



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева
Институт физической культуры спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 11-12 ЛЕТ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Выполнил студент 5 курса группы ИФКСиЗ
Потапов В.А.
Научный руководитель:
Люлина Н.В.



Актуальность исследования

Большинство источников психологической и методической литературы освещает проблему обучению техники игры. Но во время игры обучающемуся приходится выполнять и новые формы движений, которые возникают обычно внезапно и являются результатом синтеза автоматизированных технических элементов. Эта деятельность напрямую зависит от уровня развития координационных способностей спортсмена. Вопрос развития координационных способностей в литературе освещен недостаточно.



Цель исследования

Обосновать и разработать комплекс развития координационных способностей у обучающихся 11-12 лет во внеурочной деятельности.



Объект исследования

**Образовательный процесс развития
координационных способностей у
обучающихся 11-12 лет.**



Предмет исследования

**Комплекс средств и методов развития
координационных способностей у
обучающихся 11-12 лет.**



Гипотеза исследования

Предполагалось, что разработанный комплекс физических упражнений с использованием элементов баскетбола, позволит улучшить координационные способности обучающихся.



Задачи исследования

- 1. Изучить научно-методическую литературу по развитию координационных способностей у обучающихся.**
- 2. Разработать комплекс средств и методов, направленных на развитие координационных способностей у обучающихся 11-12 лет.**
- 3. Провести педагогический эксперимент и проверить эффективность разработанного комплекса упражнений по развитию координационных способностей у обучающихся 11-12 лет.**



Методы исследования

- анализ научно-методической литературы**
- наблюдение**
- тестирование**
- эксперимент**
- методы обработки данных математической статистики.**



Организация исследования

- **Исследование проводилось в три этапа:**
- **1 этап (сентябрь 2018 – октябрь 2018.г. г.) – проведены анализ и обобщение источников научно-методической литературы; сформулированы цель и задачи исследования, гипотеза и определены методы исследования. Подобраны средства и методы для развития координационных способностей.**
- **2 этап (октябрь 2018 – март 2019г.г.) – осуществлен педагогический эксперимент. Проведено предварительное тестирование, составлены комплексы упражнений для развития координационных способностей, и включены в занятия экспериментальной группы. В январе 2019г. проведено промежуточное тестирование.**
- **3 этап (апрель – май 2019г.г.) – проведено заключительное тестирование контрольной и экспериментальной группы. Подведены итоги педагогического эксперимента и оформлены результаты исследования.**



Средства развития координационных способностей обучающихся 11-12 лет

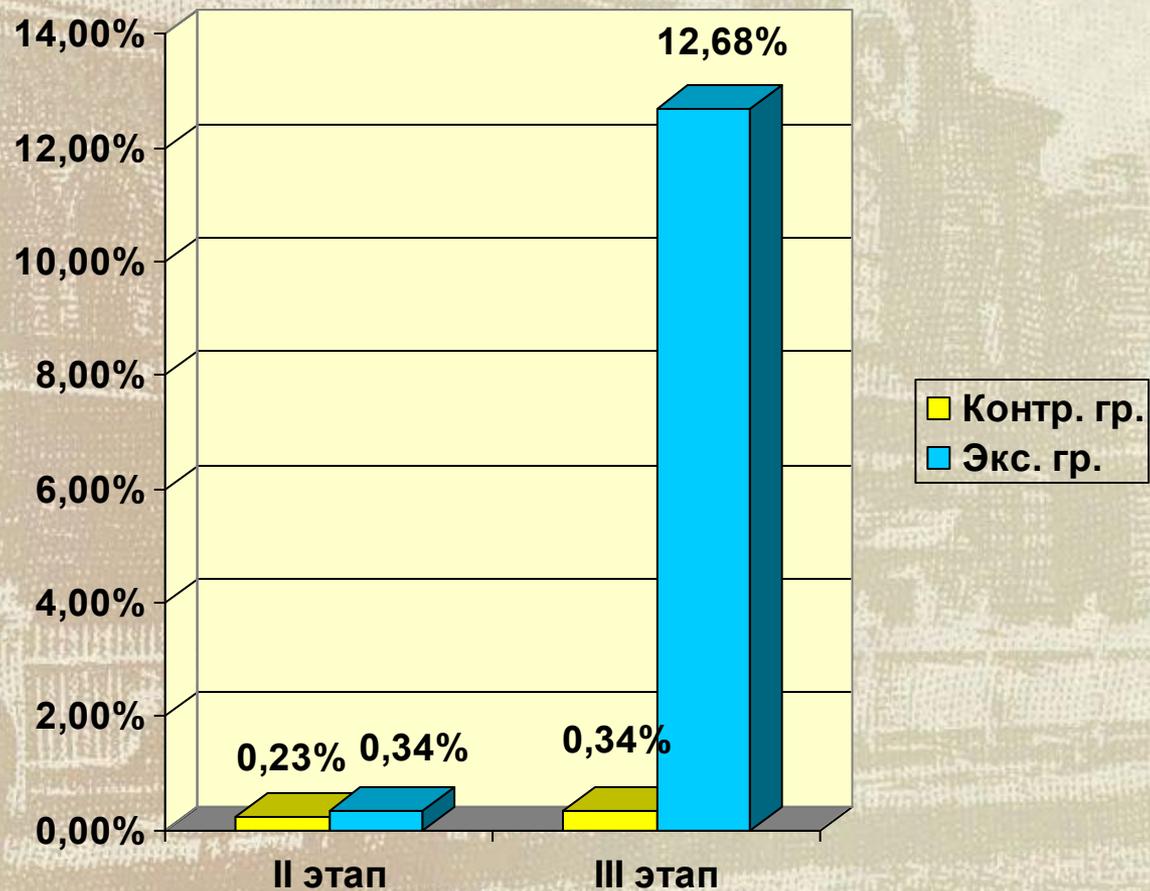
1. Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение, можно делать до 10 кувырков подряд.
2. Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку.
3. Те же кувырки, что в упр. 1, 2, но в стороны.
4. Падение назад и быстрое вставание.
5. Падение вперед и быстрое вставание.
6. Гимнастическое «колесо» влево и вправо.
7. Стойка на голове, вначале с опорой у стены.
8. Стойка на руках.
9. Ходьба на руках.
10. Бросок по кольцу с вращением мяча вокруг корпуса (1 или 2 раза) во время двух шагов



Оценка достоверности результатов тестов при межгрупповом сравнении в начале эксперимента

№	Название теста (единица измерения)	Результат теста ($x \pm m$)		Достоверность	
		Контрольная группа	Экспериментальная группа	t	P(0,05)
1	Челночный бег (с)	8,87 ± 0,21	8,83 ± 0,19	0,14	>
2	Три кувырка вперед (с)	5,62 ± 0,06	5,60 ± 0,05	0,26	>
3	Ведение мяча рукой в беге с изменением направления движения (с)	15,63 ± 0,17	15,61 ± 0,19	0,08	>

Прирост показателей контрольной и экспериментальной группы в тесте челночный бег





Прирост показателей контрольных тестов в течение эксперимента у испытуемых контрольной (К) и экспериментальной (Э) групп

№	Название теста (единица измерения)	Группа	Этапы эксперимента				
			I	II		III	
			Среднее и его ошибка ($x \pm m$)	Среднее и его ошибка ($x \pm m$)	Прирост показателя (%)	Среднее и его ошибка ($x \pm m$)	Прирост показателя (%)
1	Челночный бег (с)	К	8,87 ± 0,21	8,85 ± 0,16	0,23	8,84 ± 0,19	0,34
		Э	8,83 ± 0,19	8,8 ± 0,13	0,34	7,71 ± 0,16	12,68
2	Три кувырка вперед (с)	К	5,62 ± 0,06	5,60 ± 0,09	0,36	5,54 ± 0,07	1,42
		Э	5,60 ± 0,05	5,54 ± 0,06	1,07	4,72 ± 0,08	15,71
3	Ведение мяча рукой в беге с изменением направления движения (с)	К	15,63 ± 0,17	15,61 ± 0,15	0,13	14,95 ± 0,42	4,35
		Э	15,61 ± 0,19	15,20 ± 0,17	2,63	11,54 ± 0,38	26,07



Выводы

1. В ходе анализа литературных источников было установлено, что высокий уровень развития координационных способностей – основная база для овладения новыми видами двигательных действий. Что наиболее эффективным средством воспитания координационных способностей, для данного возраста обучающихся, являются элементы игры в баскетбол.

2. Подобраны средства и методы для развития координационных способностей обучающихся, и они являются эффективными. Составлены и применены на учебных занятиях в экспериментальной группе комплексы упражнений для развития координационных способностей у обучающихся 11-12 лет.



3. Сравнение результатов тестов, оценивающих координационные способности, показало статистически значимое улучшение результатов в экспериментальной группе к концу эксперимента. Произошел прирост показателей уровня развития координационных способностей: в челночном беге на 12,68 %; в тесте «Три кувырка вперед» – на 15,71 %; в ведении мяча рукой в беге с изменением направления движения – на 26,07 %. В контрольной группе тоже произошло улучшение абсолютных показателей результатов тестов, но значительно меньшее, чем в экспериментальной.



Спасибо за внимание!