в юношеском возрасте. Их система кровообращения реагирует на нагрузки менее экономично. Полного и морфологического и функционального совершенства сердце достигает лишь к 20 годам.[12]

У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно - игровых двигательных действиях), силовые и скоростно - силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости. У мальчиков 12-13 лет увеличиваются абсолютные показатели координационных способностей в циклических, ациклических, баллистических локомоциях (вероятно, это связано с параллельным ростом кондиционных способностей) . [6]

Развитие сердечно-сосудистой системы: у подростков на фоне морфологической и функциональной незрелости сердечно-сосудистой системы, а также продолжающегося развития центральной нервной системы особенно заметно выступает незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов. Поэтому адаптационные возможности системы кровообращения у детей 12—15 лет при мышечной деятельности значительно меньше, чем в юношеском возрасте. Их система кровообращения реагирует на нагрузки менее экономично. Полного морфологического и функционального совершенства сердце достигает лишь к 20 годам.[14]

Развитие дыхательной системы: в период полового созревания у подростков отмечается наиболее высокий темп развития дыхательной системы. Объем легких в возрасте с 11 до 14 лет увеличивается почти в два раза, значительно повышается минутный объем дыхания и растет показатель жизненной емкости легких (ЖЕЛ): у мальчиков — с 1970 мл (12 лет) до 2600 мл (15 лет); у девочек — с 1900 мл (12 лет) до 2500 мл (15 лет). Режим дыхания у детей среднего школьного возраста менее эффективный, чем у взрослых. За один дыхательный цикл подросток потребляет 14 мл кислорода, в то время как взрослый — 20 мл. Подростки меньше, чем взрослые, способны задерживать дыхание и работать в условиях недостатка кислорода. У них быстрее, чем у взрослых, снижается насыщение крови кислородом.[8]

Развитие физических качеств: подростковый возраст — это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. Прирост основных двигательных способностей в среднем школьном возрасте приведен в таблицах ниже.[16]

Задачи моторного обучения и технического совершенствования лучше всего решаются в процессе занятий в организованных формах физической активности под руководством учителя физкультуры, тренера, инструктора. В рамках этих же форм происходит и повышение уровня развития физических качеств. Физкультурно-спортивные занятия должны проводиться не менее 2-3 раз в неделю по 45 минут- 1,5ч.[17]

§ 3. Возможности физических упражнений в развитии координационных способностей

Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие и т. п.; комбинируя двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченный промежуток времени.[18]

Физическое упражнение— это такие двигательные действия (включая и их совокупности) , которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям.

Слово «физическое» отражает характер совершаемой работы (в отличие от умственной), внешне проявляемой в виде перемещений тела человека и его частей в пространстве и во времени.[20]

Слово «упражнение» обозначает направленную повторность действия с целью воздействия на физические и психические свойства человека и совершенствования способа исполнения этого действия.[11]

Большое влияние на развитие координационных способностей оказывает освоение правильной техники естественных движений: бега, различных прыжков (в длину, высоту, опорных прыжков), метаний, лазанья.

В силу того, что координационные способности формируется достаточно большим количеством упражнений общеукрепляющего плана, т.е. общеразвивающие упражнения силовой направленности, упражнения с предметами, акробатические упражнения.[19]

Многообразие видов координационных способностей не позволяет оценивать уровень их развития по одному унифицированному критерию. По-

этому в физическом воспитании и спорте используют различные показатели, наиболее важными из которых являются:

1) время, затрачиваемое на освоение нового движения или какой-то комбинации, чем оно короче, тем выше координационные способности;

2) время, необходимое для «перестройки» своей двигательной деятельности в соответствии с изменившейся ситуацией. В этих условиях умение выбрать наиболее оптимальный план успешного решения двигательной задачи считается хорошим показателем координационных возможностей;

3) координационная сложность выполняемых двигательных заданий (действий) или их комплекса (комбинации), в качестве заданий тестов рекомендуется применять упражнения с ассиметричным согласованием движений руками, ногами, головой, туловищем, как наиболее сложные и реже встречающиеся в двигательном опыте человека;

4) точность выполнения двигательных действий по основным характеристикам техники (динамическим, временным, пространственным);

5) сохранение устойчивости при нарушении равновесия;

б) стабильность выполнения сложного в координационном отношении двигательного задания (по конечному результату и стабильности отдельных характеристик движения). Ее оценивают, например, по показателям целевой точности - количеству попаданий при бросках мяча в кольцо, различных предметов в мишень и т. п.

Контрольный комплекс упражнений.

1. Бег «змейкой».

2. Челночный бег 3* 10 м.

3. Челночный бег 4*9 м с последовательной переноской двух кубиков за линию старта.

4. Метание мяча в цель с расстояния 10 м из положения стоя.

5. Метание мяча в цель с расстояния 3 м из положения вперед согнувшись,

6. 6 повторений упражнения (основная стойка, руки на поясе - поворот головы влево, туловища вправо).[21]

Выполнение координационных упражнений следует планировать на первую половину основной части занятия, поскольку они быстро ведут к утомлению.

При воспитании координационных способностей используются следующие основные методические подходы:

1. обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности. Этот подход широко используется в базовом физическом воспитании, а также на первых этапах спортивного совершенствования. Осваивая новые упражнения, занимающиеся не только пополняют свой двигательный опыт, но и развивают способность образовывать новые формы координации движений. Обладая большим двигательным опытом (запасом двигательных навыков), человек легче и быстрее справляется с неожиданно возникшей двигательной задачей. Прекращение обучения новым разнообразным движениям неизбежно снизит способность к их освоению и тем самым затормозит развитие координационных способностей;

2. воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно изменившейся обстановки. Этот методический подход также находит большое применение в базовом физическом воспитании, а также в игровых видах спорта и единоборства;

3. повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий. Данный методический прием широко используется в ряде видов спорта и профессионально - прикладной физической подготовке;

4. преодоление нерациональной мышечной напряженности. Дело в том, что излишняя напряженность мышц (неполное расслабление в нужные моменты выполнения упражнения) вызывает определенную дискоординацию движений, что приводит к снижению проявления силы и быстроты, искажению техники и преждевременному утомлению.[22]

Глава 2. Применение комплекса физических упражнений в развитии координационных способностей обучающихся 6 классов

§1. Выявление уровня развития координационных способностей обучающихся 6 классов

Первый констатирующий эксперимент проведен на базе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 2» города Боготол 12.04.2018г. В эксперименте участвовали 10 учеников (5 мальчиков и 5 девочек). В группу вошли учащиеся 6 «а» класса, МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 2» основной группы здоровья. Прием контрольных нормативов проводился следующим образом:

1. Бег «змейкой»

Цель: определение скорости перестройки двигательного действия.

На дистанции расставлены вешки, на расстоянии трех метров друг от друга, в конце дистанции – двое низких ворот. Учащимся необходимо в кратчайшее время преодолеть дистанцию по заданной траектории.

2. Челночный бег 3 x 10 м

Цель: определение точности выполнения двигательного действия

Основное отличие челночного бега состоит в том, что нужно преодолеть определенную дистанцию несколько раз. Данный вид челночного бега дает возможность оценить показатели развития, а также проанализировать улучшение либо ухудшение этих показателей. Перед учащимися стоят два флажка, которые находятся друг от друга на расстоянии 10м. Задача состоит в том, чтобы после команды «На старт. Внимание. Марш!» учащиеся быстро пробежали эту дистанцию туда и обратно три раза. Для этого им придется обогнуть флажок №1, а потом другой, словно они пробегают по восьмерке. Элементы этого упражнения: а) бег б) торможение в) поворот.

3. Метание мяча в цель с различного расстояния и из различных исходных положений.

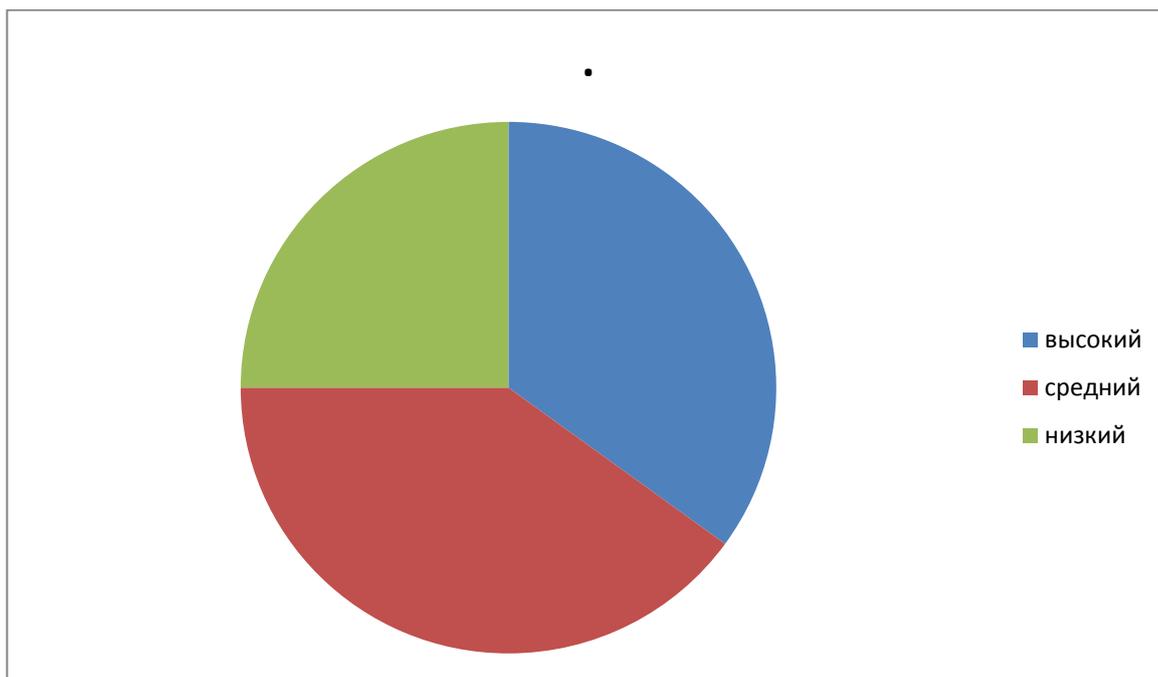
Цель: оценка целевой точности

Учащиеся должны попасть в цель с различного расстояния (варианты 10 метров и 3 метра). Порядок выполнения теста: стоя на стартовой линии, лицом по направлению метания в руке малый мяч, выполнить замах мячом, стараясь поразить цель. Измеряется результат по точности поражения. Выполняется три попытки.

В заключительной части урока проводилась игра на развитие «чувства времени». Правила очень просты - нужно с наибольшей точностью определить промежуток времени в 1 минуту.

Результаты первого констатирующего эксперимента представлены в Приложениях 1-3.

Диаграмма 1. – Результаты диагностики «Бег змейкой» (в %)



Высокий - 35 %

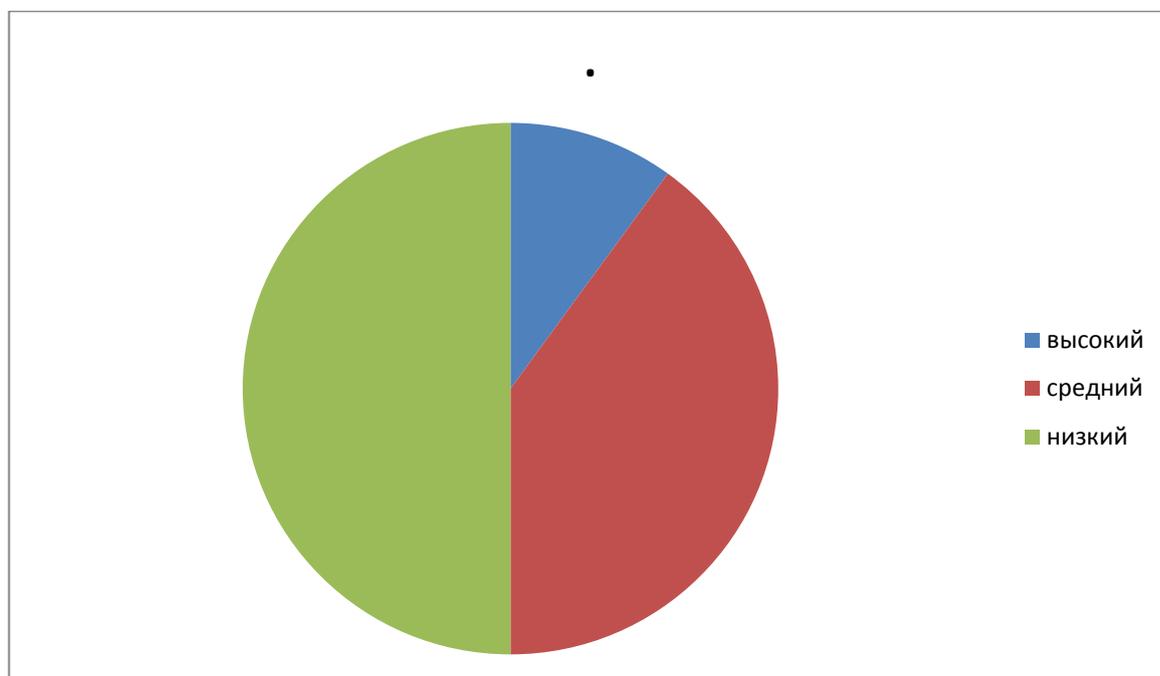
Средний - 40 %

Низкий – 25 %

Исходя из результатов диагностики, мы видим, что только 35% учащихся показали высокие результаты, а 40% не смогли справиться с заданием в заданные нормативами сроки. Наибольшее затруднение у них вызвало

преодоление препятствий без ошибок. Некоторые дети путали направление движения, вид препятствия.

Диаграмма 2. – Результаты диагностики «Челночный бег» (в %)



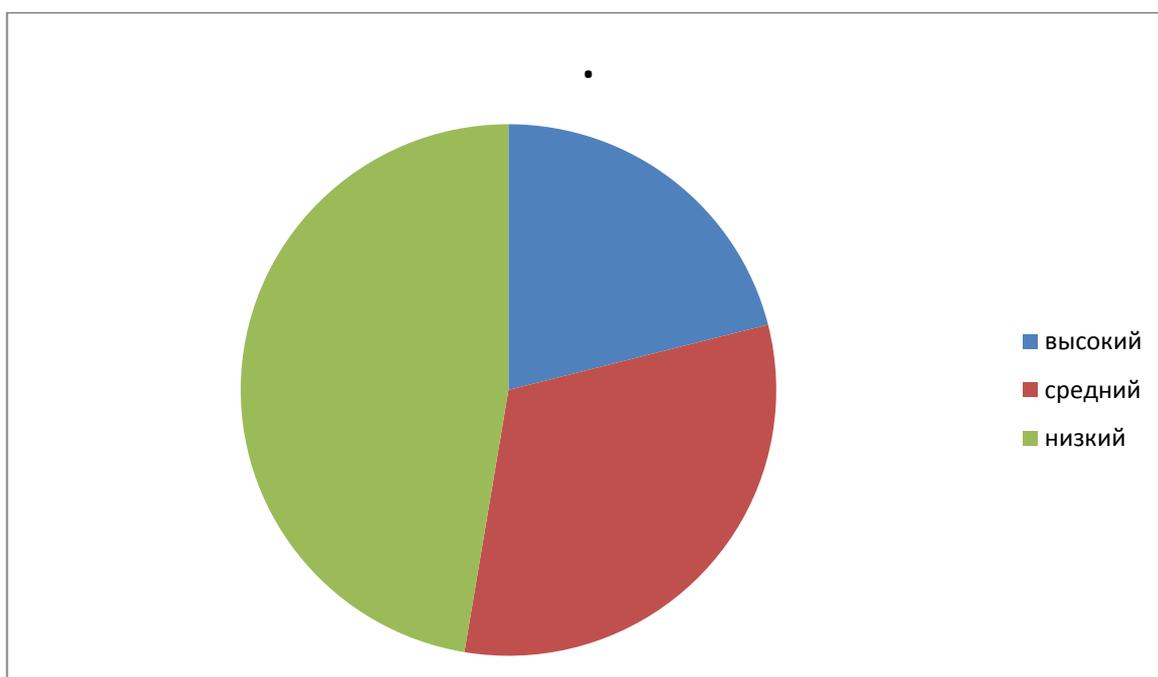
Высокий – 30 %

Средний – 50 %

Низкий – 20 %

Результаты данной диагностики аналогичны результатам «бега змейкой». Как мы видим, основное затруднение встретилось у обучающихся в перестройке двигательного действия (от прямолинейного движения – к огибанию препятствий; от скоростного бега – к точно скоординированному действию).

Диаграмма 3. – Результаты диагностики «Метание мяча в цель с различного расстояния и из различных исходных положений» (в %)



Высокий – 25 %

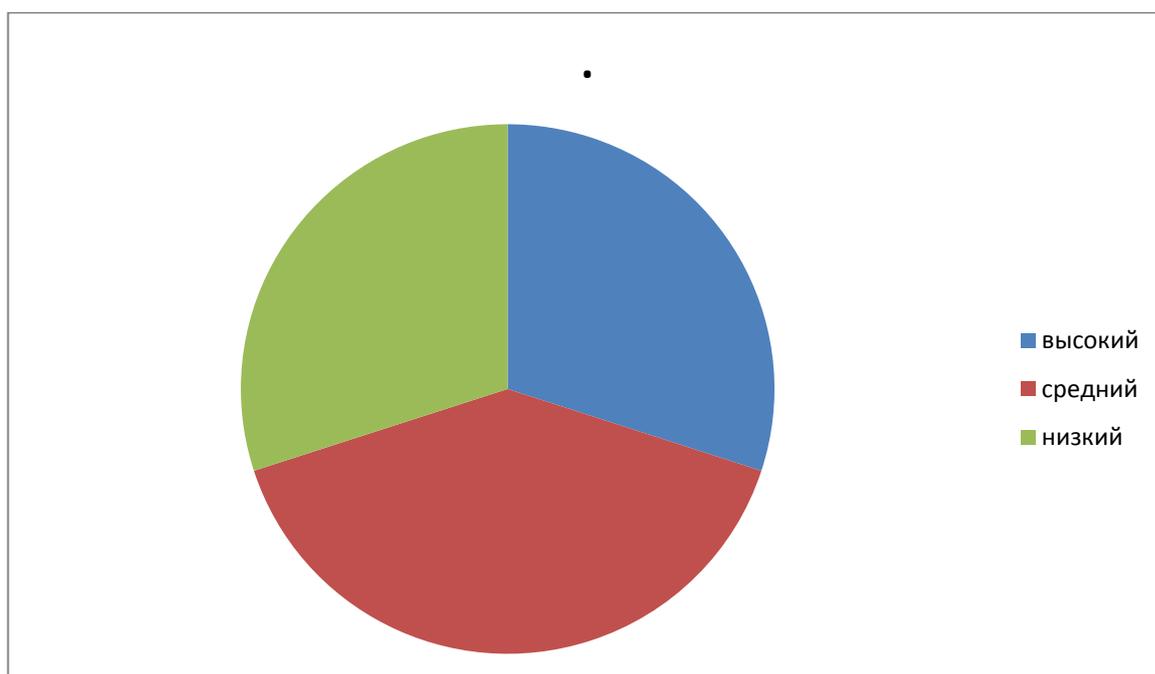
Средний – 35 %

Низкий – 40 %

Проблемы координации действия, точности движения, проявились в результатах данной диагностики. Процент обучающихся, показавших высокий результат 25%, учащиеся с низкими показателями – 40%. Несколько обучающихся (Василиса Л, Вероника Г) только в одной попытке смогли поразить зону мишени. Даже учащиеся со средним уровнем (35 %) могли допустить плохую попытку точности попадания в цель.

Таким образом, сопоставив результаты трех тестовых испытаний, мы сделали вывод об уровне развития ловкости обучающихся 6 «а» класса.

Диаграмма 4. – Общий результат уровня развития координационных способностей (в %)



Высокий – 30 %

Средний – 40 %

Низкий – 30 %

Итак, мы можем сделать вывод о том, что высокий уровень развития координационных способностей показали высокий 30 % обучающихся, средний – 40 %, низкий уровень – 30 %. Таким образом, четко видна необходимость специально организованной работы по развитию координационных способностей обучающихся 6 классов.

§2. Комплекс физических упражнений направленных на развитие координационных способностей обучающихся 6 классов

Основными методами оценки координационных способностей служат метод наблюдения, метод тестов.

Экспериментальная работа по реализации комплекса подвижных игр была проведена на базе М БОУ «Средняя общеобразовательная школа №2» города Боготола в период с 05.04.2018 по 02.05.2018 г. с обучающимися 6 «а» класса.

Координационные способности для детей 11—13 лет носят более сложный по содержанию характер, что определяется возрастными изменениями растущего организма. Состояние большинства систем и функций организма характеризуется относительной стабильностью. Опорный, суставно-связочный аппарат позволяет выполнять упражнения, требующие большой подвижности в суставных сочленениях, поскольку формирование разнообразных тканей суставов еще не завершено. В этом возрасте мышечная система активно формируется. Силовые возможности еще невелики, что предопределяет необходимость достаточно тонко дозированной силовой нагрузки. Наиболее активно стабилизируется работа сердечно-сосудистой системы. Окрепшая сердечная мышца, высокая эластичность кровеносных сосудов обеспечивают энергичную трофику крови, питание тканей мышц. Все это позволяет применять в упражнениях более интенсивного, но пока не длительного характера, поскольку, несмотря на явные признаки относительной развитости дыхательной системы, совершаемые ребенком акты пока еще не глубокого вдоха не могут обеспечить в полной мере энергетические запросы двигательной активности детей этого возраста.[9]

В этом возрасте важно поощрять признание ребенком совершенной ошибки и, безусловно, ограничивать воздействия наказанием.

Педагогические контрольные испытания

Для определения уровня развития координации были использованы специальные контрольные упражнения, предложенные различными авторами, приложение 1.

Перед началом каждого тестирования проводилась разминка, состоящая из бега и общеразвивающих упражнений на все группы мышц. Тестирование проводилось в стандартных условиях спортивного зала. Показатели координационной подготовленности фиксировались в заранее разработанных протоколах. Физическая подготовленность школьников 10-12 лет определялась в конце практики по 2 тестам. Координационная подготовленность 3-мя тестами.

Уровень физической подготовленности фиксировался в заранее разработанных протоколах.

Метод математической обработки результатов исследования. В результате математической обработки результатов была составлена таблица.

№	Респонденты	Тест 1			Тест 2			Тест 3		
		В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
1	Андрей Р	*				*			*	
2	Анна М			*		*			*	
3	Борис К		*				*	*		
4	Василиса Л		*				*			*
5	Вероника Г			*	*					*
6	Григорий Т			*			*			*
7	Денис С			*		*				*
8	Диана Ф		*			*				*
9	Зина Ж			*			*	*		
10	Илья Б			*			*		*	

Разработанные нами комплексы упражнений применялись по следующей методике. В недельном цикле учебных занятий предусматривалось проведение трёх уроков по 45 минут каждое. В течение четырех недель.

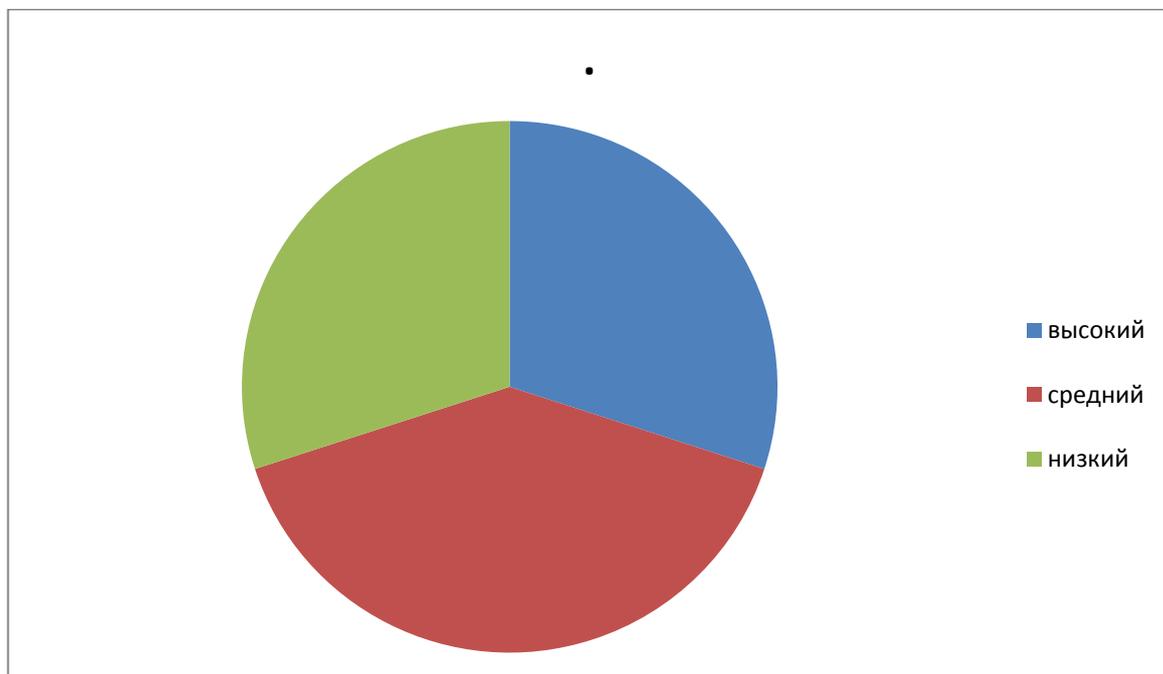
Этот комплекс применялся на протяжении 1 месяца. За детьми велось постоянное наблюдение за качеством, дозировкой выполнения комплекса, а также за субъективными показателями состояния занимающихся (побледнение, потоотделение, головокружение и другие).

Таким образом, использование физических упражнений не только помогает закрепить двигательные действия, в ходе реализации задач урока, но и повысить интенсивность и качество нагрузки, поскольку всегда вызывает живой интерес обучающихся 6 классов.

§3. Результаты развития координационных способностей обучающихся 6 классов после экспериментального воздействия

Экспериментальная работа по реализации комплекса подвижных игр была проведена на базе М БОУ «Средняя общеобразовательная школа № 2 » города Боготола в период с 05.04.2018 по 02.05.2018 г. С обучающимися 6 «а» класса.

Диаграмма 5. – Результаты диагностики «Бег змейкой» (в %)



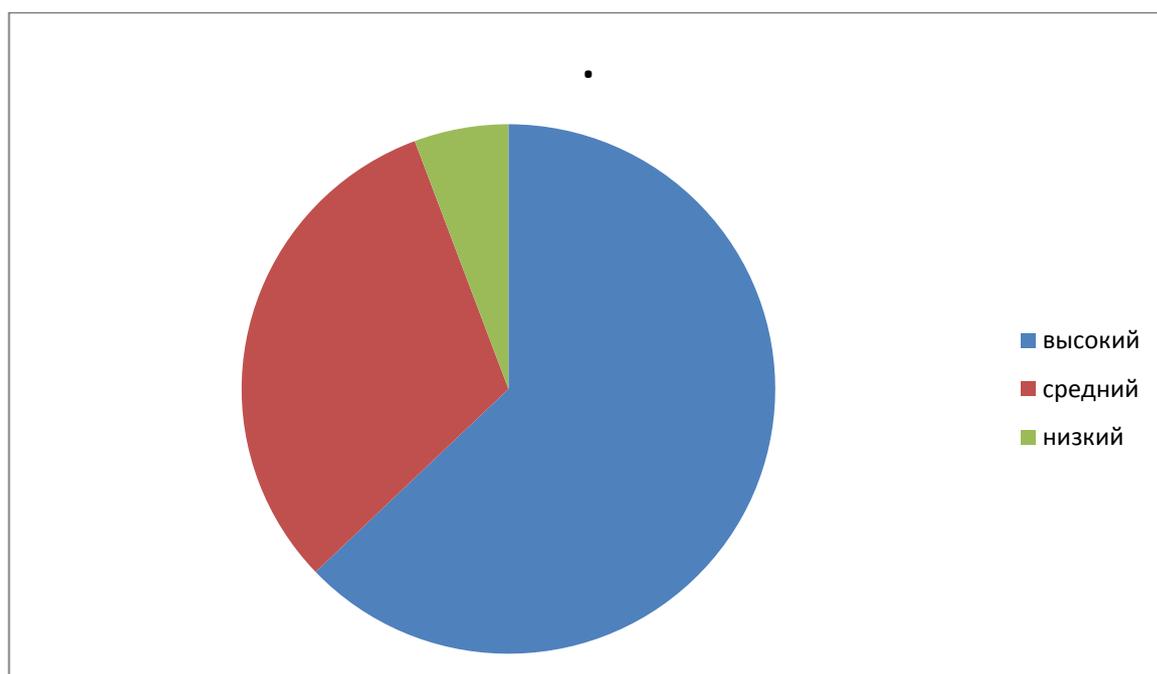
Высокий – 40 %

Средний – 43 %

Низкий – 17 %

Исходя из результатов диагностики, мы видим положительную динамику развития координационных способностей по данным показателям. Высокий уровень показали 40% учащихся, что на 5% больше. Также видна динамика по среднему уровню на 3%. Обучающиеся делали меньше ошибок, что и отразилось на результатах.

Диаграмма 6. – Результаты диагностики «Челночный бег» (в %)



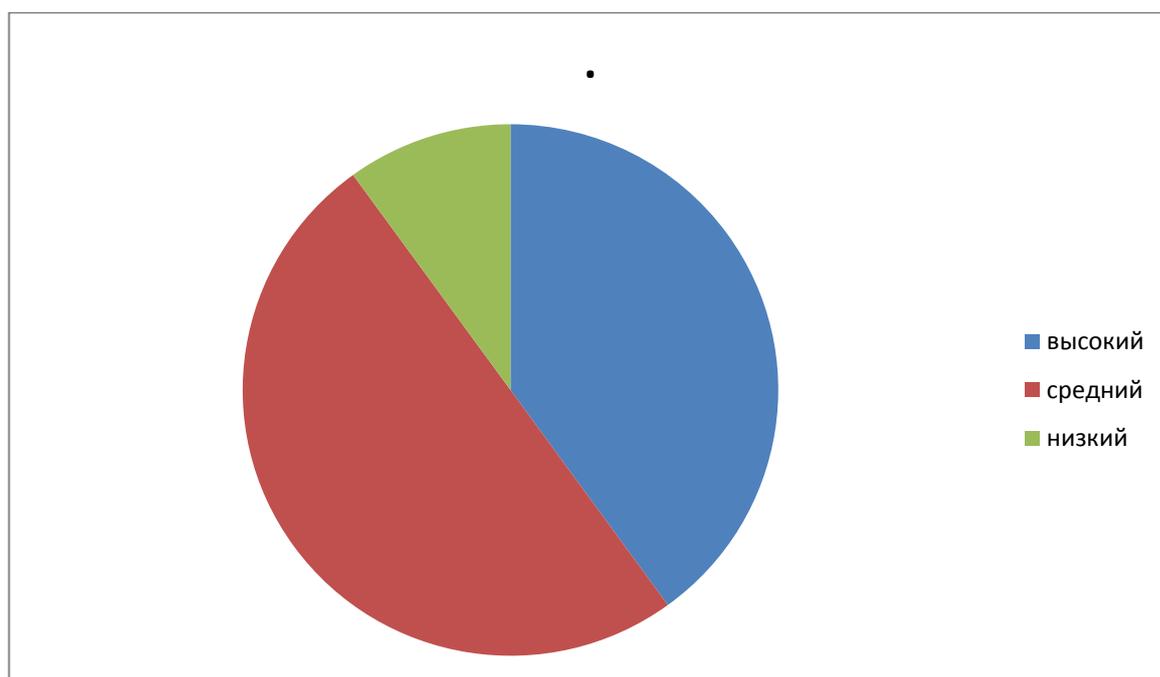
Высокий- 32 %

Средний – 53 %

Низкий – 15 %

Результаты второй диагностики показали небольшое расхождение с результатами «бега змейкой». Отчасти это связано с проблемами снижения темпа на последующем воспроизведении дистанции. Высокий уровень – 32%, средний – 53%, низкий – 15%.

Диаграмма 7. – Результаты диагностики «Метание мяча в цель с различного расстояния и из различных исходных положений» (в %)



Высокий- 27 %

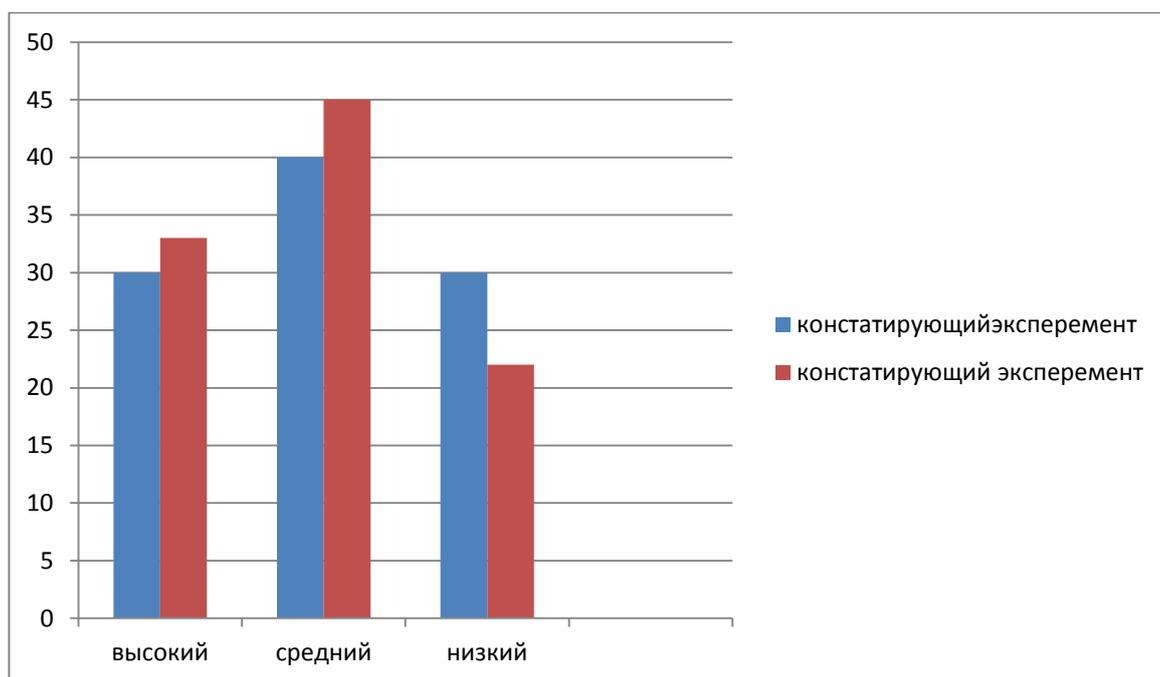
Средний – 39 %

Низкий- 34 %

Результаты данного испытания также выявили положительную динамику. 27% обучающихся показали высокий уровень, 39% - средний, 34% - низкий.

Сравнив результаты первого и второго констатирующих экспериментов, мы увидели следующие результаты:

Диаграмма 9. - Сравнительная характеристика результатов 1 и 2 констатирующих экспериментов



Результаты второй диагностики показали положительную динамику развития координационных движений у обучающихся 6 «а» класса. Увеличилось число учащихся, показавших высокий результат (с 30% до 33%). Так, Вероника Г по первым испытаниям показывающая средний уровень, улучшила результаты до высокого уровня. Число учащихся показавших низкий уровень, уменьшилось (с 30% до 22%). Василиса Л, показывающая низкий уровень, перешла на средний. Хотя у группы обучающихся и не видна динамика на сводной диаграмме, но наблюдаются улучшение результатов по отдельным показателям тестовых испытаний.

Как мы видим, процесс развития координационных способностей длительный и не может в краткие сроки дать большой результат, мы видим стабильную положительную динамику. Исходя из этого, можем сделать вывод, эффективность представленного комплекса физических упражнений доказана экспериментально.

Заключение

Проанализировав научную и методическую литературу по данной теме, мы пришли к следующим выводам:

- Под координационными способностями мы понимаем способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

- К основным количественным показателям координационных способностей можно отнести: точность, скорость, экономичность, стабильность.

- Дети в возрасте 11-13 лет особенно чувствительны в развитии координационных способностей. К основным особенностям развития можно отнести: быстрое развитие сенсорных систем, развитие вестибулярного анализатора, увеличение точности дифференцировки мышечных усилий, рост опорно-двигательного аппарата.

- Развитие координационных способностей осуществляется через формирование умения управлять своими движениями, т.е. умения включать в работу только те мышцы, которые необходимы в данный момент, и выключать остальные, умения соизмерять напряжение с текущими потребностями.

- Диагностика уровня развития координационных способностей выявила проблемы развития отдельных показателей координационных способностей, что показывает необходимость специально организованной работы по развитию координационных способностей у обучающихся 6 класса.

- Нами был реализован комплекс физических упражнений, направленных на развитие координационных способностей, который включал: общеразвивающие упражнения для совершенствования координационных способностей, применительно к циклическим и ациклическим локомоциям; общеразвивающие упражнения для совершенствования координационных спо-

способностей, применительно к метательным действиям; общеразвивающие упражнения спортивного характера.

Процесс развития координационных способностей длителен и не может в краткие сроки дать большой эффект. Однако результаты второго констатирующего эксперимента показали стабильную положительную динамику. Исходя из этого, можем сделать вывод, что эффективность представленного комплекса физических упражнений доказана экспериментально, а это значит, что гипотеза исследования подтверждена.

Список использованных источников

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: "Академия", 2000. Л.П Матвеев. «Физическая культура в школе», 1969, № 5, с.5
2. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. - 3-е изд., стереотип. - М.: Советский спорт, 2007. - 464 с.
3. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: учебник для высших учебных заведений - М.: Советский спорт, 2009 - 328 с.: ил.
4. Раменская Т. И Техническая подготовка лыжника: учебно-практическое пособие. - М.: Физкультура и спорт, 1999. - 264 с., ил.
5. Таймазов В.А., Курамшин Ю.Ф., Марьянович А.Т. Петр Францевич Лесгафт. История жизни и деятельности. - СПб.: ОАО "Печатный двор" им.А.М. Горького, 2006. - 480с., ил.
6. Попов Г.И. Биомеханика: учеб. для студ. высш. учеб. заведений - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательский центр "Академия", 2007 - 256 с.
7. Григоревич В.В. Всобщая история физической культуры и спорта: учеб. пособие - М.: Советский спорт, 2008. - 288 с.
8. Биленко А.Г., Говорков Л.П., Ципин Л.Л. Практикум по спортивной метрологии II часть.: Учебно-методическое пособие / СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2006. - 62 с.
9. Физическое воспитание учащихся 5 - 7 классов: Пособие для учителя / Под ред. В.И. Ляха, Г.Б. Мейксона. - М.: "Академия", 1997.
10. Физическая культура. Учебник для учащихся 10-х классов образовательных учреждений с углублённым изучением предмета "физическая культура" / Под общ. ред. А.Т. Паршикова, В.В. Кузина, М.Я. Виленского. - М.: "СпортАкадемПресс", 2003.
11. Л.П Матвеев. «Физическая культура в школе», 1969, № 5, с.5

12. Теория и методика физического воспитания: Учебник для ин-тов физической культуры / Под общей ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - Т. II.
13. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя - М.: Издательство "АСТ", 1998.
14. Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А., Вяткина З.Н. и др. Теория и методика физического воспитания. - М.: Просвещение, 1990.
15. Координационные способности и методика их развития в процессе занятий ФК и спортивной тренировки. <http://studall.org/all-159958.html>
16. Макарова О.С. Спортивно-игровые проекты для 3 класса. №4 с.7. / Журнал "Физическая культура в школе". 2001 г.
17. Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: Тезисы докладов Всерос. научн.-практ. конф. - Кемерово: Кузбассвуиздат, 2004г.
18. Программа физического воспитания учащихся I-IV классов. Рунцов Б.С. Подвижные игры на уроках в малокомплектной школе. №1 с.22. / Журнал "Физическая культура в школе". 1991 г.
19. Железняк Ю. Д., Петров П. К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 264 с.
20. Захаров Е., Карасев А., Сафонов А. Энциклопедия физической подготовки (методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А.В.Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
21. Зацировский Н.В. Спортивная метрология. Учебное пособие для институтов. 1988
22. Лях А.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998. – 272 с., 50 ил.

Приложение 1

№	Содержание	Автор	Дозировка	ОМУ
1	Прыжки на месте с поворотом на 90*, 180*.	Кобяков Ю.П. Бирюк Е.В.	по 10–12 раз	Направо налево
2	Повороты и наклоны туловища в различные направления	Туров Б.Д. и др.	По 10–12 раз	Темп средний
4	Кувырки вперёд, назад	Кобяков Ю.П.	по 6–8 кувырков	Разная скорость вращений

№	Содержание	Автор	Дозировка	ОМУ
1	Стойка на носках с открытыми и закрытыми глазами	Бирюк Е.В. Кобяков Ю.П.	30 секунд и больше	С различными положениями рук и головы
2	Прыжки с двух на одну с последующим удержанием равновесия	Кобяков Ю.П. Туров Б.Д.	3–4 прыжка за 15 сек	Равновесие с выключением зрения
4	Наклоны вперед, назад, в стойке на носках с различным положением рук и головы	Кобяков Ю.П. Бирюк Е.В.	по 6–8 раз	С разной амплитудой и в разном темпе
5	Различные равновесия после 5 кувырков вперед, назад	Крапивина Е.А.	5–8 раз	В разном темпе

Автор В.И Лях.

Движения руками и туловищем, выполняемые при ходьбе в ритме шага на каждый счет (одно движение на два-четыре счета или с междусчетными «и»):

1) ходьба с различными движениями прямыми руками, находящимися в различных исходных положениях (в стороны, вверх, вперед, вперед-вверх и т.п.);

2) ходьба с переменой положения асимметрично расположенных рук. Например: одна рука - вперед, другая - в сторону, одна - вверх, другая - в сторону, одна - вперед, другая - вниз и т.п.;

3) ходьба с хлопками в ладоши под согнутой (или под прямой) ногой и над головой;

4) ходьба со взмахом прямой ногой вперед, касаясь ладо-нями носка; руки в различных исходных положениях;

5) ходьба с поворотами туловища: а) кисти рук сцеплены; б) руки согнуты перед грудью; в) руки в стороны.

Прыжки с колен: а) на обе ноги; б) на одну ногу; в) в упор сзади.

И.п. - сед на пятках, руки вперед. Отвести руки назад, взмахом вперед прыжок в основную стойку, сохраняя равновесие.

Стойка лицом друг к другу, взявшись за плечи. Прыжки, вращаясь по кругу:

а) на двух ногах; б) приставные; в) на одной (правой, левой) ноге, меняя положение второй.

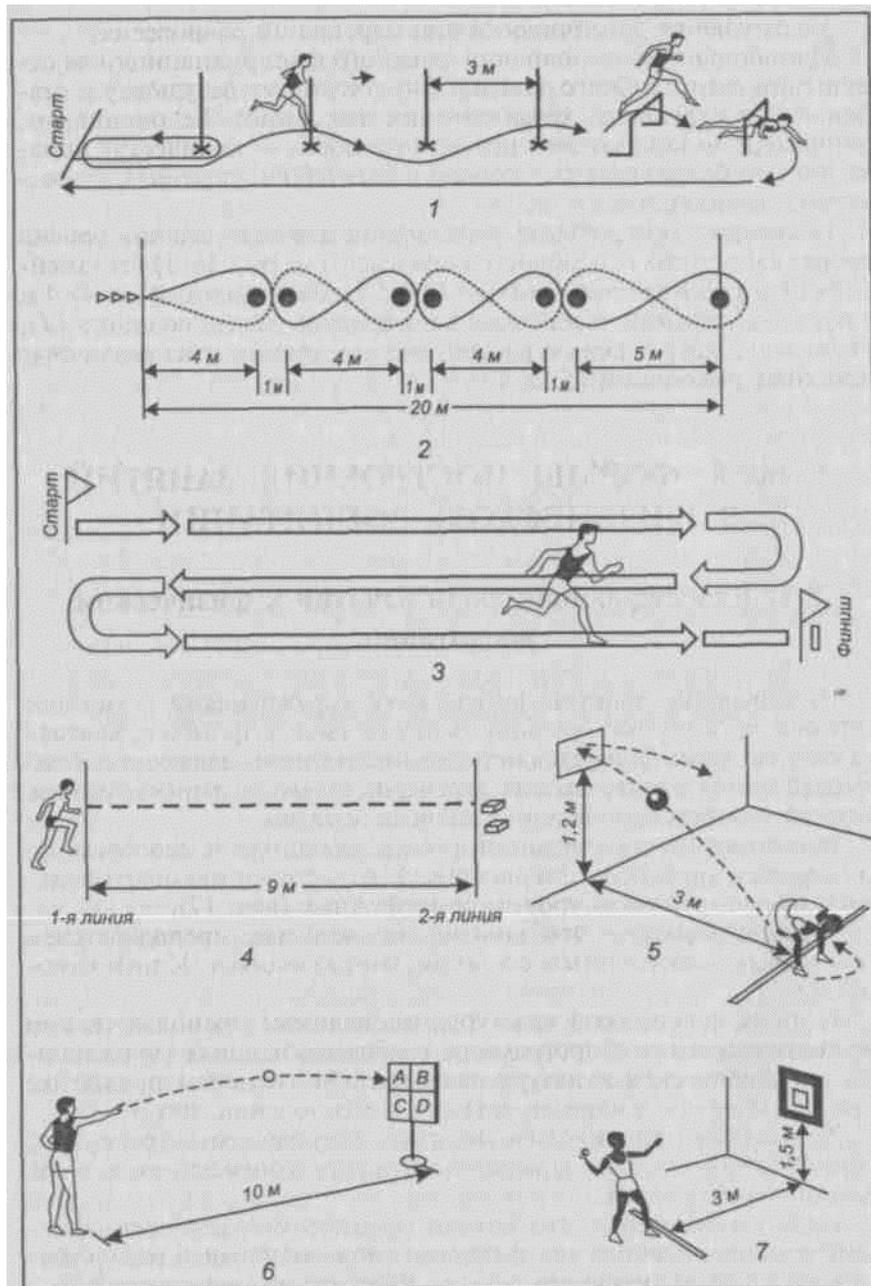


Рис. 16. Контрольные упражнения (тесты) для оценки уровня развития координационных способностей

Протокол №1

Первый констатирующий эксперимент

Методика: Бег «змейкой»

Класс: 6а Дата: 07.04.2018

№	Испытуемый	Результат, с	Уровень
1	Андрей Р	5,0	В
2	Анна М	6,3	Н
3	Борис К	6,8	Н
4	Василиса Л	6,2	С
5	Вероника Г	7,0	Н
6	Григорий Т	4,9	В
7	Денис С	6,5	Н
8	Диана Ф	5,1	В
9	Зина Ж	5,8	С
10	Илья Б	5,9	С

Протокол №2

Первый констатирующий эксперимент

Методика: Челночный бег 3х10 м.

Класс: 6а Дата: 07.04.2018

№№	Испытуемый	Средний результат, с	Уровень
1	Андрей Р	8,9	В
2	Анна М	9,8	Н
3	Борис К	10,2	Н
4	Василиса Л	9,5	С
5	Вероника Г	10,5	Н
6	Григорий Т	8,8	В
7	Денис С	10,3	Н
8	Диана Ф	8,8	В
9	Зина Ж	9,0	С
10	Илья Б	9,3	С

Протокол №3

Первый констатирующий эксперимент

Методика: Метание мяча в цель с различного расстояния и из различных исходных положений.

Класс: 6а Дата: 07.04.2018

№	Испытуемый	1 попытка	2 попытка	3 попытка	Уровень
1	Андрей Р	С	В	С	С
2	Анна М	Н	Н	С	Н
3	Борис К	Н	Н	Н	Н
4	Василиса Л	С	С	Н	С
5	Вероника Г	С	Н	Н	Н
6	Григорий Т	С	В	В	В
7	Денис С	Н	Н	Н	Н
8	Диана Ф	С	В	В	В
9	Зина Ж	С	С	С	С
10	Илья Б	С	Н	Н	Н

Протокол №4

Второй констатирующий эксперимент

Методика: Бег «змейкой»

Класс: 6а Дата: 30.04.2018

№	Испытуемый	Результат, с	Уровень
1	Андрей Р	4,9	В
2	Анна М	5,9	С
3	Борис К	6,5	Н
4	Василиса Л	6,1	С
5	Вероника Г	6,5	Н
6	Григорий Т	4,8	В
7	Денис С	6,2	С
8	Диана Ф	4,9	В
9	Зина Ж	5,5	С
10	Илья Б	5,1	В

Протокол №5

Второй констатирующий эксперимент

Методика: Челночный бег 3х10 м.

Класс: 6а Дата: 30.04.2018

№№	Испытуемый	Средний результат, с	Уровень
1	Андрей Р	8,8	В
2	Анна М	9,0	С
3	Борис К	10,0	Н
4	Василиса Л	9,0	С
5	Вероника Г	9,8	Н
6	Григорий Т	8,5	В
7	Денис С	10,0	Н
8	Диана Ф	8,1	В
9	Зина Ж	9,0	С
10	Илья Б	8,6	С

Протокол №6

Второй констатирующий эксперимент

Методика: Метание мяча в цель с различного расстояния и из различных исходных положений.

Класс: 6а Дата: 30.04.2018

№	Испытуемый	1 попытка	2 попытка	3 попытка	Уровень
1	Андрей Р	С	В	С	С
2	Анна М	Н	Н	С	Н
3	Борис К	Н	Н	Н	Н
4	Василиса Л	С	С	Н	С
5	Вероника Г	С	Н	Н	Н
6	Григорий Т	С	В	В	В
7	Денис С	Н	Н	Н	Н
8	Диана Ф	С	В	В	В
9	Зина Ж	С	С	С	С
10	Илья Б	С	В	В	В