

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования  
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА»  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**Развитие координационных способностей обучающихся  
11-12 лет на уроках физической культуры в школе**

Выполнил: обучающийся группы  
Ю-Б16А-02 Юдина Мария Игоревна  
Научный руководитель: д.п.н., доцент  
Мартиросова Татьяна Александровна

Красноярск, 2020

# Актуальность исследования

- Несмотря на разнообразие внедряемых в образовательные программы, проблема совершенствования физического воспитания школьников остается актуальной
- Развитие физических качеств у школьников в немалой степени зависит от возрастных особенностей восприимчивости к овладению соответствующими двигательными умениями и навыками
- Учеными установлено, что в 11-12 лет, в отличие от детей другого возраста, развитие координационных способностей будет более эффективным при систематическом и целенаправленном педагогическом воздействии с помощью средств физической культуры

# Объект, предмет, цель исследования

- **Объект исследования:** учебный процесс по физической культуре в школах
- **Предмет исследования:** развитие координационных способностей обучающихся 11-12 лет на уроках физической культуры в школе
- **Цель исследования:** теоретически обосновать, разработать и в опытно-экспериментальной работе проверить эффективность комплексов физических упражнений, направленных на развитие координационных способностей обучающихся 11-12 лет на уроках физической культуры в школе

# Гипотеза исследования

*Процесс развития координационных способностей обучающихся 11-12 лет на уроках физической культуры в школе будет более эффективным, если будут:*

- - проанализированы и охарактеризованы средства и методы развития координационных способностей обучающихся в школах, выявлены анатомо-физиологические особенности обучающихся 11-12 лет для развития их координационных способностей;
- - составлены комплексы физических упражнений, направленные на развитие координационных способностей обучающихся 11-12 лет на уроках физической культуры в школе;
- - экспериментально проверены составленные комплексы физических упражнений, направленные на развитие координационных способностей обучающихся 11-12 лет на уроках физической культуры в школе.

# Задачи исследования

1. Проанализировать учебно-методическую литературу по проблеме исследования;
2. Разработать комплексы физических упражнений, направленные на развитие координационных способностей обучающихся 11-12 лет на уроках физической культуры в школе;
3. Экспериментально проверить составленные комплексы физических упражнений, направленные на развитие координационных способностей обучающихся 11-12 лет на уроках физической культуры в школе.

# Методы исследования

- анализ литературных источников
- педагогическое наблюдение
- стенографирование игр
- педагогический эксперимент
- методы математической статистики

# Организация исследования

*Педагогический эксперимент был организован на базе  
МАОУ Куг № 1 «Универс» (г. Красноярск)*

В исследовании было задействовано 40 обучающихся. Организованы две группы (экспериментальная и контрольная) обучающихся 10-12 лет, по 20 человек в каждой группе. Занятия проводили три раза в неделю. Тестирование физической подготовленности проводили в начале и конце эксперимента

# Комплексы физических упражнений, направленные на развитие координационных способностей школьников

## *Комплекс общеразвивающих упражнений*

1. Ходьба с изменением длины и частоты шага.
2. Ходьба с высоким подниманием бедра.
3. Бег с изменением длины и частоты шага.
4. Прыжки с ноги на ногу со скакалкой, с продвижением.
5. Прыжки в длину и в высоту с разбега.
6. Два кувырка вперед, один назад.
7. Метание малого мяча на дальность, стоя лицом в направлении метания.
8. Ходьба по бревну на носках, повороты, перекаты назад с последующей опорой рук за головой.



# Комплексы физических упражнений, направленные на развитие координационных способностей школьников

## *Комплекс специальных упражнений, направленных на развитие и совершенствование точности движений*

И.п. – основная стойка

1 – руки вперед

2 – вверх

3 - в стороны

4 – И.П.

И.п. – основная стойка

1 – широкий выпад правой вперед,  
правую руку в сторону, левую – за  
голову, смотреть вправо

2 – И.П.

3 – то же, в другую сторону

4 – И.П.

И.п. – основная стойка

Четыре прыжка на одной  
ноге, каждый с поворотом  
на 90\* вправо, затем то же  
влево, руки на пояс.

# **Комплексы физических упражнений, направленные на развитие координационных способностей школьников**

## *Комплекс упражнений для развития и совершенствования силового критерия координационных способностей*

«Стрельба из лука». Стоя, расставив ноги, поворачиваемся слегка в сторону, как если бы мы держали лук в левой руке. Стоя твердо, натягиваем мышцы бедер, рук, вытягиваем левую руку, натягиваем лук правой рукой и затем освобождаем тетиву. Все упражнение должно занять около минуты.

«Фехтование». Занимаем позицию фехтовальщика, словно держа шпагу в левой руке, двигаемся вперед и назад, нанося воображаемые удары, но все это как при замедленной киносъемке.

«Плавание». Лежа на животе на скамейке (или стоя в небольшом наклоне вперед), выполняют движения пловца, постоянно думая о регулировке дыхания.

# Комплексы физических упражнений, направленные на развитие координационных способностей школьников

## *Комплекс физических упражнений «Полосы препятствий»*

### Полоса препятствий №1:

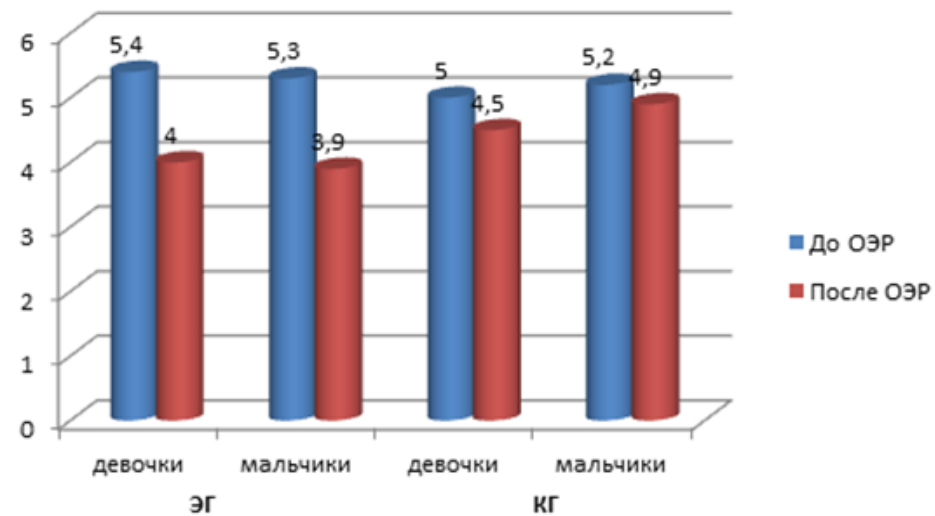
1. Высокий старт: бег в ускоренном темпе 10 м
2. передвижение по шведской лестнице правым боком приставным шагом.
3. Отжимания 10 раз.
4. Метание мяча в цель (3 броска).
5. Бег 5 м – финиширование.

### Полоса препятствий №2:

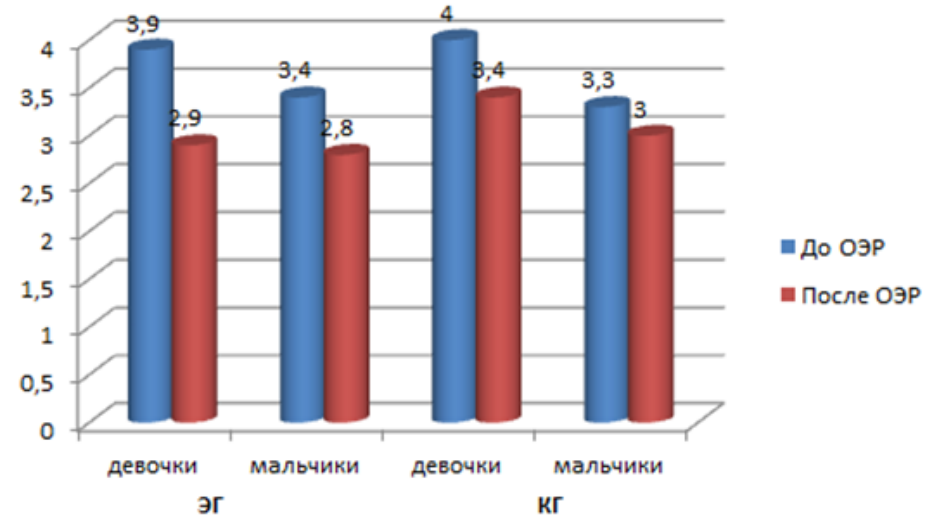
1. Низкий старт: перепрыгивание через г/скамейку (способом перешагивания).
2. Бег 10 м в ускоренном темпе.
3. Передвижение по шведской лестнице правым боком приставным шагом.
4. Движение ползком под матами, уложенными на скамейках.
5. Бег по бревну.
6. Финишный рывок – 6 м.

# Динамика показателей координационных способностей в школьниках 11-12 лет до и после проведения опытно-экспериментальной работы

## ТРИ КУВЫРКА ВПЕРЕД

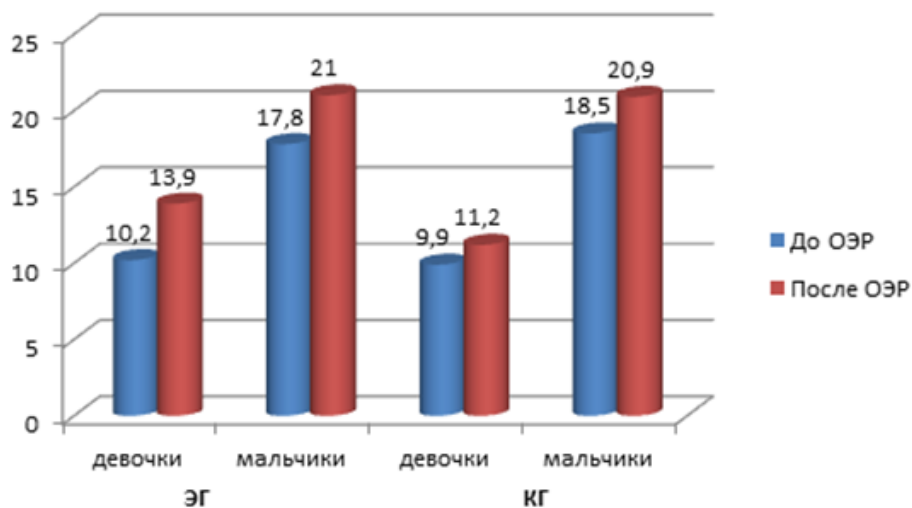


## ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3X10 М

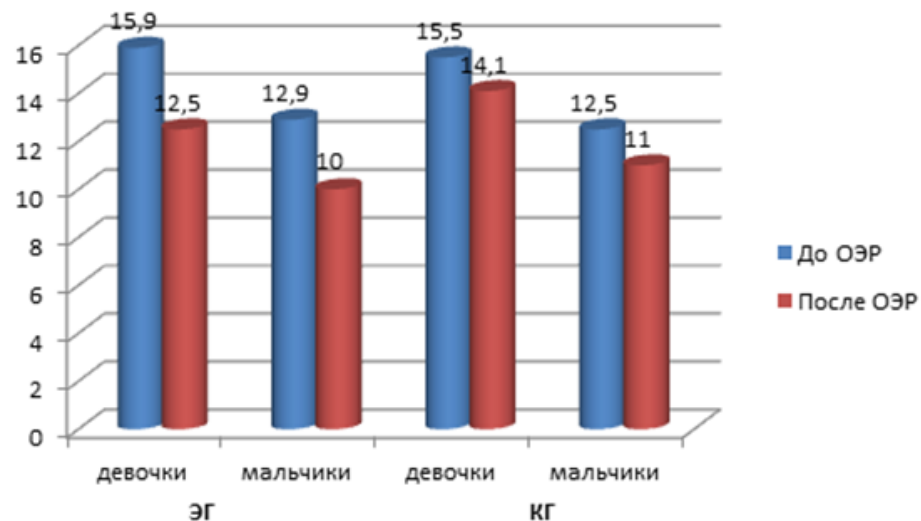


# Динамика показателей координационных способностей в школьниках 11-12 лет до и после проведения опытно-экспериментальной работы

## МЕТАНИЕ ТЕННИСНОГО МЯЧА ВЕДУЩЕЙ РУКОЙ НА ДАЛЬНОСТЬ



## ВЕДЕНИЕ МЯЧА РУКОЙ В БЕГЕ С ИЗМЕНЕНИЕМ НАПРАВЛЕНИЯ ДВИЖЕНИЯ



# Выводы

- 1. Координация движений является наиболее общим понятием в системе управления двигательными действиями, ловкость характеризуют взаимосвязью центральной нервной системы с двигательными действиями, а координационные способности, проявляющиеся в таких двигательных действиях, являются частным выражением ловкости или координации движений;
- 2. Разработанный нами комплексы физических упражнений основаны на четырёх направлениях развития координационных способностей и направлены на развитие координационных способностей обучающихся 11-12 лет на уроках физической культуры в школе

# Выводы

- 3. В результате педагогического эксперимента была подтверждена эффективность разработанных комплексов физических упражнений, направленных на развитие координационных способностей обучающихся 11-12 лет на уроках физической культуры в школе.

*У девочек 11-12 лет экспериментальной группы прирост показателя составляет 29%, у мальчиков прирост показателя составляет 30%.*

*В экспериментальной группе наблюдали значительную динамику повышения показателей координационных способностей в циклических локомоциях. У девочек прирост показателя составляет 29%, у мальчиков прирост показателя составляет 21%.*

*Результаты координационных способностей в баллистических движениях с акцентом на дальность метания - в экспериментальной группе девочек и мальчиков показатели выросли на 30%.*

*Проведение педагогического эксперимента способствовало значительному сдвигу в показателях координационных способностей в спортивно-игровых двигательных действиях. Скорость выполнения тестового упражнения девочек экспериментальной группы улучшилась на 24%, у мальчиков на 25%.*

**Спасибо за внимание!**