Тезисы дипломной работы на тему: «Особенности развития координационных способностей у обучающихся младшего школьного возраста на уроках физической культуры общеобразовательной школы».

Выполнила: Полянская Татьяна Ивановна

Научный руководитель: ст. преподаватель кафедры теории и методики

гимнастики Тарапатин С.В.

Актуальность исследования. В современном мире значительно увеличился объем деятельности, который требует проявления концентрации и быстрого переключения внимания. Данные качества или способности в теории физического воспитания называют ловкостью, т.е. способностью человека быстро, и наиболее рационально осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях.

Актуальность проблемы сводится к приобретению богатого двигательного опыта у обучающихся в младшем школьном возрасте, т.к. в этом возрасте закладываются основы управления движениями, формируются умения и навыки, отсутствие которых зачастую не удаётся восполнить в более позднем возрасте.

В работе была поставлена следующая цель: выявить наиболее эффективные средства развития координационных способностей у обучающихся младшего школьного возраста на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

Перед исследованием были поставлены следующие задачи:

* Изучить научно-методическую литературу по развитию координационных способностей у обучающихся младшего школьного возраста.
* Проанализировать и выделить наиболее эффективные методы развития координационных способностей у обучающихся 7-10 лет.
* Выявить закономерности развития координационных способностей
* Разработать экспериментальную программу для развития координационных способностей, основанную на применении упражнений художественной гимнастики на уроках физической культуры и выявить ее эффективность.
* Обосновать результаты эксперимента.

В работе использовались методы научного исследования:

* Анализ научно-методической литературы.
* Анализ научно-методической литературы;
* Педагогический эксперимент;
* Метод контрольных испытаний;
* Метод математической статистики.

Объект исследования: развитие координационных способностей у обучающихся младшего школьного возраста.

Предмет исследования: Методика развития координационных способностей у обучающихся младшего школьного возраста.

Гипотеза: Применение физических и гимнастических упражнений с динамическим характером на уроках физической культуры могут значительно повысить уровень координационных способностей обучающихся младшего школьного возраста.

Педагогический эксперимент проводился с обучающимися младшего школьного возраста 3 «А» класса. Количество испытуемых 30 человек. Из них были организованы экспериментальная и контрольная группы в каждой по 15 человек. Контрольная группа занималась по традиционной методике. При работе с экспериментальной группой использовались составленные мной комплексы упражнений для развития координационных способностей у обучающихся младшего школьного возраста. Упражнения выполнялись в конце каждого урока в течение 15 минут.

Контрольные испытания для проверки уровня развития координационных способностей у обучающихся младшего школьного возраста проводились в начале (сентябрь) и в конце (апрель) эксперимента и определялись по следующим тестам:

* три кувырка вперед на время выполнения (учитывают допущенные при этом ошибки);
* челночный бег Зх10 м;
* Балансирование на гимнастической скамье.

Выводы:

* Младший школьный возраст - наиболее ответственный период в формировании двигательной координации человека. В этом возрасте закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются основные элементы техники сложного спортивного упражнения, новые, ранее не известные действия, физкультурные знания. Обучение целостному упражнению в этом возрастном периоде имеет больший успех, чем разучивание его по элементам. В этом возрасте начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта.
* Координация движений тренируема и дети легко поддаются воздействию педагогического процесса, специально направленного на ее развитие. Обучающиеся младшего школьного возраста быстрее и рациональнее овладевают различными двигательными действиями. На более высоком качественном уровне усваивают новые и легче перестраивают старые тренировочные программы. Успешнее совершенствуют спортивную технику и тактику.
* Установлено, что разработанные мной комплексы упражнений для развития координационных способностей во время проведения учебного процесса у обучающихся младшего школьного возраста, являются достаточно эффективными. Сопоставление результатов тестирования показывает, что методика по развитию координационных способностей, включающая в себя составленные мной комплексы упражнений, в обеих группах дала положительные результаты. Однако, прирост показателей координационных способностей в экспериментальной группе составил: в тесте *«три кувырка вперед»* 16%; в тесте *«Челночный бег 3Х10м*» 15%; в тесте *«Балансирование на гимнастической скамье*» 18%, в контрольной группе в тесте *«три кувырка вперед*» на 13%; в тесте *«Челночный бег 3Х10м*» 11%, в тесте *«Балансирование на гимнастической скамье*» 10%, что по шкале оценки темпов прироста физических качеств явлется хорошим результатом.

Результаты тестирования выявили, что в упражнениях на координационную способность показатели в экспериментальной группе оказались выше, чем в контрольной группе.

Анализ материалов, полученных в процессе исследования, выявил эффективность разработанных мной комплексов упражнений для развития координационных способностей у обучающихся младшего школьного возраста.

Гипотеза, выдвинутая мной в исследовании, подтвердилась.