Развитие специфических координационных способностей у детей младшего школьного возраста

Выполнил:
Педагог по Физической культуре
Г. Санкт-Петербург ГБОУ СОШ №217
Красносельского района
Пояркова Лидия Викторовна

Цель исследования:

Определить эффективность специального комплекса упражнений применительно для развития прыгучести у детей младшего школьного возраста.

Задачи исследования

1. Выявить особенности развития специфических координационных способностей у детей младшего школьного возраста.
2. Определить начальные показатели развития прыгучести у детей младшего школьного возраста.
3. Исследовать эффективность специального комплекса упражнений применительно для развития прыгучести у детей младшего школьного возраста.

Гипотеза работы:

Выдвигается предположение, что применение специально разработанного комплекса упражнений для развития прыгучести у детей младшего школьного возраста, способствует улучшению специфических координационных способностей и темпов развития прыгучести.

Организация исследования

База исследования: г. Санкт-Петербург, ГБОУ СОШ №217 Красносельского района .

Исследование проводилось в контрольной и экспериментальной группах по 15 человек (7 девочек и 8 мальчиков) в 1а и 1б классах с сентября 2016 по январь 2017 гг. Обследования проводились в стандартизованных условиях в утренние часы (с 8 до 12 часов) во время занятий на уроке.

Методы исследования

В работе использовались следующие методы исследования:

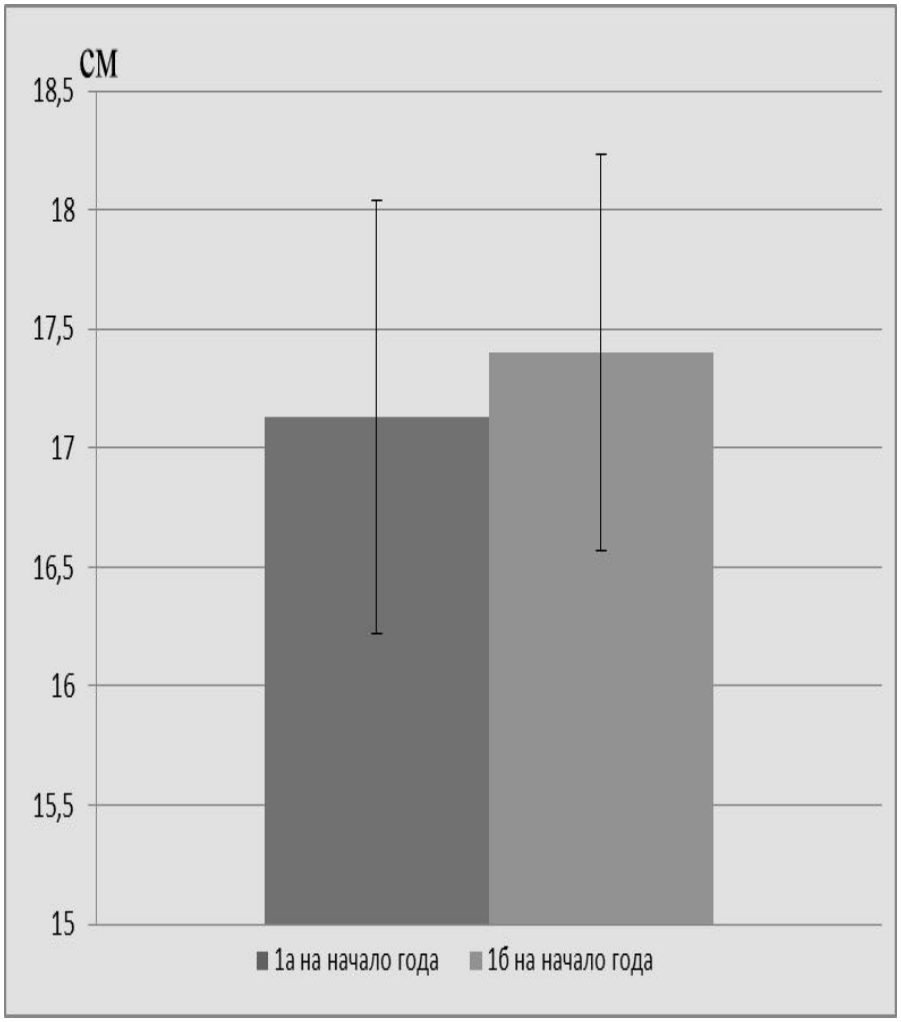
- **Анализ литературных источников.**
- **Методы тестирования** (тест по Абалакову- прыжок с пояском; прыжок в длину с места; бег 30 метров; челночный бег 3х10).
- **Педагогический эксперимент** (метод научного исследования, включающий в себя ряд и других методов: наблюдение, беседа, диагностирующие контрольные работы и др. Он осуществляется для объективной и доказательной проверки достоверности педагогических гипотез).
- **Методы математической статистики** (формула С. Броуди).

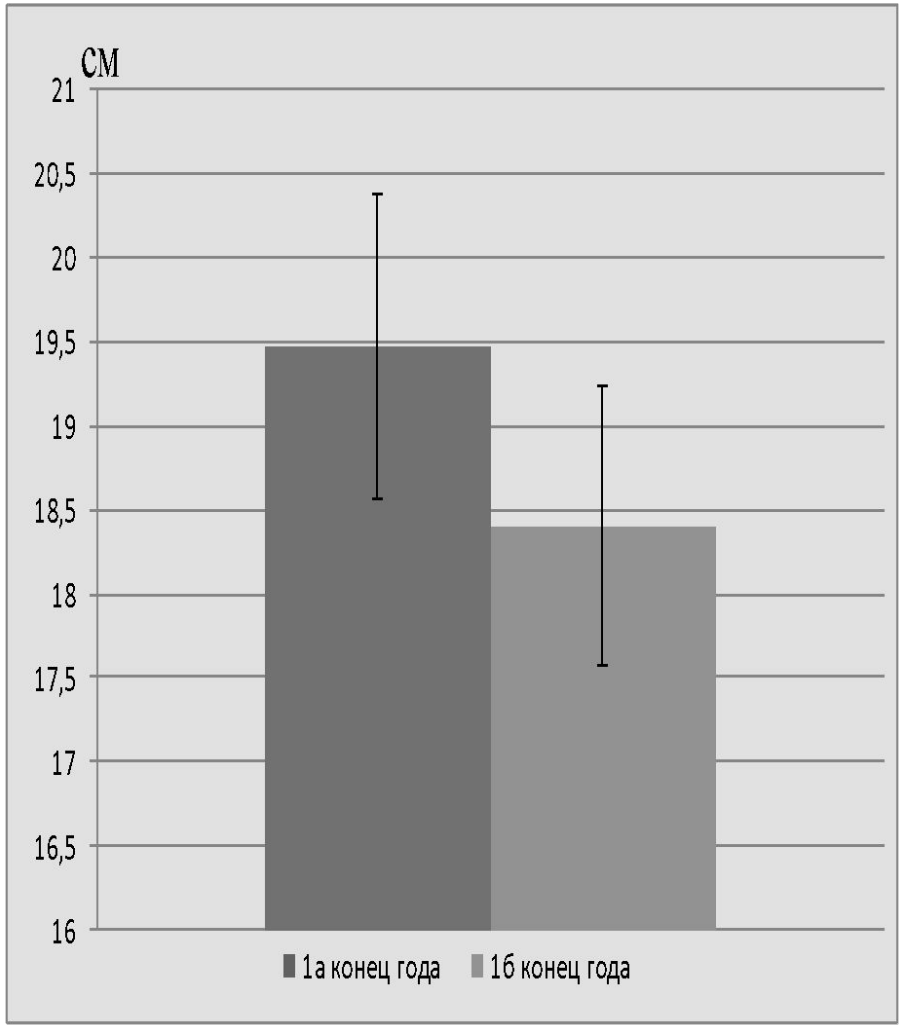
Показатели физической подготовленности у детей младшего школьного возраста, (M±m)

Тесты	Сентябрь 2016г M±m		Январь 2017 г M±m		Темпы прироста (%)		t		p	
	1а	1б	1а	1б	1а	1б	1а	1б	1а	1б
Тест Абалакова (см)	17,3 ±0,93	17,4 ±0,88	19,46 ±0,91	18,4 ±0,83	13,43 %	5,53%	1,783	0,821	p<0,05	p<0,05
Прыжок в длину с места (см)	117,2 ±3,3	117,2 ±3,2	124±2,9	121,8 ±2,89	5,6%	3,94%	1,538	1,066	p<0,05	p<0,05
Бег 30 метров (сек)	7,4 ±0,23	7,52 ±0,24	7,08 ±0,22	7,3 ±0,22	4,12%	2,98%	0,921	0,668	p<0,05	p<0,05
Челночный бег 3х10 метров (сек)	11,49 ±0,32	11,57 ±0,34	10,89 ±0,32	11,16 ±0,25	3,97%	3,96%	1,478	0,945	p<0,05	p<0,05

Изменение показателей уровня вертикальной прыгучести (тест Абалакова)

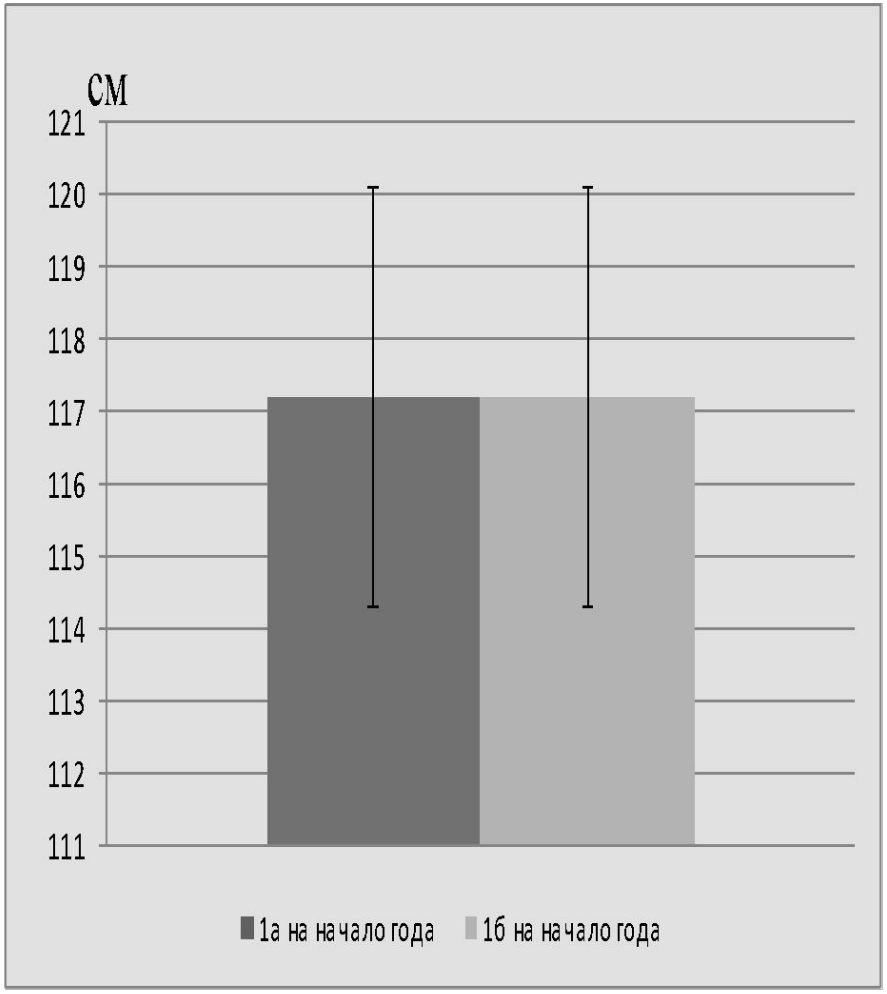
Примечание: * - $p<0,05$

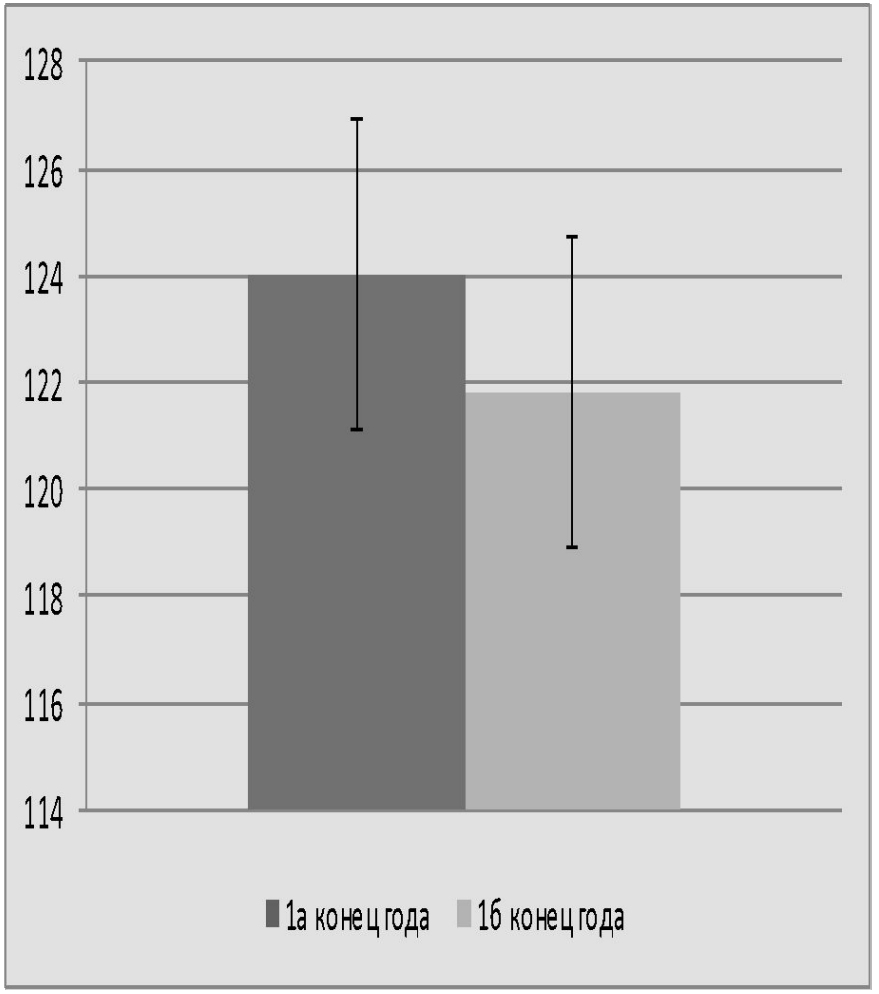




Изменение уровня показателей горизонтальной прыгучести (тест-прыжок в длину с места)

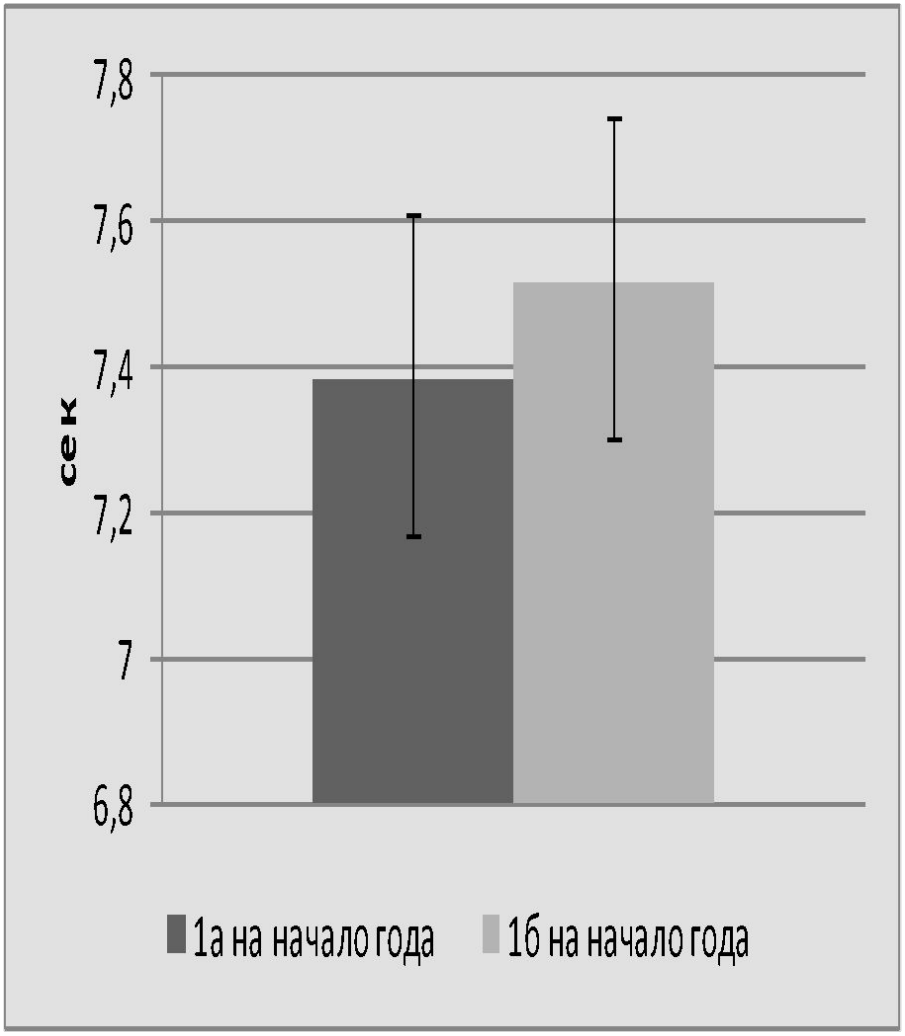
Примечание: * - $p<0,05$

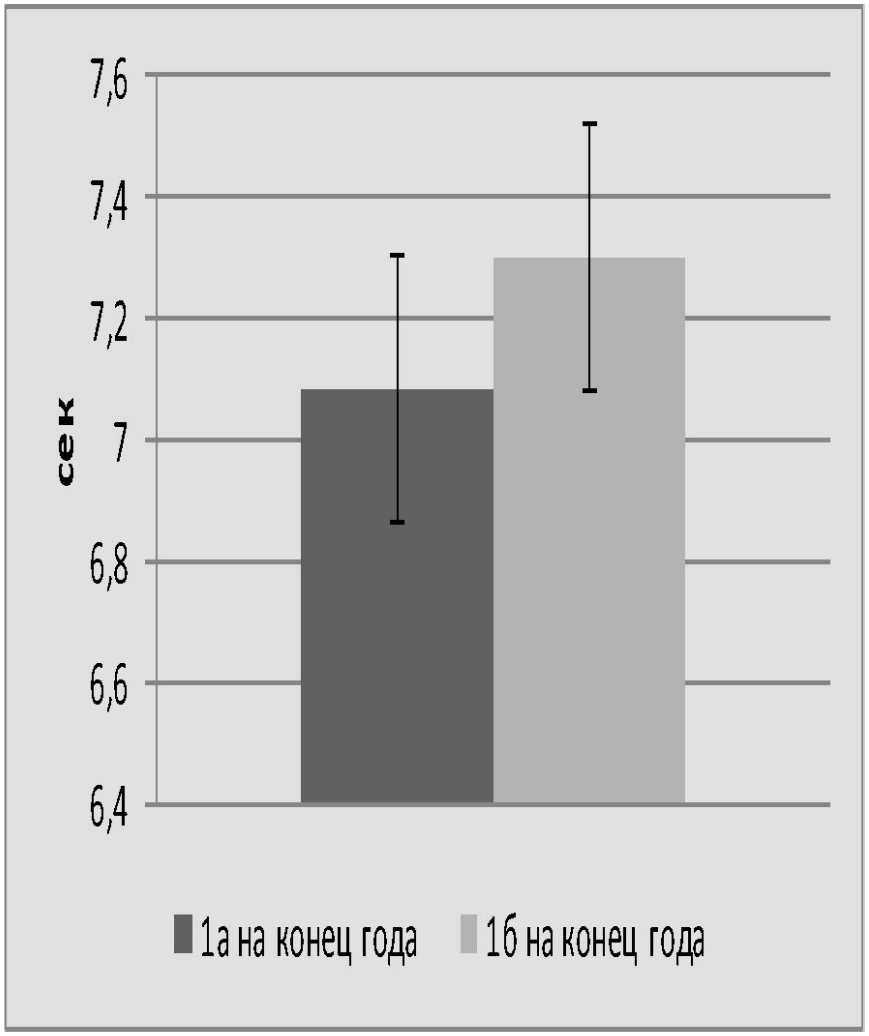




Изменение уровня показателей максимальной скорости (тест-бег на 30 метров)

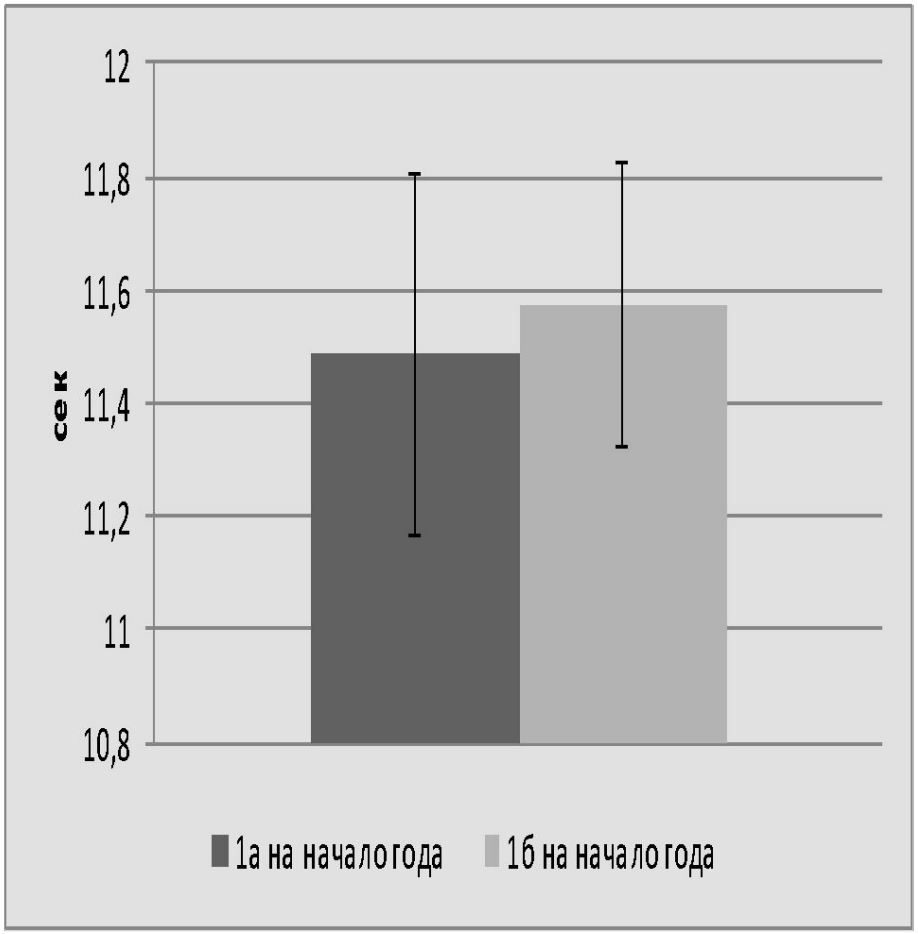
Примечание: * - $p<0,05$

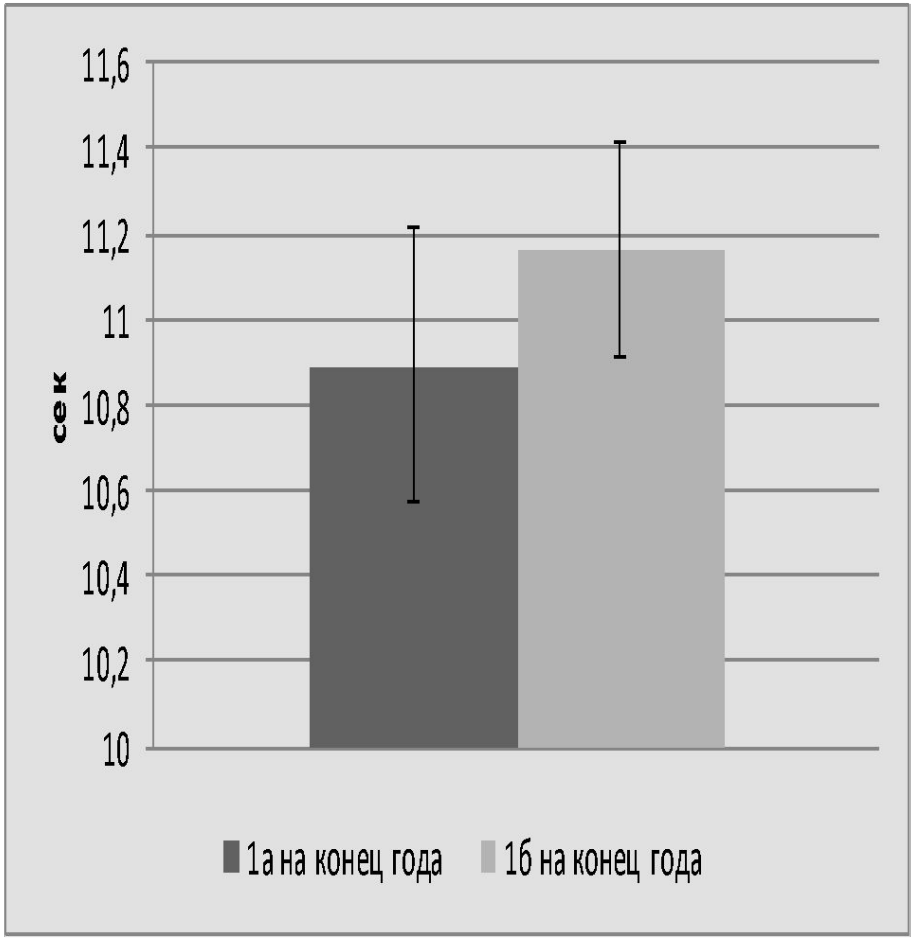




Изменение уровня показателей специальной скоростной выносливости (тест- челночный бег 3х10)

Примечание: * - $p<0,05$





ВЫВОДЫ

1. В физической подготовке детей младшего школьного возраста имеет большое значение развития прыгучести, что способствует специфическому развитию координационных способностей.

2.Проведение итогового тестирования в экспериментальном классе с применением специально подобранного комплекса упражнений показало, что показатели прироста составили: в тесте специальной прыжковой подготовки (тест Абалакова) -13,42%, в тесте горизонтальной прыгучести -5,6%, в тесте максимальной скорости (бег 30 метров) -4,12% и в тесте специальных скоростных способностях (челночный бег 3х10 метров) -3,97%.

3.Исследования показали, что экспериментальная методика развития прыгучести и у детей младшего школьного возраста имеет не достоверные различия между показателями тестирования, однако тенденция темпов прироста наблюдается. Таким образом, подобранный комплекс упражнений способствует повышению уровня развития специфических координационных способностей и прыгучести. Так же, данный комплекс упражнений, может быть использован на уроках физической культуры в школе и в детских юношеских школах для любой специализации.

Спасибо за внимание!