



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)  
федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»  
Факультет спорта и безопасности жизнедеятельности  
Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры

Выпускная квалификационная работа  
**ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ  
РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ  
СПОСОБНОСТЕЙ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА  
УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Направление подготовки 49.03.01. Физическая культура  
профиль «Физкультурное образование»

Исполнитель: Мелкозеров Роман Андреевич,  
студент группы НТ-504 ФО

Руководитель: Власова О.П.  
к.п.н., доцент кафедры БЖФК

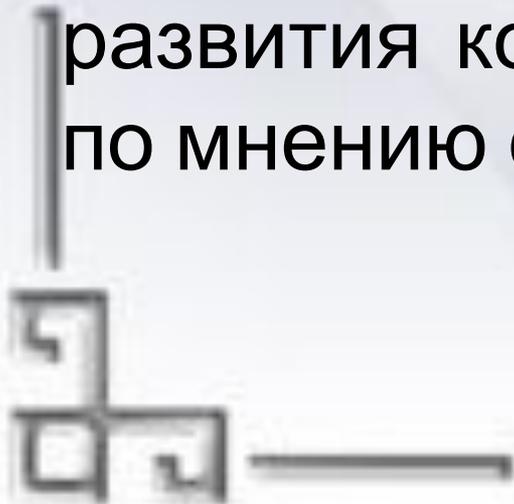
Нижний Тагил  
2019



# Актуальность исследования



В младшем школьном возрасте происходит "закладка фундамента" для развития координационных способностей, этот возрастной период называется "золотым возрастом", имея в виду темп развития координационных способностей по мнению современных исследователей.



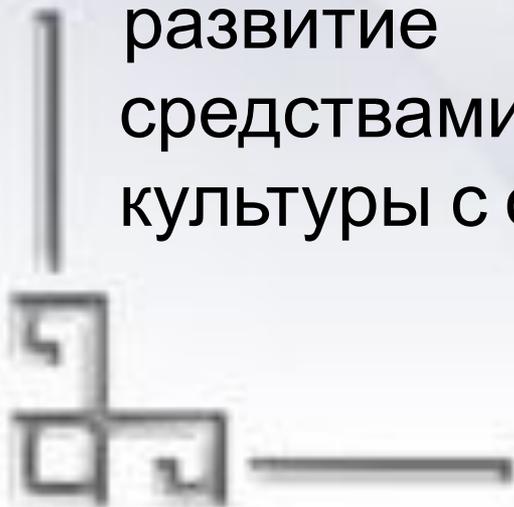


- **Объект исследования:**

процесс физического воспитания младших школьников в общеобразовательной организации.

- **Предмет исследования:**

развитие координационных способностей средствами гимнастики на уроках физической культуры с обучающимися младших классов.



# Цель исследования:

экспериментально обосновать применение средств гимнастики на уроках физической культуры для развития координационных способностей младших школьников.

## Задачи исследования:

1. Проанализировать теоретико-методические основы развития координационных способностей у младших школьников;
2. Оценить динамику уровня развития координационных способностей у обучающихся 1го класса на уроках физической культуры;
3. Разработать комплексы гимнастических упражнений и обосновать эффективность их применения для развития координационных способностей на уроках физической культуры с обучающимися 1го класса.



# Оглавление

## ВВЕДЕНИЕ

### Глава I. Анализ теоретико-методических основ развития координационных способностей у младших школьников на уроках физической культуры

- 1.1. Содержание программного материала по физической культуре в общеобразовательной организации
- 1.2. Характеристика координационных способностей, возрастные особенности развития координационных способностей
- 1.3. Средства и методы развития координационных способностей у обучающихся начальных классов

### Глава II. Методы и организация исследования развития координационных способностей при освоении элементов гимнастики обучающимися 1-х классов на уроках физической культуры

- 2.1. Методы исследования
- 2.2. Организация исследования

### Глава III. Уровень развития координационных способностей при освоении элементов гимнастики обучающимися 1-х классов на уроках физической культуры

- 3.1. Динамика уровня развития координационных способностей у обучающихся 1-го класса при освоении раздела гимнастика
- 3.2. Средства гимнастики
- 3.3. Обоснования эффективности средств гимнастики применяемые для развития координационных способностей
- 3.4. Практические рекомендации к освоению средств гимнастики для развития КС обучающихся 1-го класса

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ



# Координационные способности\*



## Специальные

- в циклических и ациклических двигательных действиях;
- в нелокомоторных движениях тела в пространстве;
- в движениях манипулирования в пространстве отдельными частями тела
- в движениях перемещения вещей в пространстве
- в подражательных и копирующих движениях и другие.

\* По В.И.

Ляху

## Специфические

- способность к ориентированию в пространстве,
- к равновесию,
- ритму,
- быстрому реагированию,
- произвольному расслаблению мышц
- и другие.

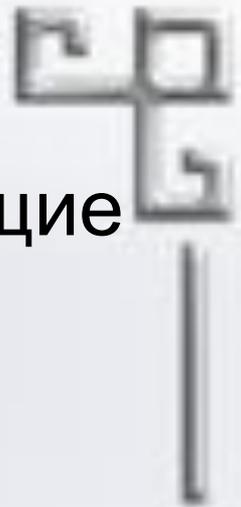
## Общие

обобщенный результат овладения общими и специфическими Координационным и способностями

# Методы исследования

В работе использовались следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы и документальных материалов;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Педагогическое тестирование;
4. Хронометрирование;
5. Метод экспертных оценок;
6. Метод математической статистики;
7. Педагогический эксперимент.





# Организация исследования:

*Первый этап* - анализ научно-методической литературы и документальных материалов.

*Второй этап* - диагностика уровня развития КС обучающихся.

*Третий этап* – разработка комплексов гимнастических упражнений.

*Четвертый этап* – контрольное тестирование





Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Нижегородский государственный социально-педагогический институт (филиал)  
федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»  
Факультет спорта и безопасности жизнедеятельности  
Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры

Выпускная квалификационная работа  
**ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ  
РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ  
СПОСОБНОСТЕЙ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА  
УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Направление подготовки 49.03.01. Физическая культура  
профиль «Физкультурное образование»

Исполнитель: Мелкозеров Роман Андреевич,  
студент группы НТ-504 ФО  
Руководитель: Власова О.П.  
к.п.н., доцент кафедры БЖФК

Нижний Тагил  
2019

