

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра спортивных дисциплин

**«СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К РАЗВИТИЮ КООРДИНАЦИОННЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 512 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Юрина Дарья Владимировна

Научный руководитель
Старший преподаватель

И.А. Суменков

Зав. кафедрой
Доцент, кандидат педагогических наук

В.Н. Мишагин

Саратов 2025

Опытно экспериментальная работа по использованию современных подходов на развитие координационных способностей старших школьников на уроках физической культуры

Констатирующий этап эксперимента

Опытно–экспериментальная работа проводилась на базе МАОУ Лицей № 2 г. Балаково Саратовской области.

Основная цель эксперимента – исследовать изменения, которые должны происходить в уровне координационных способностей в результате систематически проводимой работы по использованию современных подходов на уроках физической культуры.

Задачи эксперимента:

1. Выявить и сравнить уровень развития координационных способностей у школьников 11 кл, занимающихся физической культурой.
2. Определить, как изменяется уровень развития координационных способностей в результате использования специально подобранного практического материала и выбранной методики проведения занятий.
3. Апробировать систему использования разнообразных тестов по физической культуре на улучшение уровня физической подготовки школьников 11–х классов.

Для проведения работы было сформировано две группы из учащихся 11 –х классов. В контрольную группу вошли мальчики и девочки 11 «а» класса, в экспериментальную – 11 «б». На участие в эксперименте дали согласие 30 человек по 15 человек из каждого класса, 8–девочки, 7–мальчика. Возраст участников эксперимента –16–17 лет.

На первом этапе эксперимента мы предложили школьникам обучающихся в 11–х классов выполнить следующие тесты: челночный бег 4х9 м, метание мяча в цель и равновесие на одной ноге. Приложение 7

Тестирование проводилось на уроке физической культуры, после необходимой разминки, выполненной в подготовительной части урока, испытуемые выполнили тесты. Эти тесты способствуют определению уровня развития координационных способностей.

Исходное тестирование проводилось с целью выявления уровня координационных способностей школьников 16–17 лет. Оно было проведено в обеих группах (в КГ и ЭГ). Техника выполнения тестов была соблюдена.

Результаты, показанные за выполнение тестов, заносятся в протокол тестирования. Затем, соотносили их с показателями в таблице «Уровень физической подготовленности учащихся 16–17 лет» и Контрольными нормативы по физкультуре 11 класс (Приложение 6–7)

Первым мы проводили тест Равновесие на одной ноге на планке.

Оборудование: специальная прямоугольная планка на высоте примерно 10 см над полом шириной 5 см; секундомер.

Процедура проведения.

Испытуемый принимает исходное положение – стойка на одной ноге продольно на планке, другая нога слегка согнута в колене, опущена вперед–вниз, руки на поясе, голова прямо. По команде «Готов» испытуемый должен стараться как можно дольше удерживать равновесие, а экспериментатор включает секундомер.

Оценка результата – суммарное (из двух зачетных попыток) время удержания равновесия.

Максимальное время удержания равновесия в одной пробе 120 с. Если это удастся испытуемому, тест прекращается.



Вторым тестом мы использовали Челночный бег 4х9 м.

Процедура проведения.

На полу проводят две параллельные линии на расстоянии 9 метров одна от другой. Испытуемый пробегает отрезок до второй линии, поворачивается и бежит обратно, добежав до линии старта, вновь поворачивается и пробегает отрезок, поворачивается и пробегает последний 9–метровый отрезок до стартовой линии. Остановки–повороты для изменения направления бега должны выполняться так, чтобы одна нога игрока в момент остановки была полностью за линией. Оценивается время пробегания (с).

Третий тест был Метание теннисного мяча, кол–во раз

Процедура проведения.

Испытуемый выполняет 5 бросков теннисного мяча в мишень, находящуюся на расстоянии 10 м, преодолевая препятствие с разбега в прыжке (количество попаданий).

Определяют координационные способности применительно к метательным двигательным действиям с установкой на меткость. Результат оценивается количеством попаданий.

Сравнивая результаты первоначального тестирования в контрольной и экспериментальной группе, мы увидели, что уровень развития координационных способностей школьников данного возраста примерно одинаков, т.е. не наблюдается большая разница в показанных результатах.

Формирующий этап эксперимента

Работу по организации повышения уровня координационных способностей старших школьников продолжили на формирующем этапе эксперимента.

Работа в контрольной группе (11 «а» класс) проводилась по общепринятой методике в соответствии тематическим планированием, составленным педагогом школы по программе физического воспитания учащихся 10 – 11 классов (Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 10–11 классы), продолжительность урока 40 мин.

Уроки физической культуры проводились в соответствии с календарно–тематическим планом, 3 раза в неделю, согласно расписанию занятий. В тематический план 11 «б» класса (ЭГ) мы совместно с учителем внесли небольшие изменения (коррективы), которые потребовал наш эксперимент.

На начальном этапе урока проводились разнообразные двигательные упражнения, включая бег в определённом направлении по сигналу и с поворотами, передвижения приставными шагами боком, бег с преодолением препятствий и изменением траектории, а также различные прыжковые упражнения — прыжки на одной ноге и сочетание бега с ускорением и прыжками через гимнастическую скамейку.

В рамках общеразвивающих упражнений тренировали различные группы мышц: проводились ОРУ как в движении, так и с предметами, иногда в парах, при этом использовался фронтальный метод, позволяющий всем учащимся одновременно выполнять задания.

Основная часть урока обычно посвящена решению ключевых задач по улучшению координации у старшеклассников через комплексы упражнений, направленных на развитие:

- способности к ориентированию в пространстве;
- способности к удерживанию равновесия;
- способности к координации различных движений.

Координационные и подготовительные упражнения, требующие хорошей координации, выполнялись сразу после подготовительной части, перед закреплением ранее изученного материала и в процессе изучения новых движений. У старшеклассников после разминки ещё остаётся энергия, что делает координационные упражнения более эффективными, в отличие от выполнения их в конце урока, когда усталость снижает качество выполнения.

(Приложение 8)

Так же, в ходе уроков уделяли внимание совершенствованию статического равновесия, применяли методические приёмы, такие как:

- убрать зрительный анализатор, говоря проще закрыть глаза;
- увеличить время сохранения позы;
- сократить площадь опоры, встать не на всю стопу, а на носок;
- ввести неустойчивую опору, баланс на одной ноге
- тренировать вестибулярный аппарат (Приложение 9)

Для совершенствования способностей сохранять равновесие мы постепенно усложняли упражнения, начиная от простого переходя к более сложному.

Дополнительно к данной программе обучения в экспериментальной группе для повышения уровня развития координационных способностей применялись следующие комплексы упражнений с прыжками:

1. Одиночные и многократные прыжки с разбега и с места с поворотом на 180 градусов.

2. Прыжки на 360, 270, 180, 90 градусов.

3. Прыжок через препятствие с хлопком над головой, с поворотами.

Так же на развитие координации применяли комплексы упражнений со скакалкой, используя новое направление в спорте – скипинг. Это прыжки с продвижением вперед, назад, с чередованием направления влево вправо.

Разнообразные прыжки через скакалку, позволяют в увлекательной форме развивать координационные способности у занимающихся, повышают уровень их физической подготовки. (Приложение 10)

Для развития координации движений в уроки включали двигательные действия из программного материала, такие как челночный бег, метание мяча в цель, а также дополнительно элементы бадминтона – набивание (жонглирование) волана, прыжки через длинную скакалку, статическое равновесие и комплекс упражнений на координацию, который старшеклассники выполняли с помощью координационной лестницы.

Упражнения на координационной лестнице, благодаря своей высокой эффективности, способствуют улучшению координации ног, а также влияют на интенсивность и силу. Рассмотрим несколько примеров таких упражнений.

Первое упражнение — бег вперед, который подразумевает высокое поднятие колен на каждом уровне лестницы. Это помогает улучшить скорость и координацию ног. Начните двигаться, ставя ноги на каждый пролет лестницы. Обратите внимание на ритм, корректность движений и положение тела. Не забывайте использовать руки и приземляться на носки.

Следующее упражнение — боковой бег. Здесь, как и в первом случае, важно держать движения четкими. Удерживая центр тяжести низко, быстро перемещайтесь от одного пролета к другому, наступая в каждую ячейку по одному разу. Руки должны быть подняты, а приземление выполняйте на подушечки пальцев. Боковой бег является отличным упражнением для спортсменов игровых дисциплин, особенно для баскетболистов, так как способствует повышению выносливости и скорости ног. (Приложение 11)

В конце основной части урока проводили спортивные и подвижные игры с мячами «Перестрелка», где две команды становятся по обе стороны волейбольной площадки произвольно. У каждого игрока в руках мяч. По сигналу бросают мячи через сетку одной, двумя руками как можно быстрее.

Выигрывает команда на стороне, которой не будет ни одного мяча. Так же проводили встречные эстафеты, эстафеты с жонглированием, где игроки делятся на две равные команды и по сигналу игрок, стоящий во главе колонны, устремляется вперед, жонглируя ракеткой мяч.

Обежав стойку или любое другое препятствие, на обратном пути игрок продолжает жонглировать мячом. Побеждает команда, игроки которой пройдут дистанцию эстафеты быстрее и технически правильнее.

Ну, а в заключительной части урока мы применяли упражнения релаксирующего направления, баланс на фитболе на равновесие.

Для того, чтобы достичь положительного эффекта урока, мы старались сочетать интеллектуальность содержания с новизной форм проведения урока, что особенно действенно при обучении старшеклассников, проводили нестандартные уроки.

Новая тема урока формулировалась в виде проблемы, которая вводилась одновременно с актуализацией знаний созданием ситуации, в которой проявляется их недостаточность для объяснения факта, явления. Перед учащимися была сформулирована проблема, которую им предстояло решить на уроке, выполнив задания, предложенные в инструктивной карте.

Работая с инструктивной картой, занимающиеся измеряли ЧСС, сопоставляли его с индивидуальным тренировочным пульсом (ИТП), отвечали на поставленные вопросы, выполняли тесты на координацию в течение 30сек .

Ученики давали самооценку своим действиям в баллах, которые выставляли в инструктивную карту. В конце урока, подсчитав количество набранных баллов за урок, оценили свою работу на уроке и поставили себе оценку.

Проведение данного урока, на наш взгляд, способствовало развитию у старших школьников умения самостоятельно находить способ решения поставленной задачи, проверить знания и умения опытным путем.

Заключительный этап эксперимента

На заключительном этапе эксперимента в мае 2024г. было проведено повторное тестирование школьников контрольной и экспериментальной групп тестирование, которое показало, какие же изменения произошли после проведенной работы у учащихся контрольной и экспериментальной групп.

Данное тестирование проводилось в начале урока после специально проведенной разминки.

В тесте «челночный бег 4*9м» средний результат контрольной группы в начале эксперимента равнялся 9,9 с, а в конце эксперимента – 9,7 с. В итоге средний результат контрольной группы увеличился на 0,2 с, т.е. показатель прироста составил 2 %.

В тесте «метание теннисного мяча» в контрольной группе в начале эксперимента был 3,0, затем стал 3,5 улучшился результат на 0,5%.

В тесте «равновесие на одной ноге на планке» средний результат контрольной группы 95 в начале и 112 в конце вырос на 17 сек , что составило прирост 17 %. Анализ данных, полученных в процессе эксперимента позволяет сделать вывод о том, что ученики контрольной группы показали максимально возможные результаты, которые имеют

положительную динамику. В экспериментальной группе результаты прироста показателей контрольных тестов в % отношении составили:

- челночный бег 4х9 – 2%;
- метание теннисного мяча – 7 %;
- равновесие на одной ноге на планке – 20 %.

Итоговое тестирование показало, что в экспериментальной группе, как и ожидалось, показатели координационных способностей возросли больше, чем у группы контрольной.

Анализ показателей мониторинга подтвердил выдвинутую нами гипотезу и показал, что современные подходы и специальные комплексы упражнений применяемые на уроках физической культуры, могут использоваться как средство развития координационных способностей в старшего школьном возрасте.

Цель эксперимента достигнута. Данную методику можно применять на уроках физической культуры среди учеников 11-ых классов.

Заключение

Анализ специальной научно-методической литературы показал, что ряд ключевых аспектов теории и классификации ловкости и координационных способностей старшеклассников освещается с разнообразных сторон. Это касается таких понятий, как вестибулярная устойчивость, виды равновесия, пространственная ориентация, а также точность и выразительность движений.

На основе практического опыта можно утверждать, что ловкость — это одна из основных физических способностей, сопровождающая человека на протяжении всех его жизненных процессов. В современных условиях значительно возросло количество действий, связанных с неопределенными и внезапными ситуациями, требующими проявления находчивости, быстрой реакции, пространственной и временной точности двигательной активности.

Ловкость можно рассматривать как комплексное проявление координационных способностей. В отличие от координационных возможностей, которые проявляются в любых действиях, связанных с согласованием и пропорциями движений, ловкость более специфична и включает элементы неожиданности и быстроты действий.

Координационные способности играют важную роль при обучении различным спортивным техникам и физической культуре. Поэтому девушки с высоким уровнем ловкости и развитыми координационными способностями легче осваивают новые навыки. Вопросы методов развития координационных способностей остаются актуальными, и проводится постоянный поиск наиболее эффективных подходов.

Для тренировки ловкости и координационных способностей старшеклассников применяется множество физических упражнений, включая координационные, обогащающие двигательный опыт и общеразвивающие упражнения.

Считается, что эффективным средством для развития КС служат подвижные и спортивные игры, гимнастика, акробатика, легкоатлетические прыжки, метания. Для развития координационных способностей считаем необходимым использовать упражнения из различных разделов образовательной программы, и других видов спорта, не включённых в школьную программу. Такими направлениями могут быть бадминтон, теннис, которые требуют проявления точности, способности координировать движения и быстро сообразовываться с изменяющимися условиями.

Основными методами, с помощью которых необходимо воспитывать координационные способности, относятся методы строго регламентированного варьирования, методы не строго регламентированного варьирования и метод (или принцип) направленного сопряжения.

Эффективным методом воспитания координационных способностей считаю соревновательный метод с дополнительными заданиями и без них, предусматривающий выполнение упражнений либо ограниченное время, либо в определенных условиях, либо определенными двигательными действиями.

Применение соревновательного метода в учебном процессе по физическому воспитанию позволяет учителю добиться более высоких показателей в физическом развитии и подготовки учащихся по сравнению с общепринятыми методами при одинаковых затратах и времени, а сами занятия сделать более интересными.

При правильном использовании этого метода раскрываются широкие возможности для воспитания чувства коллективизма, инициативы, настойчивости, выдержки, сознательной дисциплины.

Так же соревновательный метод помогает сформировать у старшеклассников способность применять изученное упражнение в условиях ограниченного времени и эмоционального напряжения. Поэтому каждый урок физической культуры обязательно должен содержать соревновательную деятельность.

В ходе нашей работы мы старались использовать наиболее современные подходы в работе со старшими школьниками по развитию координационных способностей. На уроках физической культуры применяли больше инновационных технологий, чтобы воспитывать всесторонне развитую личность, как интеллектуально, так и физически приспособленную к дальнейшему существованию в обществе.

В результате систематически проводимой нами работы по использованию современных подходов для развития координационных способностей на уроках физической культуры в старшем школьном возрасте, мы пришли к выводу, что при выполнении комплекса упражнений, средствами которых являются подвижные игры, упражнения на координационной лестнице, прыжковые упражнения, упражнения в равновесии, элементы игры в бадминтон, дают положительный эффект в развитии и совершенствовании способностей к вестибулярной устойчивости и чувствительности, способностей к ориентированию в пространстве.

Экспериментальная проверка результатов нашей работы до и после проведения педагогического эксперимента показала свою целесообразность и выявила достоверные преимущества учащихся ЭГ.

Это подтверждают положительные результаты педагогического эксперимента. Таким образом, повышение показателей является свидетельством эффективности внедрения экспериментальной методики, что полностью подтвердило рабочую гипотезу исследования.