

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина Кафедра Теоретических основ физического
воспитания

Развитие координационных способностей обучающихся 9-10 лет гимнастическими упражнениями на уроках физической культуры

Направление подготовки: 44.03.01. Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы «Физическая культура»

Обучающийся: Кобецкий А.А.
Руководитель: доцент, к.п.н Кондратюк Т.А.

Актуальность исследования

Развитие координационных способностей обучающихся 9-10 лет гимнастическими упражнениями обуславливается:

- необходимостью успешного освоения образовательных программ по физической культуре;
- требованиями ФГОС НОО – достижение предметных результатов, среди которых: развитие основных физических качеств и формирование навыка систематического наблюдения за своими показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- возрастными особенностями. Возраст 9-10 лет является сензитивным (наиболее благоприятным) периодом для целенаправленного развития координационных способностей.

Противоречие

Между установленными требованиями образовательного стандарта и недостаточным методическим сопровождением развития координационных способностей на уроках физической культуры.

Актуальность и выявленное противоречие обусловили выбор темы исследования: «Развитие координационных способностей обучающихся 9-10 лет гимнастическими упражнениями на уроке физической культуры».

Проблема исследования

Поиск научного обоснования гимнастических средств развития координационных способностей обучающихся 9-10 лет.

Цель исследования

Теоретически обосновать и разработать комплекс гимнастических упражнений для развития координационных способностей обучающихся 9-10 лет на уроке физической культуры.

Задачи исследования

1. Проанализировать научно-методическую литературу и выявить особенности развития координационных способностей обучающихся 3 класса.
2. Обосновать и разработать комплекс гимнастических упражнений для развития координационных способностей обучающихся 9-10 лет на уроках физической культуры.
3. Проверить результативность комплекса гимнастических упражнений, направленного на развития координационных способностей у обучающихся 9-10 лет на уроках физической культуры.

Объект и предмет исследования

Объектом исследования является процесс физического воспитания обучающихся 9-10 лет на уроках физической культуры.

Предметом исследования являются гимнастические упражнения, направленные на развитие координационных способностей обучающихся 9-10 лет.

Гипотеза исследования

Предполагается, что применение гимнастических упражнений на уроках физической культуры будет способствовать развитию координационных способностей обучающихся 9-10 лет, если:

- определено понятие координационных способностей и проанализированы факторы, влияющие на их развитие;
- теоретически обоснованы и выявлены адекватные средства и методы развития координационных способностей;
- дифференцирование физической нагрузки ведётся с учётом возрастных, анатомо-физиологических и психолого-педагогических особенностей обучающихся 9-10 лет.

Методы и организация исследования

- теоретические: анализ и обобщение научно-методической литературы;
- эмпирические: тестирование, наблюдения, педагогический эксперимент, метод обработки данных и математической статистики.

База исследования

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя школа №155 имени Героя Советского Союза Мартынова Д.Д.» города Красноярска.

В исследовании принимали участие обучающиеся 3-их классов (30 человек).

Контрольная группа (КГ) – 15 чел.;

Экспериментальная группа (ЭГ) – 15 чел.

Анализ литературы

Координационные способности – способности индивида к точному и экономичному регулированию двигательных действий в пространственных и временных параметрах, когда вестибулярная сенсорная система подвергается воздействию раздражителя.

В процессе развития координационных способностей учитываются анатомо-физиологические, психолого-педагогические и возрастные особенности обучающихся 9-10 лет.

Организация исследования

Для диагностики уровня развития координации в начале педагогического эксперимента и по его завершению было проведено педагогическое тестирование, включающее в себя следующие тесты: вестибулярная устойчивость – проба Яроцкого (рис. 1), способность к сохранению динамического равновесия – ходьба по гимнастической скамье (рис. 2), способность к статическому равновесию – проба Ромберга «Аист» (рис. 3). На основании полученных данных был составлен перечень упражнений для развития координационных способностей.

Педагогическое тестирование

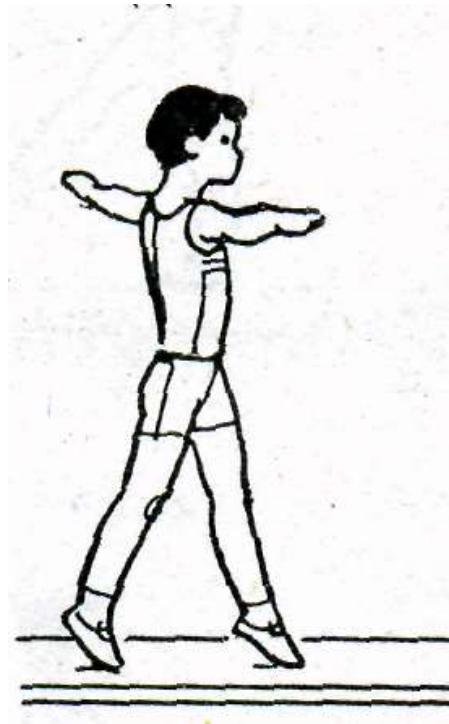


Рис. 1 – Проба Яроцкого

Рис. 2 – Ходьба по гимнастической скамье

Рис. 3 – Проба Ромберга «Аист»

Средства развития координации

Помимо средств существующей типовой программы, педагогический эксперимент включал использование на уроках физической культуры тренажёров (BOSU, неустойчивых платформ – CORE, батуты и др.).



Рис. 4 – Приседания на пружинящей стороне (BOSU) Рис. 5 – Удержание равновесия на одной ноге «Ласточка» (BOSU)

Средства развития координации

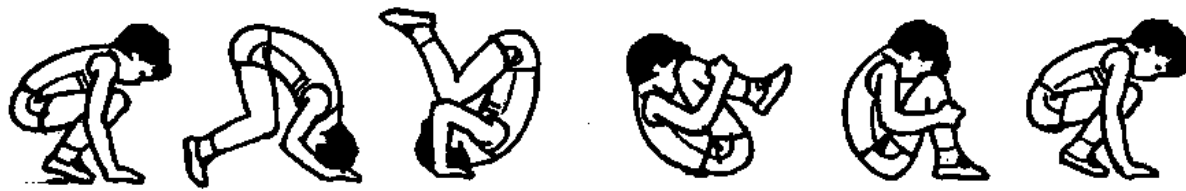


Рис. 6 – Кувьрки вперёд

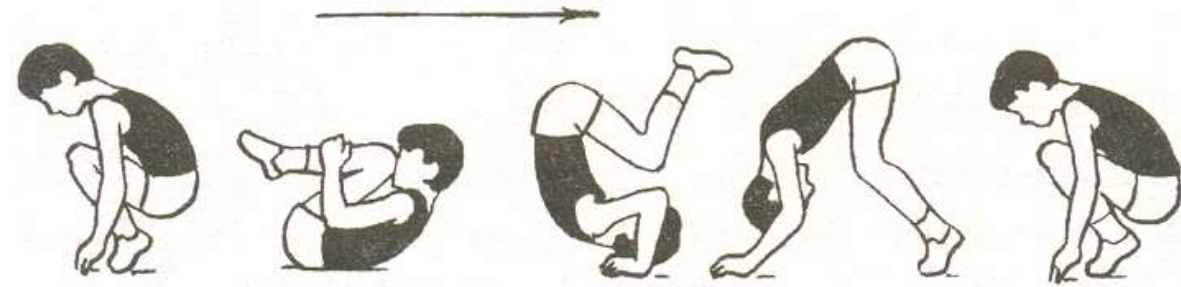


Рис. 7 – Кувьрки назад

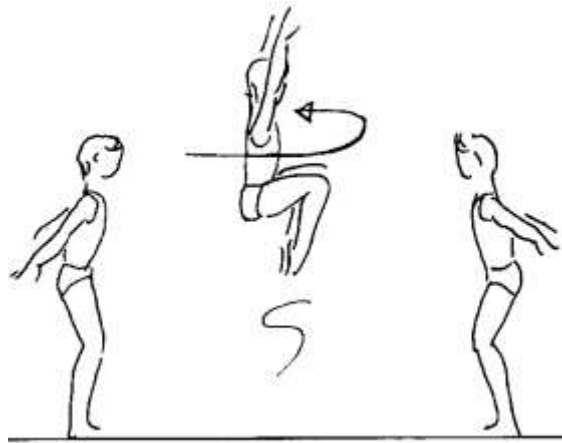


Рис. 8 – Прыжки с поворотом на 90 градусов

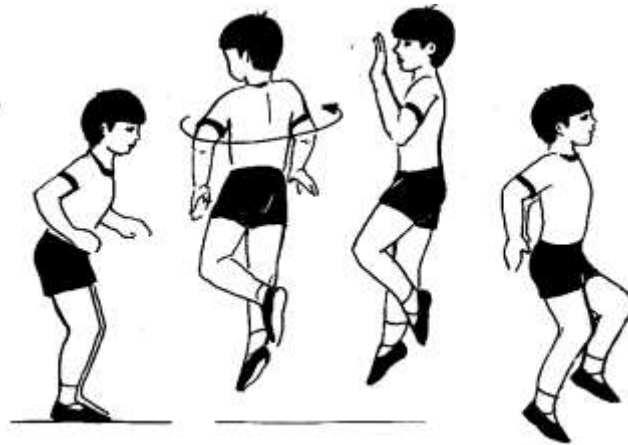


Рис. 9 – Прыжки с поворотом на 180 градусов

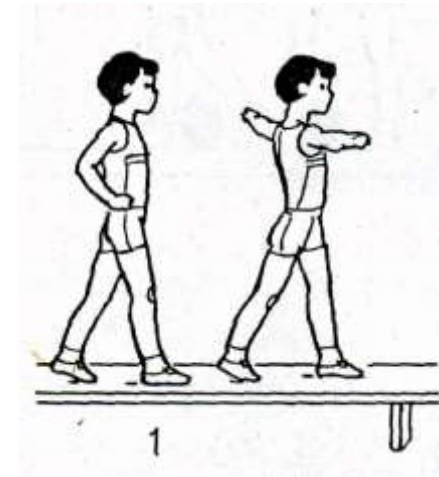
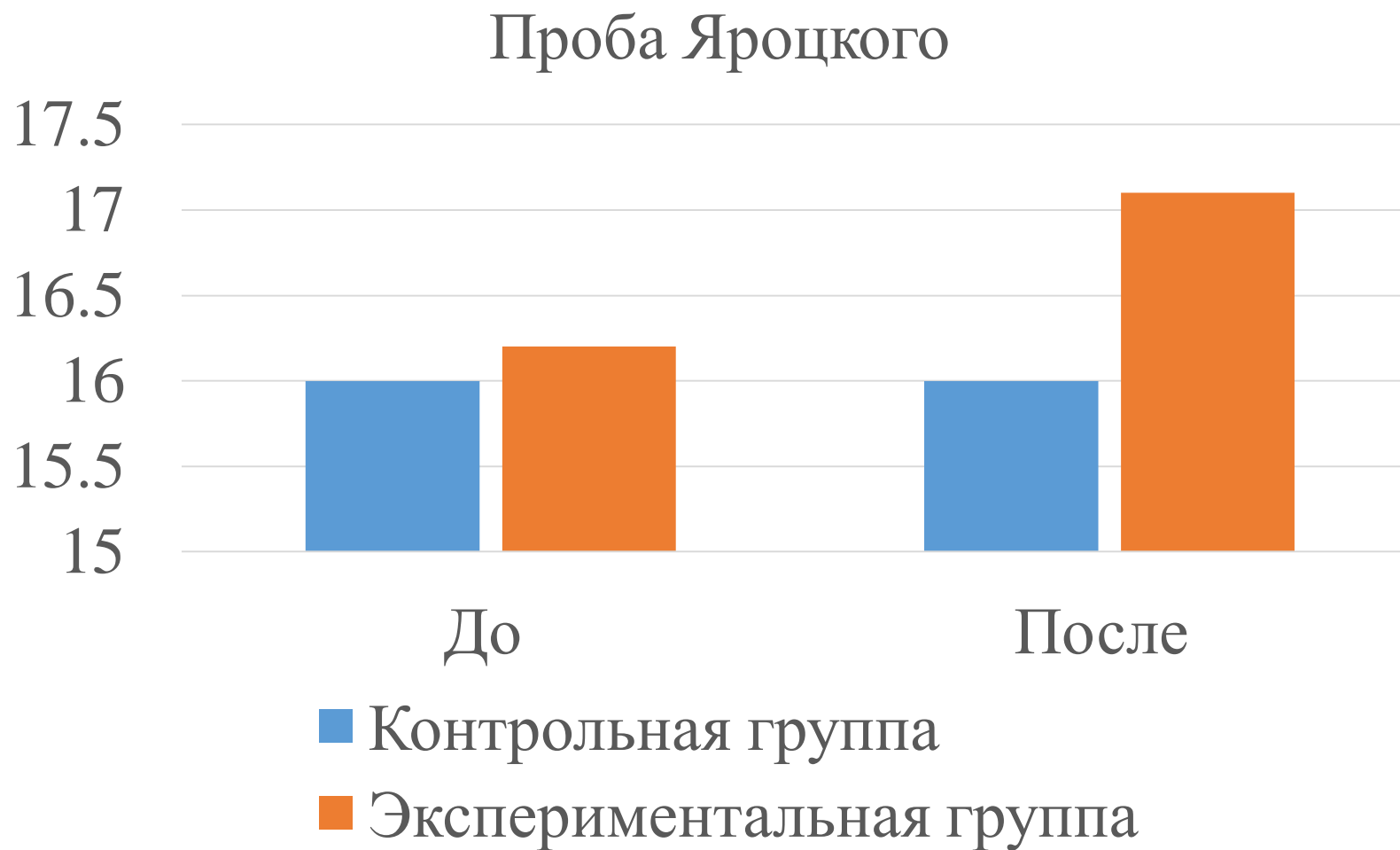
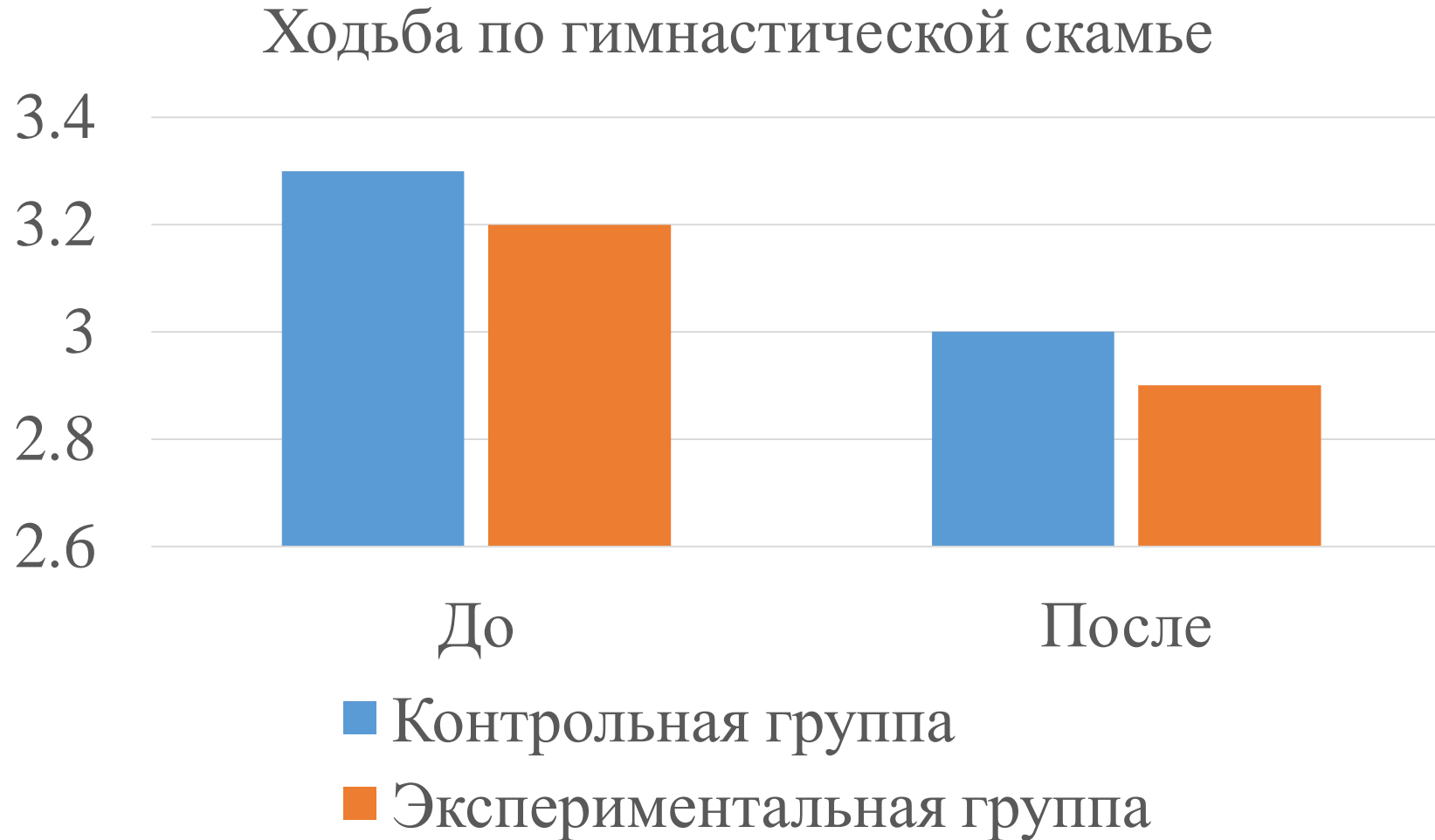


Рис. 10 – Ходьба по гимнастической скамье

Изменение показателей педагогического тестирования «Проба Яроцкого»

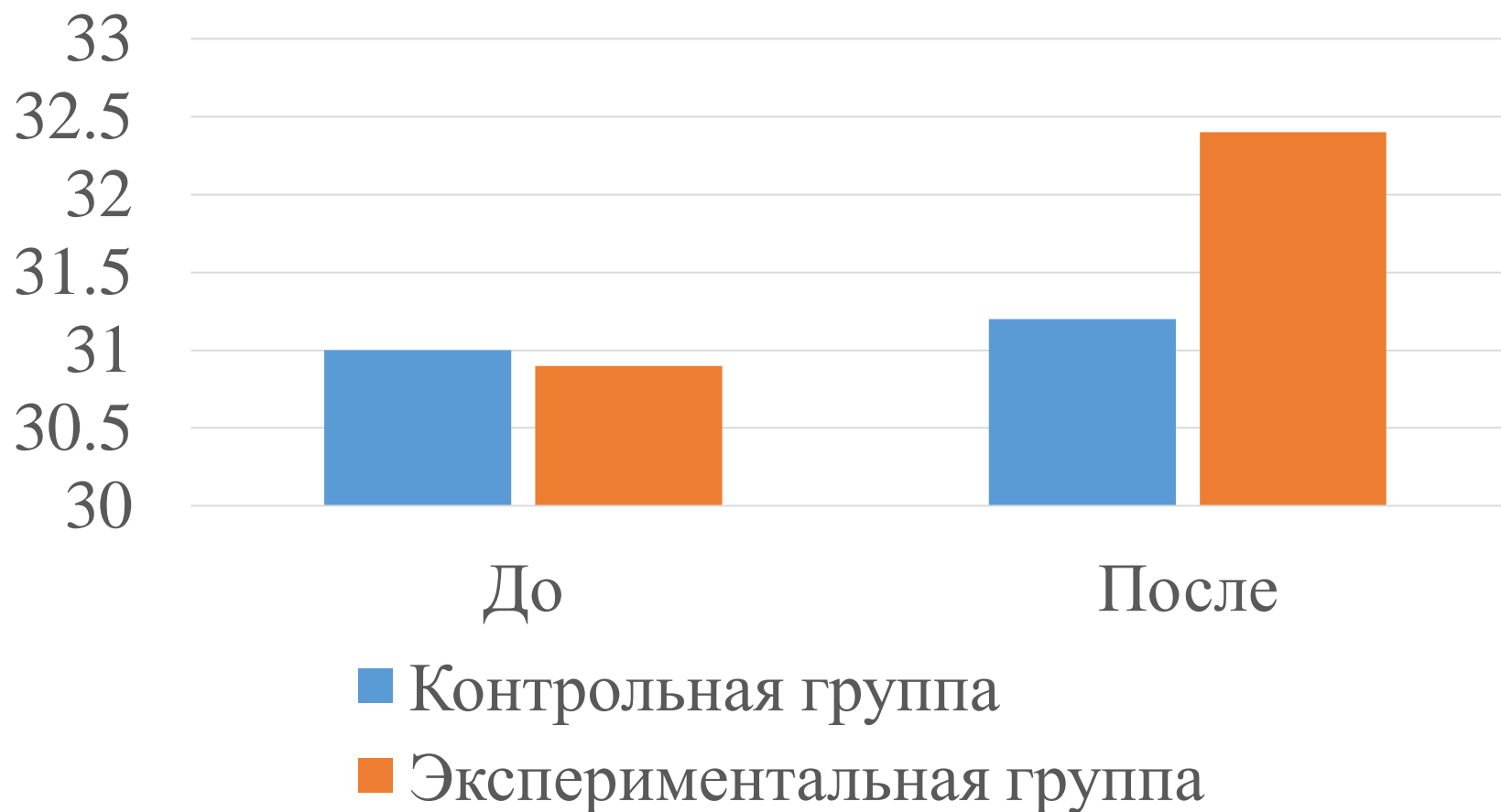


Изменение показателей педагогического тестирования «Ходьба по гимнастической скамье»



Изменение показателей педагогического тестирования «Проба Ромберга»

Проба Ромберга "Аист"



Анализ результатов

Контрольно-педагогические тесты	Контрольная группа		Экспериментальная группа		Т
	до	после	до	после	
Проба <u>Яроцкого</u>	16±2,04	16±2,08	16,2±1,88	17,1±2,04	P<0,05
Ходьба по гимнастической скамье	3,3±0,36	3±0,2	3,2±0,32	2,9±0,15	P<0,05
Проба <u>Ромберга</u> «Аист»	31±2,8	31,2±2,66	30,9±2,8	32,4±2,46	P<0,05

Заключение

Анализ литературных источников и результатов педагогического эксперимента позволил сделать следующие выводы:

1. Возраст 9-10 лет является сензитивным (наиболее благоприятным) периодом для целенаправленного развития координационных способностей.
2. Комплекс гимнастических упражнений, применяемый в экспериментальной группе, благоприятно повлиял на процесс развития координационных способностей обучающихся 9-10 лет. Этому свидетельствовали положительные изменения показателей контрольно-педагогических тестов.
3. Результаты, полученные в ходе педагогического эксперимента, подтверждают гипотезу о том, что применение гимнастических упражнений на уроке физической культуры способствует развитию координационных способностей обучающихся 9-10 лет, то есть представленный комплекс гимнастических упражнений является эффективным.

Спасибо за внимание!