

Выпускная квалификационная работа

на тему:

**«Методика развития координационных
способностей средствами подвижных игр у
девочек 6 – 7 лет, занимающихся
художественной гимнастикой в учреждениях
дополнительного образования»**

Выполнена: студенткой 5 курса группы
920441з заочной формы обучения
направления подготовки 44.03.05
Педагогическое образование (с двумя
профилями подготовки), факультета
физической культуры
Матвеевой Анной Игоревной
Научный руководитель: к.п.н., доцент
Борисова Вера Валерьевна

Актуальность исследования

- Координационная сложность многих гимнастических элементов и освоение новых по структуре движений требуют постоянного совершенствования средств специальной физической подготовки, способных обеспечить необходимую физическую базу для наиболее эффективного обучения упражнениям.
- Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Одним из таких средств являются подвижные игры.
- Эффективность и целесообразность применения подвижных игр в спортивной подготовке подтверждаются современной спортивной практикой и имеют научно-теоретическое обоснование.



Актуальность исследования

Актуальность данного исследования заключается в разрешении **противоречия** между необходимостью повышения уровня развития координационных способностей на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике, как важной предпосылки успешного формирования навыков выполнения соревновательных упражнений с предметами, с одной стороны, и недостаточно широким использованием в тренировочном процессе юных гимнасток такого эффективного средства развития координационных способностей как подвижные игры, с другой.



Цель исследования: разработка методики развития координационных способностей средствами подвижных игр у девочек 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс в группах начальной подготовки по художественной гимнастике.

Предмет исследования: методика развития координационных способностей средствами подвижных игр у девочек 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой.



Гипотеза исследования

Мы предположили, что специально подобранные подвижные игры окажут положительное влияние на развитие координационных способностей у гимнасток 6-7 лет, а отрицательного влияния на развитие других двигательных качеств оказываться не будет



Задачи исследования

- ❑ Исследовать состояние вопроса в специальной научно-методической литературе по проблеме развития координационных способностей средствами подвижных игр у девочек 6 - 7 лет, занимающихся художественной гимнастикой.
- ❑ Разработать методику и подобрать наиболее эффективные подвижные игры для развития координационных способностей девочек 6 – 7 лет, занимающихся художественной гимнастикой.
- ❑ Проверить эффективность разработанной методики в учебно-тренировочном процессе юных гимнасток.



Методы исследования

- **Анализ и обобщение данных научно-методической литературы.**
- **Педагогические наблюдения.**
- **Тестирование двигательных способностей.**
- **Педагогический эксперимент.**
- **Методы математической статистики.**



Контрольные испытания - тесты

Координационные способности:


- Способность к сохранению равновесия (тест «Цапля»).
- Способность к согласованию движений (тест «Упор присев - упор лежа»).
- Способность к ориентированию в пространстве (тест «Восьмерка»).

Общая физическая подготовка:

- Прыжок в длину с места, см.
- Бег 30 метров, с.
- Челночный бег 3x5,с.
- Гимнастический мост, см.



Этапы эксперимента

- **Первый этап** (май – август 2017 года) проведён основной анализ научно-методической литературы, вырабатывалась гипотеза, определялись цели, задачи, методы исследования, отбирались тесты для определения показателей развития координационных и других способностей юных гимнасток 6 - 7 лет.
 - **Второй этап** исследования проводился с сентября 2017 по май 2018 годов. На базе **МОУДОД «ДЮСШ №6» г. Тулы** был проведен формирующий эксперимент, в котором приняли участие 12 девочек 6 – 7 лет – экспериментальная группа. В качестве контрольной группы обследовалось 12 девочек 6 – 7 лет из другой группы. Объем двигательной активности в экспериментальной и контрольной группах был одинаковый. Занятия проводились 3 раза в неделю по 1,5 часа.
 - **Третий этап** исследования (июнь 2018 года по настоящее время) Обработка экспериментальных данных методами математической статистики, их анализ, и формулировка выводов о результатах эксперимента.
- 

Особенности экспериментальной методики

- Во время разминки, применялись игры на внимание, и реакцию. В основной части проводились игры развивающие способность к концентрации и переключению внимания.
- Основная часть проходила в виде эстафет, использовались гимнастические элементы (волны, равновесия, наклоны, кувырки, повороты, прыжки), так же упражнения с предметами (мяч, скакалка, обруч).
- В заключительной части - упражнения на расслабление проводились в зависимости от координационной сложности задания и степени утомления занимающихся детей. Применялись задания с чередованием напряжения в течение 2-3 сек. с последующим расслаблением рук.
- Подвижные игры в основной части занятия применялись в следующей последовательности: каждые два месяца состояли из одного блока, в который входил восьми недельный микроцикл. Он состоял из трех игр каждые две недели, таким образом, в месяц проводилось шесть подвижных игр, а в микроцикле - двенадцать подвижных игр. Следующие два месяца, второй блок, проводился по той же схеме, что составило так же двенадцать подвижных игр. Затем блоки чередовались.



Состояние физической подготовленности гимнасток до начала педагогического эксперимента

Тесты	Контрольная группа	Экспериментальная группа	t	P
Равновесие на одной ноге «Цапля»	5,2±2,6	5,3±2,7	0,12	> 0,05
Упор присев-упор лежа	26±2	22±5	0,7	> 0,05
«Восьмерка»	18,5±2.5	19,3±1.9	0,25	> 0,05
Прыжок в длину с места	111,2±7,9	112,7±9,9	0,53	> 0,05
Бег на 30м	8,2±0,5	8,1±0,4	0,69	> 0,05
Челночный бег 3x5	13,1±0,5	12,9±0,9	0,87	> 0,05
Гимнастический мост	10,8±0,6	11,3±0,7	0,5	> 0,05





СПАСИБО

за внимание!