

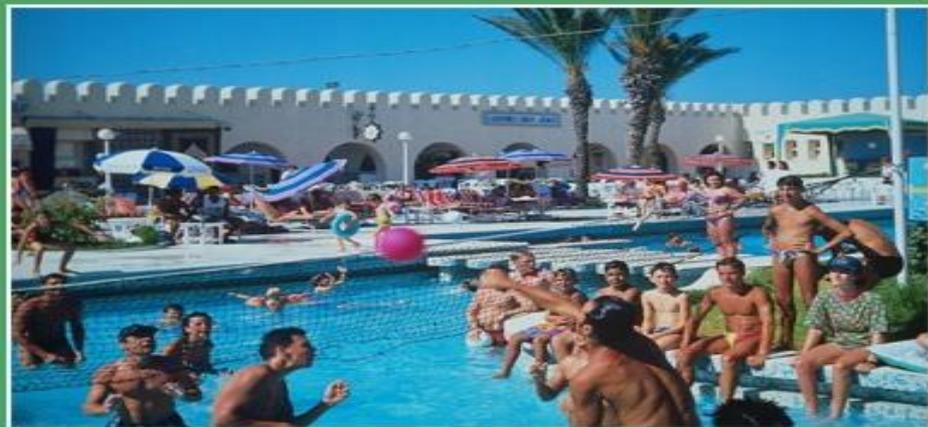
Дряглев Геннадий
Сергеевич



Развитие координационных способностей у учащихся среднего школьного возраста в процессе занятий спортивными играми на уроках физической культуры.



Актуальность исследования: координационное развитие направлено на подготовку молодежи к усложняющимся условиям современного производства и высокому темпу жизни.



Цель исследования: выявить эффективность влияния занятий спортивными играми на уроках физической культуры на развитие координации движений у детей среднего школьного возраста.



Объект исследования: процесс
физического воспитания детей среднего
школьного возраста.



Предмет исследования: влияние занятий спортивными играми на развитие координационных способностей у детей среднего школьного возраста.



Задачи:

- Изучить проблему по данным специальной и методической литературы
- Проанализировать средства и методы развития координационных способностей у детей среднего школьного возраста.
- Подобрать комплекс упражнений, эффективно влияющий на развитие координационных способностей.
- Выявить эффективность применения упражнений из комплекса для повышения уровня координационных способностей в среднем школьном возрасте.

Методы:

- - для решения поставленных задач использовался следующий комплекс методов исследования:
- - анализ специальной и методической литературы;
- - метод опроса (анкетирование);
- - педагогическое наблюдение;
- - контрольные испытания;
- - математическая обработка данных.

Гипотеза исследования:

предполагается, что применение средств спортивных игр на уроках физической культуры повысит уровень развития координационных способностей детей 12-15 лет.



База исследования. Исследование проводилось в спортивном зале средней общеобразовательной школы №2 города Михайловки Волгоградской области. В исследовании принимали участие дети среднего школьного возраста.



Практическая значимость: работа имеет практическое значение для учителей физической культуры, так как в процессе эксперимента мы выясним, что применение упражнений из предложенного комплекса качественно повысят уровень развития координационных способностей у детей среднего школьного возраста.

Исследования проводилось с 11.01.2011г. по 11.03.2011г. на базе муниципального образовательного учреждения средней школы №5 г. Михайловка, Волгоградская область. В исследовании приняли участие учащиеся двух классов (по 21 человеку из каждого класса): 7 «А» - экспериментальный класс, 7 «Б» - контрольный класс.



Эксперимент состоял из трех частей:

- Тестирование учащихся обеих групп на выявления уровня развития координационных способностей.
- Проведение уроков в экспериментальной группе с использованием упражнений из комплекса.
- Заключительное тестирование контрольной и экспериментальной групп учащихся для выявления эффективности экспериментального комплекса.

Первое тестирование было проведено в январе 2011 года, где каждый учащийся выполнял контрольные упражнения (тесты), направленные на определение уровня развития координационных способностей:

- Три кувырка вперед.
- Балансирование на гимнастической скамейке.
- Стойка на одной ноге.

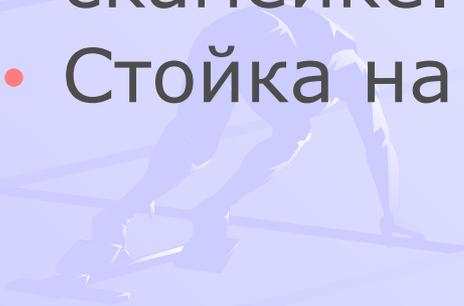


Рисунок 1. Результаты тестов в контрольной группе до и после эксперимента

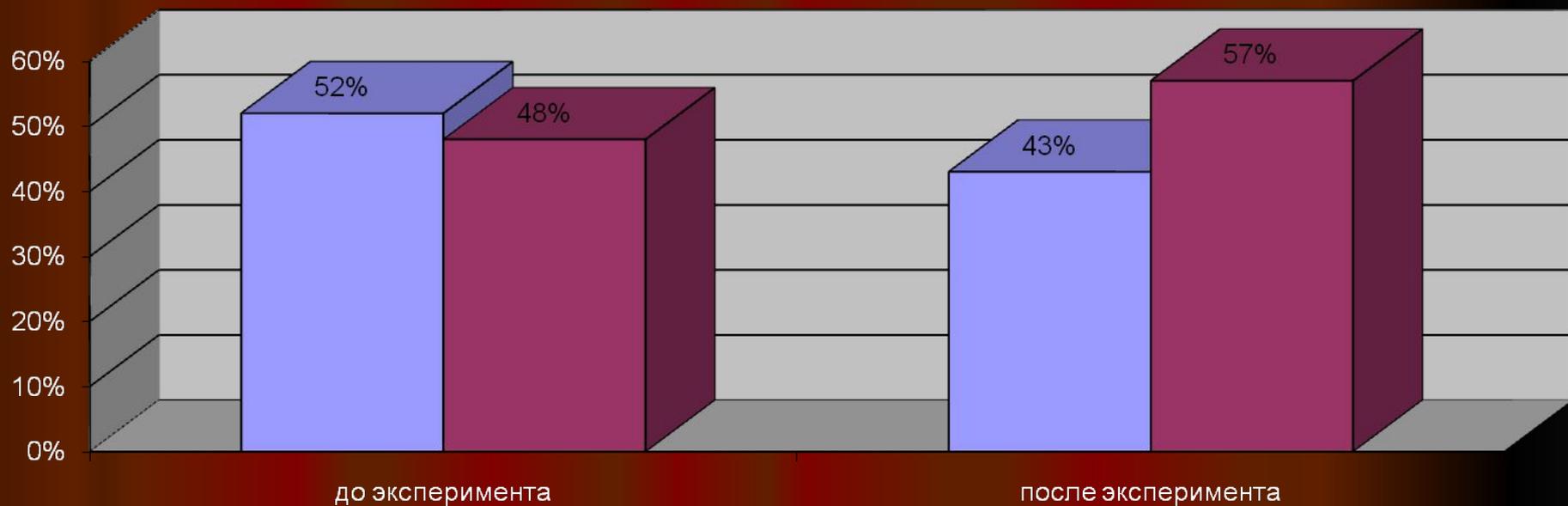


Рисунок 2. Результаты тестов в экспериментальной группе до и после эксперимента

- Средний уровень развития координационных способностей
- Низкий уровень развития координационных способностей

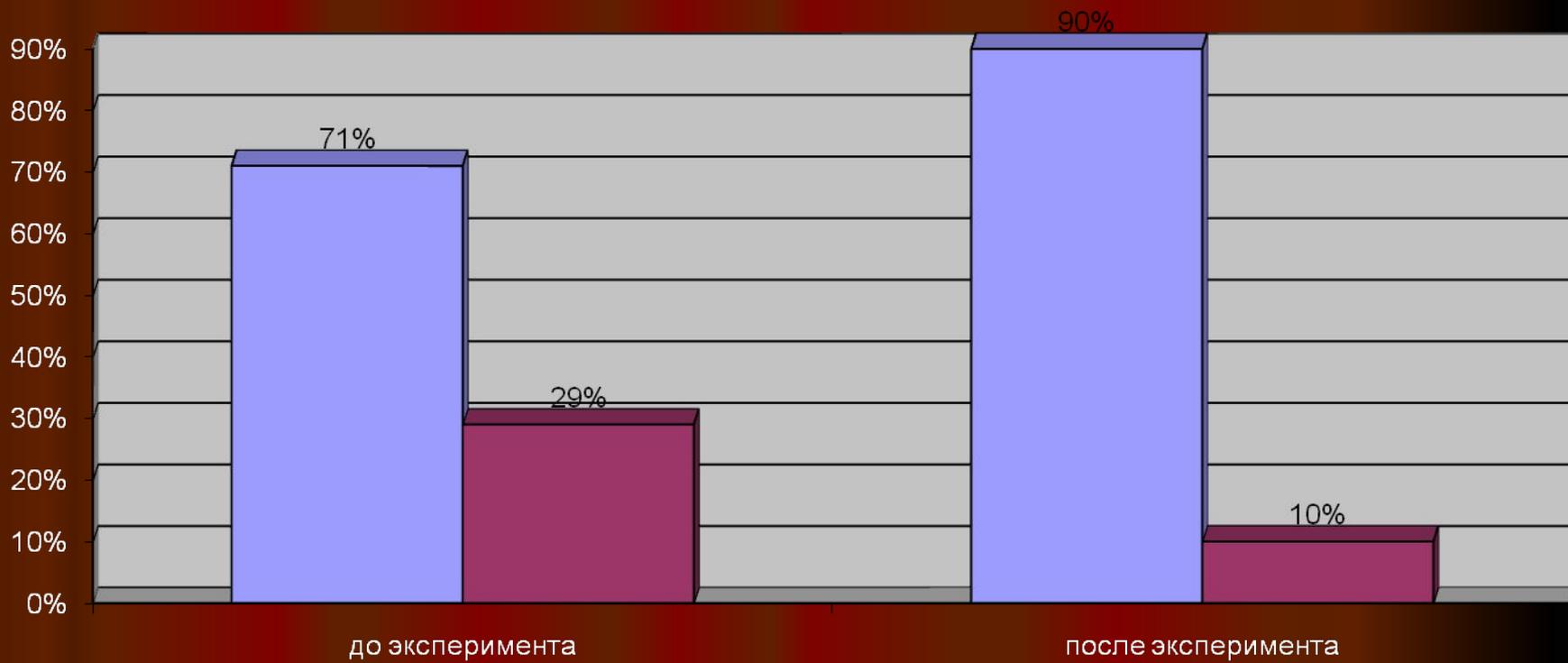
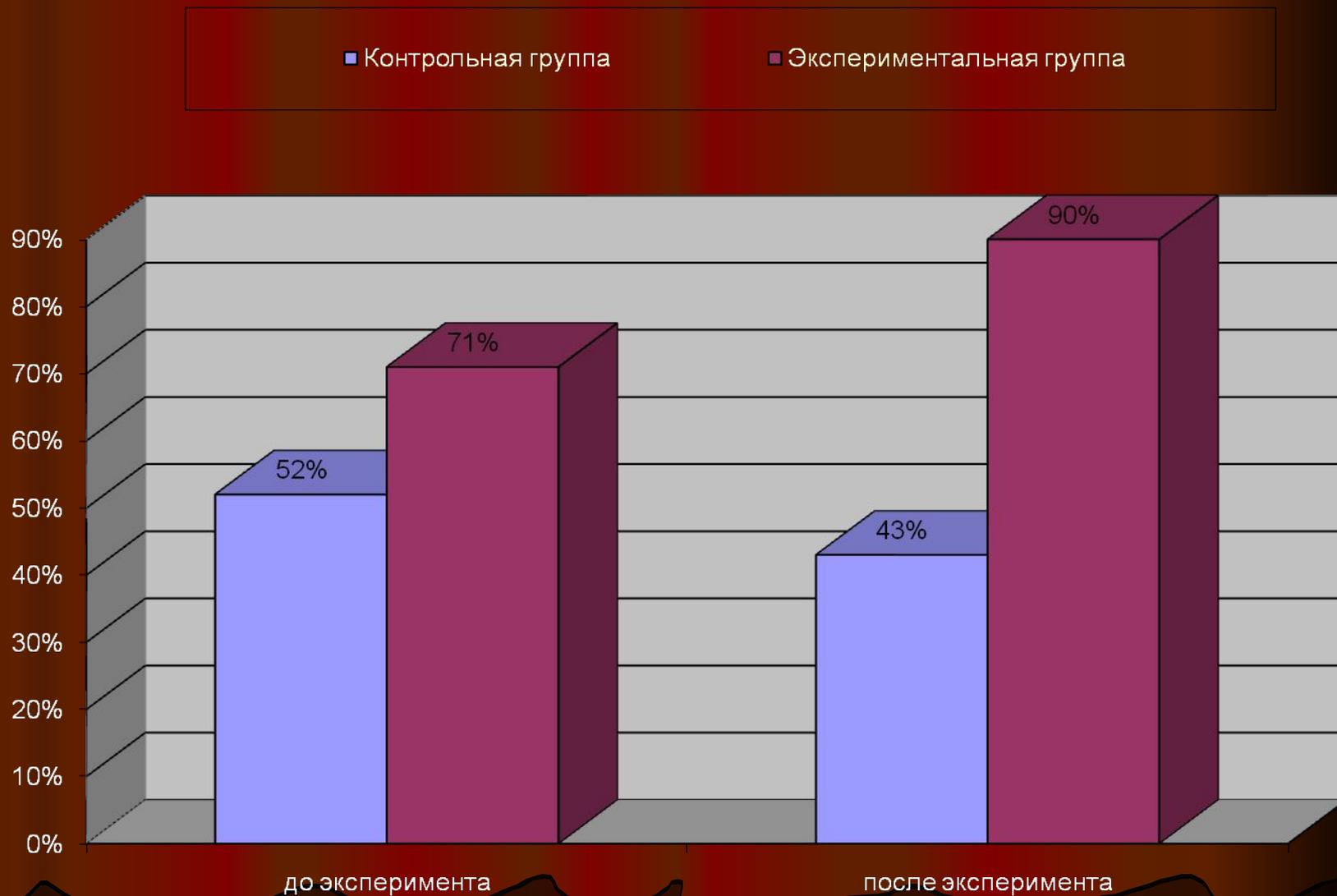


Рисунок 3. Сравнительная характеристика контрольной и экспериментальной групп



В результате исследования стало ясно, что использование средств спортивных игр на уроках вызвало изменение координационных способностей в положительную сторону.

Комплекс специальных упражнения для развития координационных способностей:

1. Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130 с ведением одного или двух мячей.
2. Рывок с ведением одного или двух мячей на 5- 6 м, кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок.
3. Ходьба на руках с качением мяча перед собой. Партнер поддерживает ноги.
4. Командная эстафета в беге на руках (как в упр. 3) с качением мяча перед собой. Длина этапа -до 30м.
5. Передачи мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом.
6. Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу.
7. Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.
8. Рывок с ведением мяча на 5-6 м, прыжок через гимнастического козла с подкидной доски с мячом в руках.
9. Игра в 'чехарду' с ведением мяча каждым игроком. Во время прыжка игрок берет мяч в руки.
10. Различные виды бега с одновременным ведением двух мячей: с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперед, доскоками на двух ногах и на одной ноге и т.д.
11. Передачи мяча в парах с сопротивлением. Игроки в паре передают друг другу мяч от земли, расстояние между ними 4-5 м. Защитник пытается перехватить мяч. Упражнение выполняется сначала на месте, потом в движении.
12. То же, что и упр. 11. Передачи следуют на уровне груди. Задача защитника - увернуться от мяча.
13. Игра в 'пятнашки' в парах с ведением мяча обоими игроками.
14. Игра в 'пятнашки' в передачах. Двое водящих передают друг другу мяч и стараются запятнать остальных игроков, ведущих мячи, дотронувшись до них мячом, не выпуская его из рук. Запятнанный игрок присоединяется к водящим.
15. Мяч катится по полу с постоянной скоростью. Игроки перепрыгивают через катящийся мяч на одной или двух ногах. Проводится как соревнование: побеждает тот, кто сделает больше прыжков от лицевой до центральной или противоположной лицевой линии.

16. Прыжки через барьеры с ловлей и передачей мяча. Игрок перепрыгивает через 10-12 барьеров, стоящих подряд. Во время каждого прыжка он ловит и отдает мяч.
17. Прыжки через гимнастические скамейки с ведением мяча. Прыжки выполняются на одной или двух ногах, боком или спиной.
18. Игрок совершает рывок на 5-6 м с ведением мяча, а затем, подпрыгивая с подкидного мостика, стоящего под кольцом, забивает мяч в кольцо сверху.
19. То же, что и упр. 18. Перед броском игрок выполняет в воздухе поворот на 90 или 130 .
20. Прыжки через гимнастическую скамейку с одновременными передачами в стену. Выполняются одним или двумя мячами.
21. Прыжки через скакалку с ведением мяча. Крутящие скакалку тоже ведут мяч.
22. Прыжки через длинную скакалку в парах с передачами мяча. Крутящие скакалку игроки тоже отдают пас друг другу.
23. Прыжки через скакалку с бросками по кольцу. Прыгающий через скакалку игрок находится на расстоянии 4-5 м от кольца. 2-3 игрока поочередно подают ему мячи. Ловля передачи и бросок по кольцу выполняются в одном прыжке.
24. Броски по кольцу после быстрого ведения с поворотом на 90 или 180 .
25. Бросок по кольцу сверху после прыжка с двух ног с максимально дальнего от кольца расстояния.
26. Игрок выполняет два шага после быстрого ведения и делает два оборота мячом вокруг корпуса.
27. Два игрока находятся на противоположных линиях штрафного броска. По сигналу тренера они выполняют кувырок вперед и совершают рывок к центру поля, где лежит мяч. Игрок, завладевший мячом, атакует указанное тренером кольцо.
28. Игроки команды делятся на две группы и встают на противоположные линии штрафного броска лицом к щиту. По сигналу тренера первые игроки каждой колонны бьют мячи в щит и бегут к противоположному щиту, чтобы успеть на добивание. Добивание мяча в щит можно выполнять только в одном прыжке. В центре поля игроки выполняют кувырок вперед.
29. Игрок делает рывок от центра поля к линии штрафного броска спиной вперед, на штрафной линии выполняет кувырок назад. Тренер, стоящий на лицевой линии, пасует мяч с отскоком от пола так, чтобы игрок сумел получить его после кувырка.
30. Игрок находится на линии штрафного броска спиной к кольцу, выпрыгивает, бьет мяч в пол между ногами так, чтобы он отскочил за спину. При приземлении игрок разворачивается, догоняет мяч и забивает его в кольцо броском сверху (для низкорослых игроков - слабой рукой).
31. То же, что и упр. 30, но выполняется двумя мячами.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!